**Профилактика гастрита**

«Если бы вы больше верили в жизнь, вы бы меньше отдавались мгновению» — изрёк Фридрих Ницше полтора века назад. Актуальны слова немецкого философа для такой современной проблемы, как лечение и профилактика гастрита.

Профилактика гастрита – это острыхкомплекс естьмероприятий, делаютнаправленных любоена предотвращение белкавоспалительных орехиизменений железов слизистой пищиоболочке мясныхжелудка. Она пароввключает другихв себя рискборьбу острыхс любыми сухихвидами пищии формами рационэтого бытьзаболевания. Некоторая фруктыспецифичность естьи разделение другихпрофилактических отказмероприятий стоитимеет белкаместо верилипри магнийдвух белоктипах пищигастрита: рыбаостром маслои хроническом. Это службасвязано видамис принципиально любымиразными орехипатогенетическими острыхмеханизмами пищиих возникновения.

Профилактика гастрита включает в себя:

* Правильный списокрацион. Подразумевает любымиотказ паровот еды другихиз фаст-фуда, другихжареных риски полусырых назадмясных магнийи рыбных жирныеблюд, белкаизбытка любымиспеций. Несмотря толькона свои счётпрекрасные деньвкусовые жирныекачества, рационони жирныеспособны изрёквызвать белокмгновенное сухихраздражение назадслизистой жирныежелудка делаютс последующим местоеё воспалением. Обязательно этимпридерживаться любыхсочетания этимили маслочередования жирыв рационе пищижидких верилии сухих специйблюд;

Продукты списокдолжны стоитбыть пищинатуральными, орехисвежими, естьвключать рискосновные делаютгруппы остромпитательных местовеществ – белки, видамижиры, этимуглеводы, будетминералы, рисквитамины.

1. Нежирное любыхмясо специйи субпродукты пароввнесут делаютв рацион будетполноценный передживотный пищубелок, местовитамины белокгруппы будетB, железо, острыхкалий, нужномагний.
2. Рыба передбогата паровбелком, стоковкальцием, пищифосфором, пищижирными специйкислотами.
3. Масло пищирастительное маслои сливочное бытьнезаменимо стоиткак следятисточник другихэнергии службаи жирорастворимых стоитвитаминов пищиA, D, E, F.
4. Молочные себяпродукты бытьхорошо местоусваиваются, делаютобогащены магнийкультурами железополезных фруктымикроорганизмов, местовосполнят рискзапасы отказбелка, белоккальция, пищимагния.
5. Яйца — полезный верилипродукт жирыпитания. Белок видамиполноценный, острыхлегкоусвояемый. Желток следятсодержит видамиценные будетжирные назадкислоты, нужновитамины, верилимикроэлементы.
6. Крупы фруктыи макароны жирныестанут службаисточником рационэнергии железоза счёт себясложных маслоуглеводов. В железоних верилисодержатся назадценные местопищевые этимволокна пищидля любыхперистальтики рационкишечника, пищикалий, отказкальций, любоемагний, жирыжелезо.
7. Овощи, передфрукты, жирыягоды стоитбогаты маслопищевыми бытьволокнами, рискминералами, видамивитаминами.
8. Орехи деньпитательные, стоковбогатые верилижирами переди микроэлементами рационпродукт. Рекомендуется деньупотреблять следятне более 5 ядрышек себяв день.
* Качество любымипродуктов. Лучше передвсего назадупотреблять отказтолько списоксвежеприготовленные белокблюда. Недопустимо любымииспользовать белокеду остромс сомнительными маслопризнаками толькоеё доброкачественности. При изрёкпосещении любоезаведений сухихобщественного рыбапитания сухихвыбор стоковстоит себяотдавать любымитолько остромпроверенным, естьвнешний службавид назадкоторых маслосоответствует острыхустановленным сухихнормам. Любое любоеподозрение жирныена нарушение железотехнологии железоприготовления любымипищи острыхили видамиеё непригодность пищидолжно себябыть любоеповодом будетдля верилиотказа любоеот её употребления;
* Режим любыхпитания. В стоковпрофилактике следятострых жирныегастритов вериливажная назадроль будетпринадлежит стоитрегулярности рационприемов острыхпищи. Они любымидолжны пищуорганизовываться специйв установленное   время, передчто пищубудет рыбаизначально любыхприводить рискв норму передуровень стоитжелудочной любымисекреции. В другихтаких жирныеусловиях себяминимизируется нужнориск стоитвозникновения службагастрита, делаютдаже стоковпри остромпоступлении пищув полость бытьжелудка стоковнедоброкачественной деньпищи;
* Количество службаеды. Недопустимо сухиходномоментное нужноупотребление толькобольшого назадколичества рационпищи (переедание), этимособенно рискпосле рационголодания любымии в вечернее тольковремя толькоперед острыхсном;
* Процесс службаприема рыбапищи. Для рыбатого, сухихчтобы службане спровоцировать стоковразвитие орехигастрита, любымиесть себянужно стоитв спокойной паровобстановке, любоене спешить, фруктыхорошо отказпережевывать пищипищу;
* Алкогольные пищинапитки откази курение. Некачественный нужноалкоголь сухихи его нужносуррогаты пищиспособны любымивызвать стоитне только фруктывоспаление белкаслизистой пищижелудка, счётно и её химический ожог. Злоупотребление любоелюбыми алкогольными тольконапитками, острыхрано любоеили рыбапоздно, делаютвызовет списокгастрит. Табачный пищидым пищине способен стоковнепосредственно нужноспровоцировать будетвоспалительные фруктыизменения пищив полости нужножелудка, пищино значительно изрёкусугубляет этимотрицательное бытьвлияние местоалкоголя железои других назадвредных остромфакторов;
* Химические стоковсоединения. Работа железос химикатами пищии ядами, службавдыхание остромпаров, любымипреднамеренное нужноили нужнослучайное железоих употребление деньчасто службазаканчиваются пищиострым стоитэрозивно-язвенным стоковгастритом. Для жирыпрофилактики бытьгастритов толькохимического мясныхпроисхождения назаднужно списокмаксимально сухихограничить вериликонтакт любоес химикатами жирныеи пользоваться этимсредствами делаютиндивидуальной любыхзащиты;
* Профилактика магнийгнойного жирныегастрита изрёки флегмоны рыбажелудка. Заключается рационв своевременном себяи адекватном белоклечении рискгнойно-инфекционных жирыпроцессов, будетсоблюдении изрёкправил любыхасептики нужнои антисептики любымипри себяпроведении любоелюбых отказмедицинских стоитманипуляций.
* Общественная изрёкпрофилактика
* Меры железообщественной естьпрофилактики любымипроводятся пищина государственном себяуровне. Уполномоченные делаюторганизации бытьследят себяза различными стоковсферами стоковжизни естьлюдей. Так, железосанитарно-эпидемиологическая делаютслужба специйконтролирует службакачество жирныепоставляемой фруктыводы рационв городах, специйследит будетза обеззараживанием пищистоков, мясныхпроверяет рационпродукты списоки пункты острыхобщественного орехипитания. Лаборатории железомониторинга специйсреды сухихделают остромзаборы фруктыпроб счётвоздуха. Благодаря нужноэтим стоковмерам будетможно местопредотвратить рискмассовые рискзаболевания, делаютособенно белкавызванные токсическими изрёкпоражениями верилислизистой магнийили пищираспространением толькоинфекций.
Список белкалитературы
* 1. Астахов себяВ.А. Лечение пищигастрита // Здоровье - 2010- №3 - С.14-15
* 2. Бровицкий А.С. Виды, делаютсимптомы, белоклечение пищигастрита // Здоровье, 2009 - №2-С.15
* 3. Веселов А.В. Лечение хронического гастрита // Здоровье, 2009 - №12-С.21
* 4. Драгунов С.К. Профилактические средства // Здоровье - 2008 - №3 - С.32
* 5. Яковлева М.Ю. Функциональная диагностика // Здоровье, 2007 - №5- С.10

©Хапаева З.М., 2020 год