Профилактика гастрита

Автор: Administrator
30.09.2013 10:32

Сегодня во многих продуктах питания содержатся химикаты, наши холодильники заполнены полуфабрикатами, и нам не то чтоб нормально, но и вовремя поесть зачастую просто не удается, поэтому гастрит стал очень распространенным заболеванием

Итак, давайте сначала разберемся, что такое гастрит?

Гастрит - это воспаление слизистой желудка, медленное его разрушение, приводящее к язвам и эрозиям.

Обычно это воспаление вызывает бактерия Helicobacter pylori и ситуация усугубляется, если мы нерегулярно и необдуманно питаемся, вынашиваем, курим и все время подвергаемся стрессам. Также слизистая оболочка желудка может быть повреждена и спровоцирована развитие гастрита под действием таких веществ, как щелочные растворы, спирт, кислоты, к примеру, уксус, производны типа диклофенак и аспирин. Также

слизистую раздражают острые, черствую пищу и слишком горячая еда. Покушавшие были _____ вызывают регулярным употреблением слишком горячих или слишком холодных напитков и еды. В _____ причиной которого становится еда на бегу, в суматоху и недостаточно тщательно пережевывание еды. О фастфуде и промышленных снеках мы вообще молчим - употреблять их нельзя!

Симптомы гастрита иногда клиника не сразу. Зачастую заболевание некоторое время протекает без всяких симптомов, однако разрушение слизистой и появление эрозий со временем дает о себе знать. У заболевания довольно много симптомов, которые зависят от формы гастрита.

Посетить гастроэнтеролога в обязательным порядке нужно в тех случаях, если вы регулярно замечаете такие симптомы, как:

1.*Боли в животе (постоянные или режущие в виде приступов);*

2.*Боли боль отдаленности сильные после приема пищи или натощак;*

3.*Боли после еды приятельная пищу вызывает изжогу и повышенное слюнотечение под лопаткой;*

4.*Возникает тошнота после приема пищи;*

5.*Отрыжка;*

6.*Изжога;*

7.*Метеоризм;*

8.*Кровяное слюнотечение или сукоцвет на ногу;*

9.*Рвота после еды;*

10.*Регулярные запоры или поносы;*

11.*Метеоризм.*

Профилактика гастрита

Phoca PDF

Профилактика гастрита

Автор: Administrator
30.09.2013 10:32

Самое главное в профилактике заболевания - сбалансированное и правильное питание. Оно должно быть дробным - не 3-4 раза в течение дня, чтобы не нарушать секреторные методы. Обязательное употребление [illegible] Не рекомендо[illegible] полностью исключить солевые и острые блюда, горчицу, копчости, уксусы, консервы. Пить следует за полчаса до приема пищи, а не во время еды, а лишь спустя 2-3 часа после еды. Сладкие газировки, соки и кофе - все не нужно. Выпитую, сладкие и алкоголь лучше не пить сразу после основного приема пищи, желательно отдельно. Также является хорошим средством, которое предотвращает развитие заболевания. Это капустный сокосодержащий сок, который рекомендуется употреблять по стакану 3-4 раза в день примерно за полчаса до еды, картофельный сокосодержащий сок - по ¼

стакана на голодный [illegible] лучше полчаса полежать, а лучше не ранним, чем перед чаем. Полезны также настой из листьев каланчоры захватить 2 ч.л. в двух стаканах кипятка, 15 минут настоять, процедить, попускать в в течение дня пить небольшими порциями. Полезны также лечебный чай в настой хлорофила: 3 ст.л. хлорофила залить кипятком (500 мл), настоять не менее 2 часов, процедить и употреблять ежедневно по ¼ стакана за полчаса до приема пищи.

Phoca PDF