

05 – 09 сентября 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Чтобы изжога не «допекала»!



Что такое изжога и почему она появляется?

Изжога – это симптом, который характеризуется ощущением жжения в горле, за грудиной, часто сопровождающийся горечью во рту, отрыжкой, тошнотой. Кого-то этот дискомфорт мучает очень часто, а кто-то даже не знает, что такое изжога. В редких случаях она может возникнуть у практически здоровых людей.

Причины появления изжоги:

Изжога не является самостоятельным заболеванием — это симптом, поэтому ее лечение, в первую очередь, начинается с выявления заболевания, вызывающего изжогу, и лечения именно этого заболевания. Регулярное появление изжоги является признаком серьезных заболеваний пищеварительной системы – гастрита и язвы желудка, грыжи пищеводного отверстия диафрагмы и даже рак пищевода. В некоторых случаях изжога может быть признаком сердечно-сосудистых заболеваний – стенокардии, ишемической болезни. При проявлении первых симптомов изжоги стоит обратиться за помощью к врачу.

Беременность, стресс, неправильное питание, избыточный вес, переедание, употребление некоторых лекарственных средств также могут способствовать возникновению изжоги.

Употребление горячей пищи также может способствовать формированию изжоги за счет расслабления сфинктера между желудком и пищеводом., поэтому врачи рекомендуют после приготовления дождаться пока блюдо немного остынет и только после этого приступать непосредственно к употреблению.

Питание при изжоге:

Некоторые продукты способны провоцировать приступы изжоги даже у людей со здоровой пищеварительной системой, а у пациентов с гастроэнтерологическими заболеваниями — вызывают сильные затяжные приступы. Среди них:

- Жирные и острые блюда.
- Жареные и копченые блюда.
- Цитрусовые, в том числе в соках.
- Другие кислые овощи и фрукты — яблоки, сливы, киви, помидоры.
- Острые овощи — лук, чеснок, редис.
- Черный шоколад.
- Сдобное и слоеное тесто.
- Заварной крем.
- Кофе.
- Крепкий чай.

Людам, склонным к изжоге, нужно соблюдать меры профилактики. Это поможет существенно снизить количество приступов или же вовсе забыть о неприятном чувстве жжения. Важно помнить о следующих правилах:

- Дробное питание, небольшие порции.
- Достаточное время на еду. Лучше всего, если после приема пищи будет 15-20 минут на отдых. При этом не рекомендуется ложиться, лучше всего спокойно посидеть за столом.
- Занятия спортом или другая интенсивная физическая активность допускаются не раньше, чем через 1 час после еды.
- Исключение из рациона продуктов провоцирующих изжогу.
- Отказ от курения и алкоголя.
- Выбор в пользу просторной одежды, не стесняющей движения и не пережимающей живот.
- Если изжога мучает во сне, лучше всего спать на высоких подушках и есть не менее чем за 2-3 часа до сна.