

**СКОРАЯ
ПОМОЩЬ**
для ЖКТ

РАДОСТЬ ОТ
НАСТУПЛЕНИЯ
ДОЛГОЖДАННОЙ
ВЕСНЫ МОЖЕТ
БЫТЬ ОМРАЧЕНА
ОБОСТРЕНИЕМ
БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ. ЧТОБЫ
ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО,
ВЫПОЛНЯЙ ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА!

Консультант –
Ирина Шалабанова



Как усмирить приступ гастрита?

Обострения гастрита и язвенной болезни желудка чаще всего случаются весной и осенью. Этому имеется научное объяснение. Дело в том, что в межсезонье снижается активность симпато-адреналовой системы. Это приводит к тому, что слизистая оболочка желудка становится более восприимчивой к агрессивному воздействию соляной кислоты. А еще весной организм испытывает недостаток витаминов В и С, которые участвуют в естественном обновлении слизистой оболочки желудка. Если к этим факторам добавить еще погрешности питания, стрессы и вредные привычки (алкоголь, курение), то риск межсезонных обострений возрастает в разы!

Распознать приступ

Распознать обострение гастрита или язвы желудка можно по следующим симптомам: тяжесть в верхней трети живота сразу после еды, так называемые голодные и/или ночные боли, тошнота, резкая боль в подложечной области, иногда отдающая в левую половину грудной клетки или даже в спину. Также

характерным симптомом язвы и гастрита является изжога. Она возникает вследствие забрасывания кислой среды желудка в нижний отдел пищевода.

Что может помочь?

Лечение болезней ЖКТ должно быть системным и проходить под наблюдением врача. Только квалифицированный специалист может провести качественное обследование, прописать лекарства и рекомендовать правильный режим питания. Но если приступ начался ночью и у тебя нет возможности обратиться к доктору, попробуй снять боль самостоятельно хотя бы на время.

Наряду с аптечными препаратами больные часто используют популярные народные средства. Например, раствор пищевой соды. Новые исследования показали, что сода не только не полезна в данном случае, но может привести к очень тяжелым последствиям. Она довольно агрессивна по отношению к слизистым и не может использоваться для облегчения приступов гастрита и язвы.

Хорошо помогает картофельный сок, который

благодаря содержащемуся в нем крахмалу нейтрализует кислоту. Достаточно будет принять около 100 мл. Также можно приготовить мятный чай или пожевать корень солодки. Но лучше, конечно, иметь под рукой аптечные антацидные препараты, которые снимут боль. А утром отправиться к врачу!

Важна профилактика

Лучшая профилактика осложнений гастрита и других болезней ЖКТ – это правильное питание и отказ от вредных привычек. Причем правильное питание включает в себя не только набор полезных продуктов – это и режим, и гигиена принятия пищи. Есть нужно в одно и то же время, не торопясь, тщательно пережевывая еду, стараться избегать длительных перерывов между приемами пищи. Нельзя доедать после кого-то и есть из сомнительной чистоты тарелок.

По статистике, в 95 % случаев причиной язвы желудка является бактерия Хеликобактер пилори. Одна лишь диета не поможет вылечить язву в таком случае. Здесь понадобится специальная антибактериальная терапия, которую может назначить только гастроэнтеролог после тщательного медицинского обследования. Вот почему самолечение при язве и гастрите противопоказано!



Когда вызывать скорую?

Самым распространенным и в то же время опасным осложнением язвы желудка является острое желудочно-кишечное кровотечение. Оно проявляется в виде внезапной рвоты «кофейной гущей», дегтеобразным (черного цвета) стулом, болью в животе, головокружением, а иногда потерей сознания. При наличии таких симптомов немедленно вызывай скорую помощь, а тем временем уложи больного в постель и обеспечь ему максимальный покой.