**Хронический гастрит**

**Хронический гастрит**- это воспалительное заболевание слизистой желудка.

Причины гастрита многообразны. К ним можно отнести

 - Нерегулярное питание, ,

 когда из-за длительного промежутка между приемами пищи желудочный сок начинает

раздражать слизистую желудка.

- Однообразное или несбалансированное питание - с преобладанием белковой или углеводистой пищи или бедное витаминами и минералами, с участием которых происходят пищеварительные процессы и восстановление слизистой желудка.

- Нервные нагрузки

- Курение и злоупотребление алкоголем

- Наличие Нр инфекции

- Длительный прием лекарственных препаратов негативно влияющих на слизистую желудка

 - Другие хр заболевания, такие как сахарный диабет, болезни печени и почек.

     Симптомы хронического гастрита разнообразны. Часто гастрит проявляется изжогой, кислой отрыжкой, болями в подложечной области перед едой, после еды, а также в ночное время . Может сопровождаться неприятным привкусом во рту, слюнотечением, тошнотой, чувством тяжести и переполнения в желудке после каждого приема пищи, а также , снижением аппетита

  Если вы  обнаружили у себя похожие жалобы, обратитесь за консультацией к лечащему врачу. Он, обследовав ваше состояние здоровья, назначит необходимые лекарственные препараты или консультацию гастроэнтеролога.

  Не нужно заниматься самолечением,т.к. под маской гастрита могут протекать и другие заболевания.

**Профилактика заболевания**

- избегайте стрессовых ситуаций, по возможности.
- регулярно следите за состоянием ваших зубов.

- вовремя лечите все источники инфекций в организме.

- соблюдайте режим питания
- не переедайте. Следите за размером порции..
-.тщательно пережевывайте пищу.
- исключите курение

-не злоупотребляйте алкогольными напитками

-не занимайтесь самолечением