

## 21 - 27 августа: Неделя профилактики заболеваний ЖКТ

Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются у всех групп населения, и являются одними из наиболее распространенных в сравнении с патологиями других органов. Статистические данные свидетельствуют о том, что около 95% населения в той или иной степени нуждается в регулярных консультациях гастроэнтеролога.

### ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЕЗНЬ



**Бактерия хеликобактер**  
(чтобы обезопасить себя, мойте руки перед едой, не пробуйте пищу из чужой тарелки).

**Неправильное питание**  
(тщательно пережёвывайте, не допускайте голода и переедания, ешьте понемногу 5-6 раз в день, не ешьте горячего).

**Приём противовоспалительных нестероидных средств**  
(их следует принимать только в случае крайней необходимости).

**Курение и алкоголь.**

**Частые стрессы**  
(старайтесь не садиться за стол в возбуждённом состоянии).

**Симптомы язвы:**

- боли после еды,
- кислая отрыжка и изжога спустя 2-3 часа после еды,
- потеря веса.