Автор: В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

С наступлением осени у многих людей обостряются хронические заболевания, и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в этом списке недугов занимает отнюдь не последнее место. Ей страдает не менее 6 – 10% взрослого населения экономически развитых стран. У мужчин эта патология встречается вдвое чаще, чем у женщин, и возникает, как правило, в молодом возрасте – 20-30 лет, а заболеваемость городских жителей в несколько раз выше, чем обитателей сел.

Как ни странно, но основным фактором, приводящим к развитию язвы, является спиралевидный микроб хеликобактер пилори. На его долю приходится не менее 95 % случаев хронических язв двенадцатиперстной кишки и 70% язвенных поражений желудка. Однако, несмотря на то что не менее 23 населения нашей страны инфицированы хеликобактер пилори, болеют язвенной болезнью далеко не все. Дело в том, что, во-первых, не все штаммы хеликобактер пилори являются патогенными. Во-вторых, возникновение болезни нередко сопряжено с влиянием таких дополнительных факторов риска, как стресс, депрессия, отягощенная наследственность, неправильное питание, курение, злоупотребление алкоголем, повышенная кислотность желудочного сока, бесконтрольный прием некоторых лекарственных средств (например, нестероидных противовоспалительных средств, глюкокортикоидных гормонов).

Попадая в организм человека через общую посуду и полотенца, при поцелуях и несоблюдении правил личной гигиены, хеликобактер начинает активно размножаться и посредством особого фермента повреждает защитный слой слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, вызывает воспаление. Образование язвенного дефекта сопровождается появлением боли в верхних отделах живота (чаще ночью ил натощак), изжоги (спустя 2-3 часа после еды), тошноты, рвоты, «кислой» отрыжки, запора. Течение язвенной болезни длительное, с обострениями в осеннее-весенний период под воздействием неблагоприятных факторов (стрессовые ситуации, пищевые погрешности, прием алкогольных напитков). В период обострения боль ежедневная, после приема пищи временно уменьшается или исчезает, затем появляется вновь. Во время ремиссии человек чувствует себя здоровым, даже не соблюдая какой-либо диеты. «Затишье» заболевания сопровождается заживлением язвы и образованием на ее месте рубца.

Однако не стоит затягивать с визитом к врачу! Помните: не столь опасна сама язва, сколько ее фатальные осложнения – перфорация (прободение) и кровотечение. В этой связи не утратило своей актуальности крылатое выражение: «Правильный диагноз – половина лечения». Основным методом диагностики заболевания является эндоскопическое исследование, позволяющее обнаружить язву, определить ее размеры, глубину и локализацию, взять биопсию. При развитии еще одного осложнения язвенной болезни – сужения привратника - может потребоваться выполнение рентгеноскопии желудка с контрастным веществом.

Если диагноз хронической язвы желудка или двенадцатиперстной кишки у вас установлен, необходимо регулярно проводить профилактическое лечение, не дожидаясь появления ночных и «голодных» болей, усиления изжоги. В настоящее время врачи располагают достаточным арсеналом эффективных и доступных противоязвенных лекарственных средств – антимикробных, нейтрализующих соляную кислоту желудка или снижающих ее секрецию. Но если назначение медикаментозной терапии находится в компетенции врача, то ежедневное соблюдение простых и в то же время важных профилактических мероприятий по силам каждому пациенту.

**Вы можете помочь своему желудку, запомнив следующие рекомендации:**

- соблюдайте режим питания и щадящую диету, принимайте пищу не реже 3-4 раз в день, не торопясь и тщательно ее пережевывая;

-не злоупотребляйте острой, жирной, жареной, соленой пищей, газированными напитками, ешьте больше фруктов и овощей (лучше запеченных или отварных), включайте в рацион макароны твердых сортов пшеницы, каши (манную, гречневую, овсяную),вареные яйца, молочные продукты (нежирные сыры, сметану, творог), некислые фруктово-ягодные соки, вместо свинины и говядины отдавайте предпочтение курятине и рыбе;

- выполняйте противоэпидемические мероприятия, используя индивидуальную посуду, столовые приборы, личные полотенца и соблюдая гигиену полости рта;

- придерживайтесь рациональной организации труда и отдыха, спите не менее 6 часов в

сутки, избегайте нервно-психического перенапряжения, конфликтных ситуаций и стрессов;

- исключите частый бессистемный прием лекарственных средств, вызывающих образование язвы;

- откажитесь от вредных привычек – курения и злоупотребления крепкими спиртными напитками;

- не занимайтесь самолечением  и ни в коем случае не «гасите» язвенную боль и изжогу содой.

**Будьте внимательны к своему здоровью!**