



КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ЛЕТОМ ОБОСТРЕНИЕ ГАСТРИТА

Хронический гастрит - одно из самых распространенных заболеваний в России и во всем мире. В Санкт-Петербурге около 10% населения страдает от этой болезни. В группу риска входит молодое трудоспособное население, в основном, мужчины.

Скоро наступят долгожданные летние дни, у многих они будут сопровождаться поглощением большого количества острой и жирной пищи. Отказаться себе в таком удовольствии зачастую бывает сложно, даже при наличии заболеваний органов пищеварения. Можно ли есть, например, шашлыки при гастрите? Об этом и многом другом нам рассказал врач - гастроэнтеролог, Лауреат Общероссийского конкурса научных работ молодых ученых Алина Сергеевна Кудрявцева.

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ ПРИ ГАСТРИТЕ?

Прежде всего, питание при гастрите должно быть регулярным. Нельзя допускать слишком больших промежутков между приемами пищи. Есть нужно как минимум 5 раз в день, через каждые 3 часа. Порции должны быть небольшими, примерно 300 граммов на одно принятие пищи.

ВИДЫ ГАСТРИТА

Гастрит бывает двух видов: с пониженной кислотностью или с повышенной кислотностью.

Кислотность может определить врач-эндоскопист при проведении фиброгастроскопии, либо лечащий врач-гастроэнтеролог, исходя из Ваших симптомов и анамнеза (истории) заболевания.

В первом случае следует есть продукты, стимулирующие выработку желудочного сока. А во втором случае, наоборот, такие продукты нужно полностью исключить.

Именно поэтому так важно не назначать себе диету самостоятельно, а проконсультироваться с лечащим врачом и пройти все необходимые обследования.

ДИЕТА ПРИ ГАСТРИТЕ С Пониженной кислотностью

Чтобы стимулировать выделение желудочного сока, при гастрите с пониженной кислотностью в первые дни после обострения нужно есть мясные и рыбные бульоны. Через некоторое время, когда острая боль пройдет, можно добавить в меню супы и жидкие каши. Полезны будут паровые котлеты из рыбы или мяса, отварная курятина, отварные овощи (картофель, морковь, капуста брокколи, цветная капуста, тыква), творог, отварные яйца и омлеты, приготовленные на пару.

Необходимо отказаться от всего жирного и жареного, овощей, богатых пищевыми волокнами, жесткого мяса, копчений, цельного молока и свежей выпечки из сдобного теста.

ДИЕТА ПРИ ГАСТРИТЕ С повышенной кислотностью

Первые две-три недели после обострения меню должно быть очень щадящим. Разрешено есть супы на курином бульоне с добавлением круп и молочные супы. Молоко понижает кислотность, поэтому отказываться от него

Инфографика с диетой на с.2



КУДРЯВЦЕВА
Алина Сергеевна

Врач-гастроэнтеролог

не следует. Нежирное молоко можно добавлять в чай или каши. Разрешены молодые овощи, отварные или приготовленные на пару. Когда состояние нормализуется (пройдут боли, изжога, тошнота), можно есть сваренные всмятку яйца, рыбу и постное мясо - отварное, запеченное без масла и жирных соусов или приготовленное на пару. Мучное также разрешено - можно есть белые сухари, печенье, сушки и выпечку из пресного теста.

Диета при гастрите с повышенной кислотностью запрещает блины, сдобные булочки и ржаной хлеб. Нельзя также есть жирное и жареное, кисломолочные продукты, колбасы, копчености и консервы. Откажитесь от лука, капусты, помидоров, грибов, солений и маринадов, ограничьте потребление сырых фруктов - однако можно есть печеные яблоки, бананы и ягодные кисели.

Однако есть правила, общие для всех, кто страдает гастритом. Следует отказаться от продуктов с высоким содержанием клетчатки - таких, как свежая капуста, репа, фрукты и ягоды с грубой кожицей. Здоровым людям клетчатка полезна, но во время обострения гастрита желудку будет сложно справиться с такой пищей. Также нужно отказаться от острых специй и приправ, крепкого чая и кофе, газированных напитков и алкоголя.

Лечебная диета при гастрите должна содержать достаточное количество белка, а также витаминов В, С и Е. Необязательно, как советовали раньше, употреблять только очень мягкую и протертую пищу, достаточно хорошо пережевывать ее, есть медленно.



1 час
после еды



После еды рекомендуется в течение 1 часа не ложиться и не наклоняться вперед, чтобы избежать обратных забросов пищи из желудка в пищевод, что может вызвать изжогу и отрыжку.



2-3 часа до сна



Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна и состоять из легкоусвояемых продуктов - разрешенных овощей, фруктов, нежирных молочных продуктов.

Здоровое питание в случае расстройств пищеварительной системы

Гастрит с пониженной кислотностью

регулярные приемы пищи 5 раз в день

нерегулярные приемы пищи, большие или маленькие порции

Овощи

Рекомендованная еда

кисло-сладкие фрукты, кофе с молоком, слабозаваренный чай, фруктовые и овощные соки, овсяная каша, рис

диетическое мясо и рыба, морепродукты, колбаса

яичница-болтунья и омлеты, спагетти, кефир, йогурт, мед, карамель, мармелад, неострые и несоленые сыры

Методы приготовления пищи

Гриль, варка, приготовление на пару, запекание, тушение

Не рекомендованная еда

виноград, малина, дыни, лук, капуста, брокколи, грибы, фасоль, кукуруза, редис, чеснок, перец, огурец

газированные напитки, кофе, алкоголь

маринованные, острые, соленые, копченые продукты питания, майонез, чипсы

свежий хлеб, шоколад, выпечка, мороженое, торты и пирожные с кремом

Утка, гусь, жирное мясо и колбаса, пельмени, яйца вкрутую

Гастрит с повышенной кислотностью

регулярные приемы пищи 5 раз в день

нерегулярные приемы пищи, большие или маленькие порции

Овощи

Рекомендованная еда

сладкие фрукты, семена подсолнечника, кофе с молоком, слабозаваренный чай, молоко

диетическое мясо и рыба, морепродукты, колбаса

яйца, творог, йогурт, спагетти, мед, карамель, мармелад, овсяная каша, рис, неострые и несоленые сыры

Методы приготовления пищи

Тушение, запекание, варка, приготовление на пару

Не рекомендованная еда

виноград, киви, апельсин, чеснок, брокколи, грибы, шпинат, капуста, арбуз, дыня

газированные напитки, кофе, алкоголь

маринованные, острые, соленые, копченые продукты питания, майонез, чипсы

свежий хлеб, шоколад, булочки, мороженое, торты и пирожные с кремом

Утка, гусь, пельмени, жирное мясо и колбаса, мясные и рыбные бульоны

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Диагностика гастрита

Доказано, что воспаление слизистой оболочки желудка в 90% случаев вызывается бактерией *Helicobacter pylori*. Соответственно, поставив диагноз хронического гастрита, врач назначит лечение, направленное на уничтожение этой бактерии.



БЫКАДОРОВА
Наталья Анатольевна

Врач-эндоскопист,
зав. отделением
эндоскопии



Диагностика гастрита представляет собой комплекс различных методов исследования желудка, благодаря которым не только выявляется само заболевание, но и определяется его вид, форма и стадия развития.

Диагностирование гастрита, как правило, начинается со сбора анамнеза с последующим проведением физикального обследования.

Анамнез подразумевает сбор врачом информации о клинических проявлениях заболевания, об условиях жизни пациента, его наследственности, наличии каких-либо аллергических реакций, перенесенных в прошлом операциях и тяжелых заболеваниях, травмах.

Чтобы распознать гастрит, врач использует некоторые приемы физикального обследования, например, пальпацию желудка. При надавливании на него у пациента будут усиливаться болезненные ощущения, однако, этот метод позволяет лишь предположить наличие воспаления.

Одним из путей комплексной диагностики воспаления слизистой желудка является проведение лабораторных исследований.

Врач-гастроэнтеролог может назначить вам:

- общий анализ крови - при гастрите в нем может наблюдаться пониженный уровень гемоглобина, эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов, а СОЭ будет повышена;
- анализ кала на скрытую кровь и наличие *Helicobacter pylori*;
- анализ крови для определения антител к хеликобактериям — иммуноглобулины А, М и G.

Основной метод диагностики гастрита — это процедура фиброгастродуоденоскопии (ФГДС). При этом производится осмотр состояния слизистой оболочки желудка с помощью зонда, также при необходимости специалист может взять анализ слизистой на биопсию, для более точной диагностики. Биопсия - наиболее информативна в плане определения наличия бактерий *H. pylori*.

Многие боятся проведения такого обследования, ожидая крайне неприятных ощущений. Однако современное оборудование в руках квалифицированных специалистов позволяет проводить эндоскопические исследования с минимальным дискомфортом для пациента при высоком уровне четкости изображения. Продолжительность исследования составляет от 2 до 5 минут.

Эндоскопия при язве или начальных стадиях рака крайне важна, так как дает возможность провести биопсию и уточнить характер и степень поражения клеток слизистой.

Если не лечить гастрит, есть риск того, что он перейдет в язву желудка, которая опасна своими осложнениями - кровотечением, пенетрацией (проникновением в соседние органы) и озлокачествлением. Также при наличии инфекции хеликобактер пилори нелеченный гастрит может перейти в атрофический гастрит, который опасен дисплазией (патологическим изменением) желудочных клеток, что, в свою очередь, является предраковым состоянием.

Гастроэнтеролог — это специалист в области диагностики, лечения и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени.

Эндоскопист — это врач, занимающийся эндоскопической диагностикой различных болезней, в основном дыхательной и пищеварительной систем.

Главное помнить, что своевременное обращение к специалисту при первых признаках дискомфорта в желудке и проведение эндоскопического исследования поможет обнаружить болезнь на самой ранней стадии, вовремя принять необходимые меры и вернуться к полноценной здоровой жизни!



Запруда	Туес	Платный танцор в ночных заведениях	Плавный парный бальный танец		
Вид тополя	Шляпа с широкими полями	Изделия из обожженной глины	Хозяйственная постройка		
Повесть Василия Быкова					Пуля дура, а кто молодец?
Низ платья	Сосуд изобилия		Способ хранения овощей		Напиток из яблок
			Злые духи в якутской мифологии		
Уход за ногтями	Разряд в каратэ	Вид автоспорта	Цепкий конек огурца		
				Средство от магии	Минерал, драгоценный камень
Место святых мощей			Рыночная дискуссия о цене		
			Сорт груш	Мастер своего дела	
		Древнеримский оратор, писатель	Нечто нехорошее		
		Узел машины, механизма	Водная «самочка»		

НАШИ ФИЛИАЛЫ

Медицинские центры



ул. Достоевского д. 44
(ст. м. Владимирская, Достоевская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5,
ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладужская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

Стационар 24 часа



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- Терапия
- Хирургия
- Эндоскопия под наркозом
- Флебология
- Фиброгастроскопия
- Проктология
- Фиброколоноскопия
- Гинекология
- Дневной стационар
- Урология
- Уход за пожилыми людьми
- Общая хирургия

Здравпункты

- ООО «Хендэ Мотор Мануфактуринг Рус» (круглосуточно)
- ООО «Мобис Модуль СНГ» (круглосуточно)
- ООО «Тойота Мотор»
- ООО «Русский Стандарт Водка»
- ООО «Ниссан Мэнупактуринг Рус» (круглосуточно)



Медсейф

Редакция газеты «Медсейф»
Тел.: (812) 325-03-05, доб. 1022
E-mail: info@ecosafety.ru



Главный редактор
Лицкевич Татьяна

Периодичность: 1 раз в месяц.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.



Выпускающий редактор
Яковлева Дарья

При перепечатке материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.



Дизайн и верстка
Погорельский Андрей

Газета распространяется **БЕСПЛАТНО**:

- во всех филиалах и здравпунктах
- в головном офисе Группы компаний «Эко-безопасность»
- на местах работы мобильных медицинских бригад