

Памятка пациенту, страдающему хроническим гастритом с пониженной кислотностью

Понижение кислотности желудочного сока у больных хроническим гастритом, в большинстве случаев, связано с забросом желчи из двенадцатиперстной кишки в желудок. Поскольку содержимое двенадцатиперстной кишки (желчь, сок поджелудочной железы) имеет щелочную реакцию, то обильное поступление ее соков нейтрализует кислое желудочное содержимое; при длительном забросе возникает стойкое снижение кислотности. Поэтому пищевые продукты должны содержать минимум желчегонных веществ: исключается все жирное, в том числе растительные и животные жиры, масла, жареное, желтки, желчегонные лекарства, травы, щелочные минеральные воды.

При отсутствии заброса содержимого двенадцатиперстной кишки в желудок (определяется при гастроскопии) показано применение минеральных вод соляно-щелочных источников в прохладном виде с газом, за 20-30 минут до еды, небольшими глотками, до пол-стакана на прием, 3 раза в день. Секретию может стимулировать любая минеральная вода, принятая в таком же виде и в такие же сроки. Лечение минеральными водами можно проводить по 4-6 недель, 1-2 раза в год. Постоянно принимать минеральные воды нельзя, так как можно полностью разбалансировать обмен веществ организма.

Необходимо наладить регулярную работу кишечника. Старайтесь питаться небольшими порциями, 5-6 раз в день, медленно и тщательно пережевывая пищу. С целью восстановления нормального продвижения пищи из желудка в кишечник, прием пищи целесообразно начинать с нескольких глотков соков (лучше тыквенный, морковный) или квашеных овощей.

При склонности к поносам следует исключить молочные продукты, сладости, принимать яблочное пюре, рисовую кашу, провести обследование на дисбактериоз (дисбиоз).

Избегайте самостоятельного применения (без назначения врача) тепловых процедур. Некоторые формы гастрита и полипы представляют определенную степень онкологического риска. При эрозивном процессе можно спровоцировать кровотечение.

Обострение хронического гастрита происходит от переедания и грубых нарушений режима, а также в период скачкообразного изменения барометрического давления, то есть весной и осенью.

При обострении назначается механически и химически щадящая диета в протертом виде, небольшими порциями. В состав диеты входят блюда, слабо возбуждающие секрецию и быстро покидающие желудок. Это слизистые супы из круп, тертый творог, вареное мясо, нежирные сорта рыбы, пюре из отварных овощей и фруктов, каши-размазни на воде или снятом молоке, белый черствый хлеб, сухари, сухой бисквит, в небольшом количестве молоко, сливочное масло.

Через 3-4 недели, при стихании обострения можно добавить бульоны, мясные, рыбные и овощные супы, отварное куриное мясо, каши-размазни на молоке со сливочным или растительным маслом, ржаной черствый хлеб, белковый омлет, творог и сырники, кисломолочные продукты, фруктовые желе, компоты, овощные и фруктовые соки. Изредка можно употреблять в пищу неострые сорта сыра, вымоченную сельдь, рыбную икру, мясной соус. Пища должна быть богата белками и витаминами.

Необходимо полностью исключить жирные сорта мяса, острые блюда, грибы, копчености, консервы и полуфабрикаты быстрого приготовления, маринады, песочное тесто, кремы, алкоголь, ограничить грубую растительную клетчатку.

Гастрит является довольно широко распространенным и, безусловно, излечимым заболеванием при условии соблюдения врачебных рекомендаций.

Эти рекомендации помогут Вам сохранить свое здоровье.

Областной центр медицинской профилактики
г. Оренбург, ул. Туркестанская, 5, тел. 8-(3532) 72-34-81, 72-96-24