

# ПРИЗНАКИ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА



■ Тупые ноющие периодические боли спустя 2–3 часа после еды или в период голодания.



■ Кислая отрыжка и изжога после еды.  
■ Потеря веса.

## ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЕЗНЬ

- Частые стрессы.
- Приём противовоспалительных нестероидных средств.
- Курение и алкоголь.
- Неправильное питание.
- Бактерия хеликобактер пилори.



## ПРИЗНАКИ ОБОСТРЕНИЯ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ



■ Кинжальные боли под ложечкой.  
■ Холодный пот и бледная кожа.

## ЧТО НЕЛЬЗЯ КУШАТЬ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК?



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



### Бананы

В них содержится много магния! Бесконтрольное употребление этого фрукта на голодный желудок чревато рисками нарушения кальциево – магниевого баланса.



### Сырые овощи

Содержат кислоты, которые в считанные секунды раздражают слизистую оболочку желудка, могут принести немало проблем людям с проблемным пищеварением.



### Кофе

Утренний кофе на голодный желудок раздражает слизистую оболочку, повышает секрецию желудочного сока и способствует развитию гастрита.



### Цитрусовые

Способны провоцировать аллергию и способствовать развитию гастрита. Поэтому, перед тем, как выпить стакан цитрусового фреша, рекомендуется плотно позавтракать.



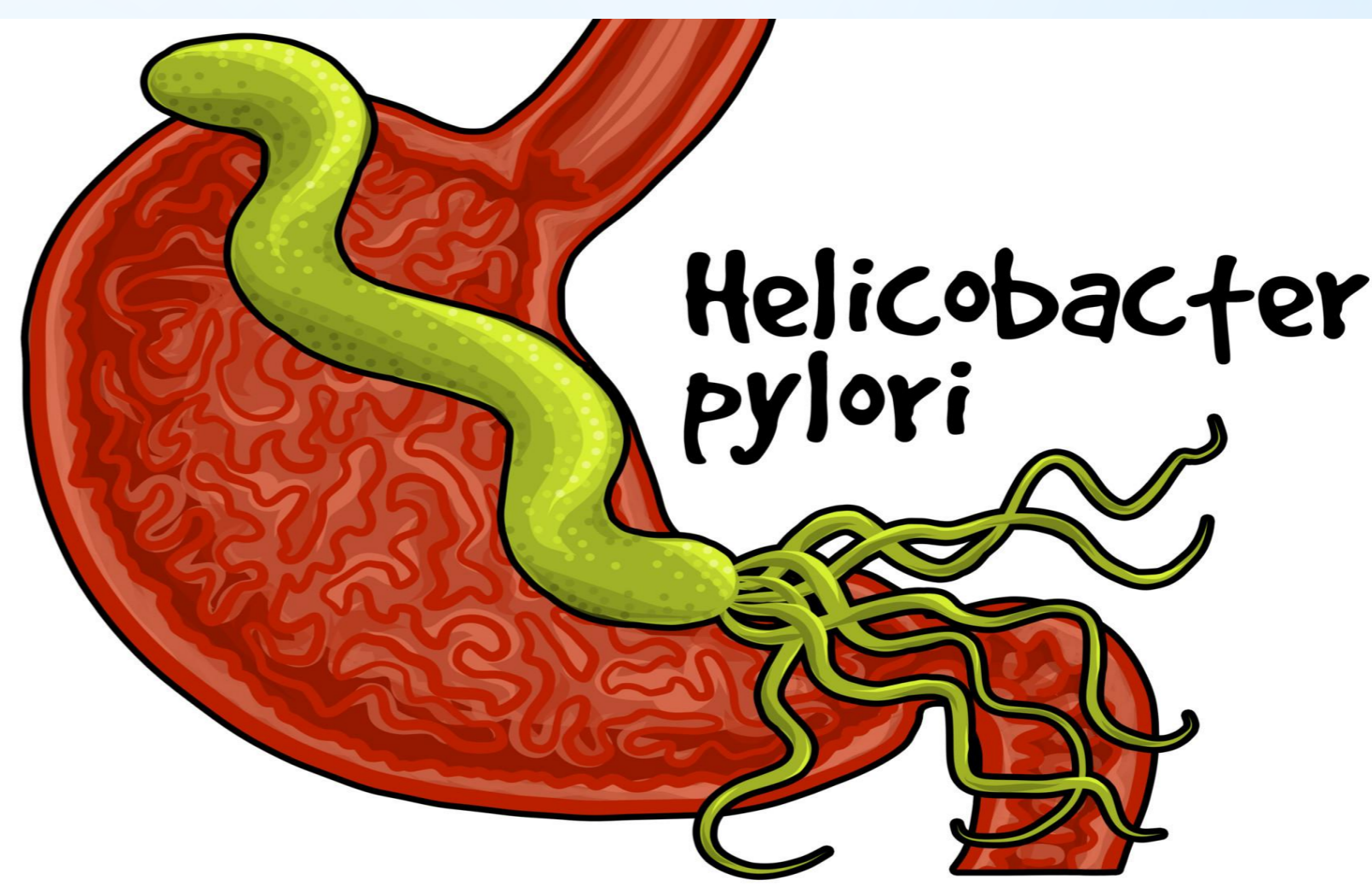
### Сладости

С утра поджелудочная не способна выработать должное количество инсулина, что чревато повышением сахара в крови.



### Мясо

Тяжелый продукт, особенно с утра, когда организм, не набравшись энергии, еще не в состоянии справиться с таким количеством белка.



## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОБОСТРЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ



### Питайтесь регулярно и правильно

Не допускайте перерывов в приеме пищи дольше четырех часов, потому что они усиливают секрецию желудочного сока, что провоцирует развитие язвы или эрозивного гастрита. Важно избегать агрессивной к слизистой желудка пищи. Это маринады, жареное, копченое, солёное, острое, а также чёрный кофе и крепкий чай. Из фруктов не стоит употреблять очень кислые – гранаты, цитрусовые. Хлеб лучше есть белый и подсушенный. Но конкретную диету должен прописать врач. Хотя такие блюда, как овсяная каша, кисели и супы, полезны всем.



### Уделяйте внимание своему эмоциональному состоянию

Этот фактор зачастую даже важнее, чем питание. При хронических стрессах меняется гормональный статус организма, а от этого изменяется и секреция желудочного тракта. Поэтому так важно избегать слишком глубокого погружения в негативные эмоции.



### Не курите

Курение помимо вредного влияния на организм приводит ещё и к избыточному выделению желудочного сока.

### Пейте не меньше 2 л воды в сутки

А лучше – больше. Причём даже если не хочется.



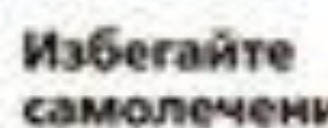
### Избегайте алкоголя

Многие уверены, что язвенникам категорически нельзя пить вино, зато можно водочку. Мол, спирт все язвы заживит. Это миф. Во время обострения язвенной болезни запрещены все алкогольные напитки без исключения. А в состоянии ремиссии можно себе позволить любое качественное спиртное, но в небольшом количестве, конечно. Однако важно учитывать, что при язвенной болезни часто бывает панкреатит, а с таким диагнозом алкоголь должен быть под запретом.



### Осторожно выбирайте физическую нагрузку

При любом заболевании ЖКТ перед занятиями спортом надо посоветоваться с доктором. Так, при грыже диафрагмы нельзя поднимать тяжести, делать наклоны и качать пресс. При обострении язвы вообще необходим постельный режим. Ну а в ремиссии рекомендованы плавание, лыжи, скандинавская ходьба.



### Избегайте самолечения

Как минимум читайте инструкцию к препарату, особенно в части противопоказаний. Например, при язве желудка запрещены нестероидные противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен. Они могут вызвать внутреннее кровотечение.



### Дважды в год показывайтесь гастроэнтерологу

И дисциплинированно принимайте назначенные препараты как для лечения, так и для поддержания работы ЖКТ. Например, язвенникам и пожилым людям, у которых с годами развивается дефицит мелатонина, полезно принимать препараты, содержащие это вещество. Это поможет нормализовать секрецию желудочного сока, выровнять биоритмы, улучшить сон, работу иммунной системы и самочувствие в целом.