 Профилактика язвенной болезни

Язвенная болезнь желудка – это хроническое заболевание, при котором на стенках желудкапоявляются дефекты.

Заболевание часто обостряется в весенне-осенний период, поэтому людям с язвой в анамнезе важно дважды в год выполнять профилактические мероприятия.

Язва желудка является очень распространенным заболеванием.

По статистике, от него страдает порядка 10% населения планеты, причем развивается болезнь чаще всего у молодых людей, не достигших тридцатилетнего возраста.

Причиной появления недуга может стать нерегулярное питание, стрессы, плохая экология.

Учитывая всю сложность и опасность заболевания, особенно актуальной в последние годы стала профилактика язвы желудка.

К мерам, направленным на первичную профилактику, относят:

отказ от вредных привычек;

регулярное лечение других болезней пищеварительной системы;

контроль поступления витаминов во избежание развития авитаминоза;

своевременное лечение поражений зубов;

предупреждение заражения бактериями;

соблюдение диетического питания согласно возрасту.

Также нужно избегать стрессовых ситуаций дома и на работе, оберегать свой организм от бактерии Хеликобактер пилори, поскольку она является причиной многих заболеваний ЖКТ.

Что и как можно посоветовать?

Минимизация стрессов.

В особенности это касается впечатлительных и ранимых людей. Им следует, по возможности, исключить стрессовые факторы из своей повседневной жизни.

Полноценный сон.

Организм должен получать ежедневный отдых, продолжительностью не менее 6 часов. Оптимальная длительность сна составляет 7-8 часов. При хроническом недосыпании может развиться язва.

Отказ от вредных привычек.

Курение, злоупотребление спиртным и крепким кофе – все это следует исключить из своей жизни, так именно эти факторы играют главную роль в развитии язвы желудка.

Своевременное лечение больных зубов и десен.

При отсутствии качественного пережевывания пищи, на желудок приходится повышенная нагрузка.

Своевременное лечение воспалительных процессов в желудке, гастрита.

Именно эти заболевания приводят к развитию язвы.

Правильное и своевременное питание.

В ежедневном рационе человека должна присутствовать жидкая и горячая пища. Желательно питаться по режиму, с небольшими промежутками между приемами пищи. От острых, копченых, жирных блюд следует отказаться.

А газированные напитки полностью исключить из своего рациона.

Регулярно заниматься спортом.

Такие нагрузки способствуют повышению иммунитета, препятствуя развитию различных заболеваний ЖКТ.

Отказаться от самолечения.

Действие большинства лекарств негативно отражается на желудке и кишечнике. Поэтому принимать медикаменты следует лишь после консультации со специалистом.

Профилактика обострений.

Если заболевание уже выявлено, то основной задачей профилактики язвы желудка является предотвращение его обострений. Здесь необходимо проводить сезонное лечение в условиях санатория или дневного стационара.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» А.Ш.Ашурбеков.