**Памятка о профилактике язвенной блезни желудка**

* **Язвенная болезнь** – это хроническая патология желудка, которая характеризуется образованием на слизистой язвенных повреждений.



**Симптомы язвенной болезни:**

* Болезненные ощущения в эпигастральной области.
* Иррадация боли в грудную область, лопатку, спину, поясницу.
* Возникновение боли сразу после еды.
* Возникновение боли в ночное время или при пустом желудке.
* Обложенный язык.
* Тошнота, рвота или изжога.
* Вздутие живота.
* Понос или запор.
* **Факторы риска развития язвенной болезни:**
* поражения нервной системы
* нару­шение выработки пищеварительных гормонов
* нарушение обмена гистамина и серото­нина
* нерациональное питание
* наследственные и конституци­ональные факторы
* инфекционноый фактор
* Экологическое неблагополучие
* Курение, употребление алкоголя

**Профилактика язвенной болезни желудка**

* Гигиена ротовой полости, своевременное лечение зубов и десен.
* Организация правильного режима и рациона питания. Следует выработать привычку принимать пищу ежедневно в одно и то же время. Кроме того, рекомендуется исключить из рациона или же ограничить употребление копченостей, чрезмерно острой, пряной и соленой пищи.
* Профилактика авитаминоза.
* Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).
* Профилактика и лечение гормональных нарушений.
* Дозированные физические нагрузки, организация распорядка дня.
* Отказ от частого приема лекарственных препаратов (по возможности), особенно бессистемного приема и самоназначения лекарств.
* Профилактика заражения Helicobacter pylori – использование индивидуальной посуды, полотенец.

**Реабилитация, после перенесенной язвенной болезни**

****

****

****

****

****