**Будьте внимательны к своему здоровью**

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в списке хронических заболеваний человека занимает не последнее место. Ей страдает не менее 10 процентов взрослого населения. У мужчин эта патология встречается вдвое чаще, чем у женщин, и возникает, как правило, в молодом возрасте до 30 лет (заболеваемость городских жителей в несколько раз выше, чем обитателей сёл).

Основным фактором, приводящим к развитию язвы, является спиралевидный микроб хеликобактер пилори (не менее 95 процентов случаев хронических язв двенадцатиперстной кишки и 70 процентов язвенных поражений желудка).

Болеют язвенной болезнью далеко не все инфицированные этим микробом (не менее 2/3 населения нашей страны инфицированы). Не все штаммы хеликобактер являются патогенными: возникновение болезни нередко сопряжено с влиянием дополнительных факторов риска: стресс, депрессия, отягощённая наследственность, неправильное питание, курение, злоупотребление алкоголем, повышенная кислотность желудочного сока, бесконтрольный приём некоторых лекарственных средств (нестероидных противовоспалительных средств, глюкокортикоидных гормонов).

Попадая в организм человека через общую посуду и полотенца, при поцелуях и несоблюдении правил гигиены хеликобактер начинает активно размножаться и посредством особого фермента повреждает защитный слой слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, вызывает воспаление. Образование язвенного дефекта сопровождается появлением боли в верхних отделах живота (чаще ночью или натощак), изжоги (спустя 2-3 часа после еды), тошноты, рвоты, «кислой» отрыжки, запора.

Течение язвенной болезни длительное, с обострениями в осеннее – весенний период под воздействием неблагоприятных факторов (стрессовые ситуации, пищевые погрешности, приём алкогольных напитков).

В период обострения боль ежедневная, после приёма пищи временно уменьшается или исчезает, затем появляется вновь.

Во время ремиссии человек нередко чувствует себя практически здоровым, даже не соблюдая какой-либо диеты. «Затишье» заболевания сопровождается заживлением язвы и образованием на её месте рубца.

Следует помнить, не столь опасна сама язва, сколько её фатальные осложнения – перфорация (прободение), кровотечение, сужение привратника.

Основным методом диагностики заболевания является эндоскопическое исследование, позволяющее обнаружить язву, определить её размеры, глубину.

Если диагноз хронической язвы будет установлен, необходимо регулярно проводить профилактическое лечение, не дожидаясь появления ночных и «голодных» болей, усиления изжоги.

В настоящее время врачи располагают достаточным арсеналом эффективных и доступных противоязвенных лекарственных средств. Ежедневное соблюдение простых и важных профилактических мероприятий по силам каждому пациенту.

**Рекомендации специалистов:**

- соблюдайте режим питания и щадящую диету, принимайте пищу не реже 3-4 раз в день, не торопясь и тщательно её пережёвывая;

- не злоупотребляйте острой, жирной и солёной пищей, газированными напитками, ешьте больше фруктов и овощей (лучше запечённых или отварных), включайте и рацион макароны из твёрдых сортов пшеницы, каши (манную, гречнёвую, овсяную), варёные яйца, молочные продукты (нежирные сыры, сметану, творог), некислые фруктово-ягодные соки, отдавайте предпочтение курятине и рыбе;

- используйте индивидуальную посуду, столовые приборы, личное полотенце, соблюдайте гигиену полости рта;

- спице не менее 6 часов в сутки, избегайте нервно-психического перенапряжения, конфликтных ситуаций и стрессов;

- исключите частый или бессистемный приём лекарственных средств, вызывающих образование язвы;

- откажитесь от вредных привычек – курения, злоупотребления крепкими спиртными напитками;

- не занимайтесь самолечением и ни в коем случае не «гасите» язвенную болезнь и изжогу содой.