**Хронический гастрит**

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

Причины гастрита многообразны. К ним можно отнести:

- излишнее употребление острой, грубой, пряной пищи

-поспешный прием пищи и недостаточное ее пережевывание;

-употребление недоброкачественных пищевых продуктов;

-нерегулярное питание;

-переедание

-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 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

**При обострении заболевания необходимо соблюдение 3-х принципов:**

1.механического

2.химического

3.термического щажения желудка с постепенным переходом (по мере устранения симптомов) к расширенному рациону питания.

 **Механическое щажение**

Диеты №1а, №1б,1 обеспечивают дробное питание 5-6 раз, что создает условия для механического щажения. Оно основано на **уменьшении** количества грубой клетчатки, которая содержится в неочищенных и незрелых фруктах, капусте, огурцах, фасоли, горохе, ягодах с грубой кожицей (крыжовник, смородина). Необходимо хорошо пережевывать пищу, или она должна быть в кашицеобразном или протертом виде,теплая. Вне обострения может быть приготовлена на пару или сварена.

 **Химическое щажение** основано на включении в рацион продуктов, которые **связывают** избыточное количество кислоты в желудке. Это отварное мясо и рыба, белый хлеб, большинство ягод (без грубой кожицы) и фруктов (их нужно очищать). Рекомендуются такие продукты как: яйца всмятку, каши, белые сухари, сладкие фруктовые и овощные соки. Тормозят желудочную секрецию жиры (например, сливочное или растительное масло). Слизистые отвары из круп и сладкие блюда способствуют обволакиванию слизью и тем самым препятствуют раздражающему действию желудочного сока на слизистую оболочку желудка.

Исключаются:

Такие сильные химические раздражители, как мясные бульоны, уха, крепкие овощные навары, острые, пряные, соленные, жареные блюда, крепкий чай, кофе, какао, копчености, маринады, алкогольные напитки и курение, газированные напитки, консервы, фруктовые и овощные соки.

 **Термического щажение**

 Важную роль в щажении слизистой оболочки желудка имеет температура принимаемой пищи, так как секреция желудочного сока в значительной степени зависит от кровоснабжения слизистой оболочки желудка.

 Горячая пища расширяет кровеносные сосуды, вызывает прилив крови к желудку и повышенное выделение желудочного сока. Поэтому при гастрите, особенно с повышенной секрецией рекомендуются блюда слегка теплые или комнатной температуры.

**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

 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.