**Изжога и правила её тушения**

Кто из нас хотя бы раз в жизни не испытывал эти неприятные ощущения. Речь идёт о чувстве жжения за грудиной и в верхних отделах живота , которое нередко является следствием обильного приёма пищи и алкоголя. По данным статистики, не менее 20 процентов населения развитых стран сталкиваются с подобной проблемой.

Если «жар» в груди беспокоит раз в неделю и чаще, то пора обратиться к врачу специалисту. Специалисты предупреждают, изжога – это симптом, за которым может скрываться множество опасных заболеваний. Гастрит, язва желудка рак – далеко не полный перечень недугов, сопровождающихся жгучим дискомфортом за грудиной и в подложечной области.

Возникновение изжоги и сопутствующих симптомов (избыточного слюноотделения, тошноты, отрыжки кислым или горьким) связано с забросом кислого содержимого желудка в пищевод или повышенной восприимчивостью его слизистой оболочки к соляной кислоте.

 Частому появлению или усилению изжоги способствует воздействие не только внутренний, но и множество внешних факторов (курение, алкоголь, переедание, употребление газированных напитков, кофе, острых приправ, цитрусовых, солений, свежего хлеба, жареной и жирной пищи, приём некоторых лекарственных препаратов (аспирина, ибупрофена), стрессы, повышение внутрибрюшного давления в результате ношения тугих поясов, поднятия тяжестей, беременности, избыточного веса.

Постоянная изжога после еды – серьёзный повод для обращения к врачу – гастроэнтерологу. Специалисты напоминают, самолечение при таком недуге недопустимо, поскольку может привести к опасным осложнениям, вплоть до развития рака пищевода и желудка.

 **Рекомендации от специалистов**:

- не гасите изжогу содовой шипучкой или молоком, прежний уровень кислотности быстро восстанавливается или становится ещё выше;

- не налегайте на острую, кислую, жареную или солёную пищу, не увлекайтесь экзотическими продуктами, газированной водой, фаст-фудом;

- придерживайтесь принципов рационального питания (дневной рацион должен составлять 4-5 небольших порций, тщательно пережёвывайте пищу, во время еды и после неё сохраняйте вертикальное положение туловища, не ужинайте перед сном).

- исключите из рациона кислые фруктовые соки, мяту, лук, чеснок, томаты, кофе, крепкий чай, шоколад, перец;

- следите за весом, лишние килограммы усиливают давление на органы брюшной полости;

- ведите здоровый образ жизни, откажитесь от курения, не злоупотребляйте алкоголем, спице в удобном положении (с приподнятым на 15-20 см изголовьем кровати), совершайте 30 минутные прогулки после приёма пищи;

- избегайте продолжительной работы в наклонном положении и чрезмерных физических нагрузок, не перегружайте мышцы брюшного пресса;

- откажитесь от ношения тугих поясов, обтягивающей и сдавливающей живот одежды.