

## Как уберечь ребенка от гастрита

Гастрит – это всем известное заболевание желудка, которым в той или иной форме болеют 80% взрослых россиян. Большинству гастрит достался из детского возраста. Что же гастрит такое, откуда он берется и как можно уберечь от него ребенка?

Сложная, многогранная, принимающая различные формы болезнь «гастрит» по сути представляет собой воспаление слизистой оболочки желудка. Если не «поймать» ее на ранней стадии, гастрит перейдет в хроническое заболевание с дополнением в виде регулярных обострений весной и осенью. А запущенный гастрит в некоторых случаях может перейти в язву.

Итак, симптомы. Если ваш ребенок вдруг начал регулярно жаловаться на ноющие тупые или, наоборот, острые боли в животе, на неприятные ощущение давления в желудке, на неприятный вкус во рту, на изжогу, тошноту, запор, стал плохо кушать дома и начал быстро утомляться – это «звоночки» для того, чтобы отправиться к врачу-гастроэнтерологу. Врач сделает УЗИ брюшной полости, проведет неприятную, но неизбежную процедуру – гастроскопию, возьмет на анализ кровь и кал. Если диагноз подтвердится – начинайте нелегкую борьбу за здоровье ребенка.

Но сначала выясним, откуда же гастрит берется? Ваш ребенок становится старше, отправляется в школу, и следить круглосуточно, что и как он ест – у вас уже нет возможности. Основные причины гастритов – нерегулярно питание с большими промежутками во времени, еда «всухомятку», еда «на бегу», «вредная» еда с красителями и консервантами, обилие в рационе питания жирной или острой пищи и однообразие в блюдах. Причиной гастрита также может стать пищевая аллергия, хронические инфекции, длительный прием медикаментов и, то, что последнее время выводится на первый план – плохая экология больших городов и стрессы, который поджидают на каждом шагу.

Как же можно избежать гастрита? Все зависит от вас, родители. В семье должно культивироваться правильное питание. Не показывайте пример «кусочничеством» между приемами пищи, делайте пищевой рацион разнообразным, приучайте ребенка к тому, что еда приготовленная, например, на пару – это не скучно и пресно, здорово и вкусно.

Завтрак готовьте не на бегу, когда в спешке успеваешь покормить ребенка самым простым и отнюдь не безопасным – бутербродами. Да и самой семейной трапезе уделяйте достаточно времени, чтобы у малыша «на подкорке» записалось – торопливо кушать не нужно. Узнайте, есть ли в школе полноценные завтраки и горячие обеды, в какое время они проводятся. Если понимаете, что ребенку будет тяжело долго не есть в перерыве, давайте ему еду из дома.

Если гастрит уже начался, врач-гастроэнтеролог предложит необходимое комплексное медикаментозное лечение и диету, подходящую именно вашему ребенку. Она будет зависеть от фазы заболевания, возраста больного, степени

нарушений функций желудка и наличия сопутствующих заболеваний. При обострении хронического гастрита предлагается наиболее жесткая диета, исключая грубую, жирную, острую, излишне горячую пищу, свежий хлеб, крепкий чай или кофе, копчености и пряности. Все это может еще больше травмировать слизистую оболочку желудка.

Есть нужно 5-6 раз в день, не торопясь и строго в одно и то же время. Дополнительно врач может предложить фитотерапию – употребление отваров лечебных трав: зверобоя, мяты, календулы и других. И, конечно, нужно проследить за тем, что волнует ребенка, не излишняя ли нагрузка дается ему в школе, правильно ли он планирует свой день: достаточно гуляет или, быстро сделав уроки, отправляется к компьютеру или телевизору?

Уберечь ребенка, а особенно подростка от пищевых соблазнов – нелегкая задача, да и ограничивать его во всех изысках – не доведет до добра, но нужно постараться предупредить его о возможных опасностях и сделать правильное питание нормой его жизни.

***Журнал «Здоровье школьника»***