**Применение минеральной воды в**

 **профилактике** **заболеваний желудка**

 Статистические данные ВОЗ сообщают о том, что около 95% населения планеты нуждаются в регулярном наблюдении у гастроэнтеролога. Такая распространенность заболеваний пищеварительного тракта обусловлена особенностями нашего питания, способа жизни, двигательного режима, состояния внешней среды и генетическими изменениями. И, если тяжелые заболевания пищеварения встречаются не у каждого, то нарушения кислотности желудка распространены гораздо чаще.

 Почти каждый человек наблюдал у себя такие симптомы, как изжога, кисловатый привкус во рту и болезненная тяжесть в верхней части живота. Это сигнализирует об изменениях в продукции кислоты и пищеварительных ферментов слизистой оболочки органа, что может привести, что может привести к появлению хронической патологии. При пониженной кислотности наблюдаются отрыжка, метеоризм, вздутие живота.

 Нарушение кислотности обмена стабилизируются лекарственными препаратами и применением минеральных вод. При повышенной кислотности минеральная вода играет ключевую роль в нормализации состава желудочного сока и регуляции процессов пищеварения.

 Способность минеральной воды влиять на состав желудочного сока заключается в следующих свойствах:

 - нормализация солевого состава секрета эпителия внутренней секреции эпителия внутренней поверхности желудка;

 - нормализация кислотно-щелочного баланса в организме;

 - обогащение внутренней среды организма минералами и необходимыми ионами;

 - стабилизация свободных радикалов;

 - улучшение ферментативных свойств желудочного сока, регуляция его активности.

 Регулярное употребление воды улучшает состояние пациентов с гастритом различной этиологии, язвенной болезнью, хроническим рефлюкс-эзофагитом. Особенно это важно для предупреждения осложнений. Постоянный выброс кислоты из желудка в пищевод приводит к изменению тканей, а это перерождение может приобретать злокачественный характер. Поэтому применение минеральной воды носит и профилактический, и лечебный характер.

 Питье минеральной воды при гастрите приводит к тому, что состав желудочного сока становится сбалансированным в плане содержания солей, минералов, ионов. Структура самой кислоты становится менее агрессивной, она продуцируется в количестве необходимом для пищеварения. Устраняются излишки солянокислого секрета, и это положительно влияет на слизистую. Те клетки желудочного эпителия, которые производят защитную слизь, получают достаточно веществ для её полноценного состава. Кроме того, за счет сбалансированного минерального обмена, улучшается общее состояние организма.

 При дополнении лечебного режима приемом минеральных вод, пациенты отмечали снижение симптомов изжоги, устранение болевого ощущения, тошноты и тяжести в эпигастрии. При регулярном приеме воды восстанавливаются защитные функции организма, проходит ощущение усталости, улучшается аппетит, внешний вид и сон.

 Основной момент в лечении минеральной водой – контроль лечащего врача. Желательно, чтобы ее прием был одобрен врачом после диагностических процедур. Самостоятельный прием может ухудшить состояние и возможен лишь в том случае, если вы точно знаете свое заболевание и степень его активности.

 Если кислотность повышена, то пить нужно воду по составу слабо-щелочную со средним уровнем содержания минералов. Это «Боржоми», «Миргородская», «Смирновская». Принимать такую воду рекомендуется 3 раза в день, дозировка – 250 мл. Воду нужно пить прохладной за 30 минут до приема пищи. При изжоге воду принимают по 100 мл. Её пьют через 20 минут после приема пищи или непосредственно в тот момент, когда она беспокоит. При пониженной кислотности пьют «Ессентуки -4», «Ижевскую», «Нарзан» за 30 минут до еды. Длительность курса – 30 дней. Желательно повторять такие курсы 2-3 раза в течение года.

 Зав. ФТО, врач-физиотерапевт Смелянская Л.В.