

## Профилактика язвенной болезни

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – хроническое периодически обостряющееся заболевание, характеризующееся поражением слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки с образованием эрозий и язв. Относится к одному из самых распространенных заболеваний, в среднем, ею страдают 7-10% взрослого населения (35-40 лет). Распространенность язвы двенадцатиперстной кишки в 15-20 раз выше, чем язвы желудка.

Различают случаи развития язвенной болезни, связанные с инфицированием *Helicobacter pylori* (спиралевидная бактерия, обитающая в привратнике желудка), и не связанные. В последнем случае причиной развития считают нарушения режима и характера питания, стрессы, наличие вредных привычек (курение, алкоголь), наследственные факторы и др. Прогрессирование язвенной болезни может привести к развитию грозных осложнений, таких как кровотечения из язв, перфорация стенок желудка и двенадцатиперстной кишки с развитием перитонита, рака.

Основной симптом язвенной болезни – боли в животе. Они, как правило, имеют четкий ритм возникновения, связь с приемом пищи. Характерным является признак «голодных» болей, возникающих через 3-4 часа после еды и стихающих после приема пищи. Иногда боль может иррадиировать («отдавать») в поясницу, под правую лопатку, в правый бок. Это может служить признаком развития осложнений, поэтому при возникновении болей необходимо обратиться к врачу.

В основе механизма развития язвенной болезни лежит нарушение физиологического равновесия между факторами агрессии и факторами защиты слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Поэтому профилактические мероприятия должны быть направлены на укрепление этого баланса.

К мерам первичной профилактики язвенной болезни относят:

- Правильную организацию рациона и режима питания. Выработайте в себе привычку питаться ежедневно, в одно и то же время. Ограничьте себя в употреблении копченостей, чрезмерно пряной, острой, жареной, соленой пищи, уксуса и маринадов, алкогольных напитков. Наоборот, употребляйте больше свежих овощей и фруктов;
- Отказ от бесконтрольного приема лекарственных препаратов, регулярное прохождение медицинских осмотров;
- Отказ от вредных привычек (курения), занятия физической культурой;
- Выработка навыков устойчивости к стрессу, применение приемов психогигиены;
- Профилактика и лечение хронических заболеваний (например, гастрита)
- В случае если человек уже страдает язвенной болезнью, вышеперечисленные меры приобретают исключительную важность и дополняются:
- Регулярными курсами противорецидивной терапии под наблюдением специалиста и строгое соблюдение назначенной противоязвенной диеты;
- Санаторно-курортным лечением.