***Что такое кислотность желудочного сока?***

В норме желудочный сок здорового человека содержит 0,4 — 0,5 процента соляной кислоты. Это и есть нормальная кислотность. Однако, и повышенная, и пониженная кислотность желудочного сока сами по себе болезнью не являются. Но очень часто такие изменения говорят о серьезных нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы.

Чтобы поставить правильный диагноз, необходимо пройти специальные исследования — эндоскопическое, УЗИ, рентгеновское, сдать анализы крови и желудочного сока.

Но в ряде случаев обнаружить отклонения в кислотности желудочного сока можно при помощи достаточно простого теста. Правда, он дает лишь ориентировочные результаты. Основные жалобы, которые предъявляют пациенты, страдающие гиперсекрецией желудочного сока, «вписываются» в пять параметров: периодические боли в желудке, ощущение тяжести в эпигастрии (подложечкой) после еды, чувство изжоги, отрыжка с кислым привкусом, запоры.

Но рассмотрим ситуацию, когда выделение желудочного сока явно недостаточно (гипосекреторное состояние). Пациент жалуется на ощущение неприятного вкуса во рту, отрыжку, плохой аппетит, тошноту по утрам, урчание и вздутие кишечника, частые смены запоров и диареи.

При подобных жалобах врач может с большой долей вероятности предположить, что у его пациента в желудке не хватает кислоты. Наиболее вероятный диагноз — гастрит типа, А или хронический гастрит с секреторной недостаточностью. Чаще всего его причинами являются неправильный образ жизни и нездоровое питание. Постарайтесь серьезнее отнестись к вашему режиму и наладить правильную диету.

При пониженной кислотности рекомендуются:

* нежирные мясо, рыба, птица (отварные, рубленые, запеченные или слегка обжаренные, но без панировки в сухарях или муке)
* супы мясные, рыбные, грибные, овощные, крупяные
* молоко цельное только в блюдах и напитках (каша, какао), кисломолочные продукты, творог, яйца всмятку, омлет
* хорошо разваренные каши.

В то же время следует избегать:

* острых, соленых, жареных блюд
* мясных и рыбных консервов
* мягкого хлеба и других свежих изделий из дрожжевого теста, сдобы
* алкоголя, сигарет.

Если таких мер недостаточно для хорошего самочувствия, необходимо обратиться к врачу.

25.08.2016г.