**Заболевания желудочно-кишечного тракта**

  Болезни органов пищеварения в последнее время занимают одно из первых мест в структуре заболеваемости. Они поражают людей в наиболее трудоспособном возрасте, частично, а порой и полностью выводя их из строя.

  **Причины заболеваний самые различные:**
— употребление пищи, насыщенной ядохимикатами (нитраты, нитриты и др.);
— расстройство нервной системы (не рекомендуется есть сразу после нервного возбуждения, стресса);
— различные инфекционные заболевания;
— однообразная, несвежая пища, нерегулярное питание, переедание;
— тяжелый труд, результат поднятия тяжести (человек подорвался);
— алкоголь, курение;
— слишком горячая или холодная пища;
— употребление в большом количестве непривычной нищи;
— побочное действие лекарств;
— заболевания зубов, горла;
— перетягивание брюшной полости ремнем или резинкой нижнего белья (приводит к нарушению кровообращения и функции желудочно-кишечного тракта):
— заболевания других внутренних органов.

  У больного появляются боли в области желудка, постоянные или периодические, ноющие, спазматические, изжога, отсутствие аппетита, общая слабость, тошнота, рвота, боли в области живота, вздутие его, поносы, запоры и др.

  **О состоянии желудочно-кишечного тракта сулят, в первую очередь, по таким признакам:**
- сонливость, затрудненное дыхание, отсутствие отрыжки, иногда тошнота, неприятный запах изо рта – не работает желудок.
- обильное слюнотечение – заболевания желудка.
- серовато-желтый, зеленовато-желтый кожный покров – при воспалении кишечника, желчевыводящих путей.
- маленькие, красные узелки на лбу, висках, подбородке – заболевание желудка.
- висячие маленькие родинки (папилломы) на шее – полипы в пищеводе, желудке, кишечнике.
- серо-желтые веки – воспаление кишечника.
- красный нос – расстройство желудочно-кишечного тракта.
- нечеткий, размытый контур губ, окруженных пятнами, прыщами – несварение желудка, запоры, поносы, часто сопутствующие нервным расстройствам.

  Анализируя выявленные признаки заболеваний, можно судить об общем состоянии больного. Эти признаки могут быть разными - от незначительных до явно выраженных при тяжелом состоянии, когда лечение требует особого внимания.

 **ДИЕТА**

При острых и хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки всегда назначают лечебную диету, которая, помимо лекарств, является почти главным целительным фактором в выздоровлении организма. В состав входят продукты, которые не усиливают секрецию желудочного сока, уменьшают воспаление и способствуют заживлению поврежденных структур, исключена трудно перевариваемая пища.

Продолжительность диеты обычно колеблется от 4 до 5 месяцев, однако по течение заболевания и его тяжести, назначаемое лечение может увеличиться по времени.

Что нужно есть?

Хлеб должен быть из муки высшего или 1-го сорта, причем либо просушенный, либо простоявший сутки, так как нельзя употреблять свежий продукт, особенно из ржаной муки, а также хлебобулочные изделия, приготовленные из сдобного и слоеного теста.

Разрешены овощные супы (из моркови, картофеля), супы из круп (манная, рис, гречка, геркулес), с добавлением вермишели из твердых сортов пшеницы. Заправлять такие супы лучше всего сливочным маслом и сливками.

Мясо, рыба и птица должны быть нежирными, без кусков сала, сухожилий, фасций и кожи. Эти продукты нужно варить или готовить на пару. В основном употребляют нежирную говядину, молодую баранину, телятину, обрезную свинину, цыплят, филе курицы и индейки, а также мясо кролика. Жирную, соленую и копченую рыбу, а также консервы стоит строго исключить из пищевого рациона.

Из молочных продуктов нужно употреблять молоко, сливки, простоквашу, нежирный творог и сметану. Острые и соленые сыры, а также кефир не рекомендуют, так как они повышают кислотность.

Яйца употребляют всмятку и в виде омлета.

Крупы варят на воде или молоке. В основном это манка, гречка, рис и овсянка.

Из овощей предпочтительно использовать картофель, морковь, свеклу, цветную капусту, причем только в вареном и пареном виде.

Фрукты используют в протертом и вареном виде.

Рекомендуется некрепкий чай, какао с молоком, отвар шиповника и сладкие соки.