Автор: http://www.jlady.ru/
21.05.2012 14:54 - Обновлено 21.05.2012 14:55



Обострение гастрита – проблема, знакомая очень многим людям. И что самое интересное – в рачи чаще всего сталкиваются с этим заболеванием в летний период. Эта закономерность объясняется несколькими факторами: во-первых, очень многие представительницы прекрасного пола в преддверии теплых деньков начинают очень активно бороться с лишним

весом
. И
борьба
эта
зачастую
бывает
не
на
жизнь
, а
насмерть
– в ход
идут
весьма
жесткие
и
небезопасные
диеты
,
весьма
негативно
влияющие
на
состояние
желудка
. В
общем
, все
то
,
чего
делать
ни
в
коем
случае
нельзя
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Кроме того, в летнее время температура воздуха очень высокая, поэтому высока

вероятность употребления в пищу испорченных продуктов питания. Да и количество фруктов и овощей увеличивается в рационе питания в разы. А это также создает определенную нагрузку на слизистую оболочку желудка .

Помимо этого на обострение болезни могут влиять такие факторы, как различные стрессовые ситуации, синдром хронической усталости, различные вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, даже слабоалкогольные. И, разумеется, ни в коем случае нельзя упускать из виду такой важный аспект, как питание. Неправильное питание с очень высокой долей вероятности может привести к развитию гастрита.

Симптомы обострения гастрита

Прежде чем начать рассказ о том, как бороться с обострением гастрита, давайте освежим в памяти информацию о том, что же собой представляет это заболевание. Как известно, желудок выстлан слизистой оболочкой. И в том случае, если на нее оказывается агрессивное воздействие, развивается воспалительный процесс. Именно это явление и носит название гастрит. Причем степень тяжести протекания заболевания напрямую зависит от степени поражения слизистой оболочки желудка.

В некоторых случаях гастрит весьма длительное время может протекать без каких-либо симптомов. Однако это весьма обманчивое затишье – рано или поздно гастрит даст о себе знать в полной мере. И ощущения при этом могут доставить больному человеку массу неприятных ощущений. Итак, симптомы гастрита:

- Болевые ощущения

Практически всегда, рано или поздно, но появляются болевые ощущения в области желудка. Боль может быть очень острой, либо напротив – тянущей. Боль может быть как постоянной, так и периодической, возникающей после приема вредной пищи, либо натощак – все очень индивидуально. Но болевые симптомы, как признаки заболевания,

присутствуют почти всегда.

- Тошнота и/или рвота

В некоторых случаях – причем достаточно часто – гастрит сопровождается ощущением тошноты, а порой и вовсе рвотой. Иногда эти явления возникают на пустой желудок, иногда – вскоре после приема пищи. Все зависит от индивидуальных особенностей организма каждого конкретного человека, а также от типа гастрита. Но об этом проявлении гастрита забывать тоже не стоит.

- Нарушение работы кишечника

В ряде случаев постоянным спутником гастрита становятся различные нарушения работы кишечника. И, как следствие, у больного человека наблюдаются такие симптомы, как систематические запоры или поносы.

Лечение гастрита

Разумеется, обострение хронического гастрита ни в коем случае нельзя оставлять без внимания. К сожалению, чаще всего люди весьма беспечно относятся к своему здоровью, считая гастрит чем-то несущественным, вроде легкого насморка. Однако это вовсе не так – гастрит может привести к развитию таких опасных для здоровья и жизни человека явлений, как, например, язвенная болезнь желудка либо даже рак. Согласитесь, весьма не радужная перспектива. Особенно учитывая тот факт, что избавиться от гастрита вполне реально. Да и лечить его не так уж и сложно, главное знать, каким образом. А также знать симптомы болезни, чтобы вовремя среагировать.

Первое, что необходимо делать, заметив у себя первые же симптомы гастрита – это как можно быстрее обратиться за помощью к врачу – гастроэнтерологу. Как правило, врач осмотрит больного человека, выслушает все его жалобы и для более точной диагностики назначит ФГДС – эндоскопическое исследование слизистой оболочки желудка. На основании всех полученных данных, оценив симптомы, врач поставит окончательный точный диагноз .

И, соответственно, назначит необходимое лечение. Лечение во всех случаях комплексное. И далеко не последнее место в лечении занимает диета. Питание очень важно, так как гастрит – это воспалительный процесс, который захватывает слизистую оболочку желудка. А значит, очень важно, что именно попадает в желудок в период заболевания. Во-первых, из рациона питания необходимо полностью исключить такие продукты, как:

- Копчености и колбасные изделия

Оставьте колбасы и прочие копченые продукты на более лучшие времена. Не стоит употреблять в пищу даже молочные колбасы и сосиски, кажущиеся на первый взгляд совсем безобидными. К сожалению, качество современной продукции оставляет желать лучшего. А лишние консерванты вашему желудку совсем ни к чему. Обязательно пересмотрите свое питание. Иначе все может обернуться обострившимися гастритами.

- Газированные напитки, кофе и алкоголь

Наверное, не стоит говорить о том, что кофе и алкоголь оказывают на слизистую оболочку желудка очень сильное раздражающее действие – это и так всем понятно. Однако и обычная минеральная газированная вода и лимонады вред наносят ничуть не меньший, а порой даже больший. Поэтому на период болезни пить стоит лишь некрепкий чай и негазированную питьевую воду. Даже соки – и те крайне вредны во время гастрита. И дело не только во фруктовой кислоте, но и в консервантах, которые добавляются в соки для того, чтобы они хранились дольше.

- Томатная паста, помидоры

Помидоры очень сильно воздействуют на слизистую оболочку желудка, поэтому от них также стоит полностью отказаться.

- Жареные, жирные блюда

Жирные продукты также оказывают на желудок очень сильную нагрузку. Поэтому следите за тем, чтобы вся пища была достаточно легкой и легко усваивалась. Кроме

того, обратите внимание на тот факт, что очень важным фактором является не только то, что именно вы едите, но и то, как эти продукты приготовлены. Не стоит употреблять в пищу жареные продукты – существует огромное количество способов приготовить их по-другому. Оптимальнее всего отдать предпочтение вареным, запеченным либо приготовленным на пару блюдам. Конечно же, некоторые из них при этом получатся не такими вкусными, но ведь здоровье гораздо важнее! Поэтому питание должно быть строго диетическим. Диета при обострении гастрита – обязательное условие, чтобы лечение принесло пользу!

О медикаментозном лечении мы говорить не будем, так как его назначить может только врач. В том случае, если вы попытаетесь заняться самолечением и начнете принимать какие-либо препараты самостоятельно, состояние здоровья только ухудшиться. Поэтому экспериментировать все же не стоит.

Но существует целый ряд способов лечения гастрита в домашних условиях. Однако обратите особое внимание – эти рецепты могут стать только дополнением к основному лечению, назначенному врачом, но никак не его заменой. И обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом – те средства, которые идеально подойдут для одного человека, могут ухудшить состояние здоровья другого. Итак, начнем рассказ с общих советов:

- Стакан воды

Народная медицина рекомендует людям, страдающим от гастрита, утром, сразу же после пробуждения, натощак выпивать один стакан холодной чистой воды. Это поможет устранить со стенок желудка слизь, скопившуюся на слизистой оболочке за ночь.

- Режим приема пищи

Всем людям без исключения, страдающим от заболеваний желудка, врачи рекомендуют употреблять пищу очень небольшими порциями, чтобы не нагружать желудок, но достаточно часто, чтобы он не был пустым. Эта мера также поможет значительно быстрее вылечить гастрит.

- Температурный режим пищи

Обязательно следите за тем, какую температуру имеет употребляемая вами пища. Она не должна быть слишком холодной или слишком горячей. И уж ни в коем случае не смешивайте их – например, не запивайте мороженое горячим кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя!

- Употребление клетчатки

Обязательно следите за тем, чтобы в вашем рационе питания содержалось достаточное количество клетчатки – она не только благотворно влияет на слизистую оболочку кишечника, но и стимулирует работу пищеварительного тракта в целом. Наибольшее количество клетчатки содержится в сырых фруктах и овощах. Но так как большое количество фруктов употреблять при гастрите нежелательно, налегайте на овощи.

Народные рецепты

Как уже говорилось, народные рецепты медицины могут весьма облегчить жизнь больному человеку. Мы предлагаем вашему вниманию самые эффективные и безопасные из них:

- Сок картофеля

Свежий сок сырого картофеля очень эффективно регулирует уровень кислотности в желудке и саму выработку желудочного сока. Очистите несколько картофелин и отожмите из них сок. Половину стакана этого сока необходимо выпивать не позже, чем за час до еды. Если есть возможность, постарайтесь после приема сока немного полежать. Лечение должно длиться не менее недели.

- Сок моркови

По точно такой же схеме рекомендуется принимать сок свежей моркови. Однако этот курс лечения должен длиться не более двух недель подряд. После этого, при необходимости, лечение можно повторить еще раз, но только после недельного

перерыва.

- Овсяные хлопья

Замечательным способом вылечить любую форму гастрита являются овсяные хлопья. Причем рецепт лечения крайне прост – на ночь крупу замочите из расчета полтора стакана воды на половину стакана хлопьев. Утром воду слейте в эмалированную посуду, доведите до кипения, уменьшите огонь. Постоянно помешивая, добавьте одну столовую ложку муки или крахмала. Необходимо сварить своеобразный кисель, который нужно пить перед завтраком. Ну а завтрак, в свою очередь, должен состоять из каши, сваренной из этих самых овсяных хлопьев. Подобное лечение может длиться так долго, как это необходимо.

- Яблоки

Самые обыкновенные яблоки в состоянии справиться даже с самым запущенным гастритом. Рецепт лечения крайне прост – натрите на мелкой терке одно яблоко небольшого размера, вместе с кожурой. Получившуюся яблочную кашицу необходимо съесть сразу же. Лечение должно продолжаться две недели.

- Облепиха

Если у вас есть ягоды облепихи, вы можете попробовать следующий рецепт лечения гастрита. Вскипятите половину литра воды, добавьте туда три столовых ложки размятых ягод облепихи, уменьшите огонь и варите примерно 15 минут. Пить отвар необходимо по 200 грамм, два раза в сутки – утром натощак, вечером, не ранее, чем через час после приема пищи. Лечение должно продолжаться не менее десяти дней.