**«Функциональная диспепсия как следствие нарушения питания у подростков»**

Функциональная диспепсия (ФП) — это нарушение пищеварения (диспепсия), не связанное с какими-либо патологическими изменениями в органах пищеварительного тракта (функциональная). ФП проявляется такими неприятными симптомами как боль, дискомфорт в эпигастральной области после принятия пищи, сопровождающийся тяжестью, переполнением, ранним насыщением. При этом никакой органической патологии при обследовании не выявляется.

Основные причины заболевания можно разделить на несколько групп:

1. Алиментарные - нерегулярное питание, резкая смена питания, переедание и т.д.
2. Психоэмоциональные – страх, тревога, неудовлетворенность и т.д.

Функциональная диспепсия наиболее распространена среди подростков, поскольку у детей данного возраста достаточно часто присутствуют нарушения питания и психоэмоциональные воздействия.

Подростки переживают тяжелые перестройки организма и собственной личности. Они находятся под постоянным негативным влиянием конфликтов, как внутренних, со своими собственными принципами, так и внешних, в семье, школе и среди сверстников. Все это негативно сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии ребенка и приводит к нарушению пищевого поведения. Они начинают нерегулярно питаться, отказываться от еды или переходить на вредное питание (фаст-фуд, различные булочки, снеки, газированные напитки). Отказ от еды может быть проявлением протеста, например при проблемах во взаимоотношении с родителями, или свидетельством низкой самооценки (ребенок ощущает себя толстым и принимает решение не есть, чтобы снизить вес).

Все вышеперечисленные проблемы оказывают негативное воздействие на желудочно-кишечный тракт и приводят к постепенному развитию функциональной диспепсии.

Основными симптомами и признаками данного заболевания являются:

1. Боли в области желудка (боли возникают не меньше 1 раза в неделю и не носят постоянный характер, связанный с приемом пищи или натощак).
2. Чувство жжения в области желудка (представляет собой неприятное ощущение жара в эпигастрии).
3. Чувство переполнения после еды (расценивается как неприятное ощущение длительной задержки пищи в желудке).
4. Раннее насыщение (чувство переполнения желудка вскоре после начала приема пищи).

Симптомы заболевания ведут к длительному дискомфорту ребенка и ухудшению его самочувствия, дети начинают пропускать школу, падает успеваемость, а связь симптомов с приемом пищи только усугубляет нарушение питания или приводит к полному отказу от еды.

Таким образом, можно сделать вывод, что подростки находятся в группе риска по развитию функциональной диспепсии. Однако, при должном наблюдении и заботе о ребенке, развитие данной патологии можно исключить. Родителям очень важно поддерживать положительные взаимоотношения со своими детьми, помогать подростку с его проблемами, особенно психическими и эмоциональными. Необходимо следить за питанием ребенка и корректировать его. Организовывать регулярное питание в школе и дома, постараться минимизировать долю вредной пищи в рационе. Чтобы не вызывать дополнительных конфликтов и исключить отказы от еды, меню подростка должно соответствовать его предпочтениям. Необходимо помнить, что основная профилактика функциональной диспепсии - полноценное питание.

Стекольщикова Е.А.,

студентка 5 курса СПб ГПМУ