**ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ**

**Хронический панкреатит** - хроническое воспаление поджелудочной железы. Встречается обычно в среднем и пожилом возрасте, чаще у женщин. Различают первичные хронические панкреатиты и вторичные, или сопутствующие, развивающиеся на фоне других заболеваний пищеварительного тракта (хронического гастрита, холецистита, энтерита). В хронический может перейти затянувшийся острый панкреатит, но чаще он формируется постепенно на фоне хронического холецистита, желчнокаменной болезни или под воздействием бессистемного нерегулярного питания, частого употребления острой и жирной пищи, хронического алкоголизма, особенно в сочетании с систематическим дефицитом в пище белков и витаминов, сахарного диабета. За последние 30 лет отмечена общемировая тенденция к повышению заболеваемости более чем в 2 раза, в России за последние 10 лет – более чем в 3 раза, у подростков – более чем 4 раза.

**Симптомами панкреатита являются:**

* Боли различной интенсивности и локализации (верхние и средние отделы живота, иррадиирущие в спину, иногда опоясывающие)
* диспепсические явления (тошнота, рвота)
* понос
* похудание
* присоединение сахарного диабета.

Если вы обнаружили у себя похожие жалобы, обратитесь за консультацией к лечащему врачу, не нужно заниматься самолечением.

**Профилактика панкреатита**

* следовать рекомендациям по здоровому питанию: употреблять сбалансированную по жирам и белкам пищу, исключить из повседневного рациона тугоплавкие жиры, свежий теплый хлеб, холодныешипучие напитки)
* исключение алкогольных напитков из рациона
* поддерживать баланс между количеством принимаемой пищи и физической активностью.
* Поддерживать нормальную массу тела.
* лечение и профилактика интоксикаций, заболеваний желчного пузыря и желчных протоков.