

В эфире программы «О самом главном» доктор Александр Мясников рассказал о методах профилактики такого распространенного заболевания, как язва желудка. Врач отметил, что основной причиной развития эрозивного гастрита или даже язвы становится бактерия *Helicobacter pylori*. Ею заражены 85% населения таких стран, как Россия, Бразилия и другие. Причем бактерия эта давно известна — ее геном проследили, и выяснилось, что она практически ровесница человечества в целом. Но не всегда бактерия равно язва в будущем. Есть и ряд провоцирующих факторов.

Одной из мер профилактики Мясников назвал правильное употребление нестероидных противовоспалительных средств, более известных как обезболивающие. «Если болит плечо или шея, что мы делаем — бежим и принимаем таблетку, и проходит. Но вы делаете ошибку: приняли таблетку, все прошло, бросили, а через 2 дня снова заболело, вы опять приняли, вроде прошло. Но если у вас есть выраженная мышечно-скелетная боль, неважно где, правильно принимать таблетки 5-6 дней подряд. Вот приняли, прошло, а вы все равно на следующий день принимаете и на следующий и так далее. Потому что противовоспалительные, не убирают боль, а снимают воспаление и, соответственно, боль проходит. Это не маскировка боли, а лечебное средство. Но только не бесконтрольно», — пояснил Мясников.

И тут главное, что еще надо учитывать — принимать обезболивающие такого плана надо обязательно с ингибиторами протонной помпы, известные всем как -празолы. «Противовоспалительные средства блокируют синтез простагландинов — биологически активных веществ, которые делают слизистую желудка непроницаемой для кислоты. Причем неважно, в какой форме выпуска НПВС — свечи, уколы ли таблетки, так как они действуют не местно. А -празолы ее защищают», — пояснил врач. Может ли стресс вызвать язву желудка? Подробнее

Факторами риска развития язвы и гастрита становятся алкоголь и курение, подчеркнул медик. И это нужно знать и учитывать.

Рискуют по развитию гастрита с эрозиями или язвы люди, принимающие ряд препаратов. Например, таким эффектом обладают средства для лечения остеопороза — бисфосфонаты. «Они чреваты развитием язвы и эрозией желудка, а также эрозией пищевода. Поэтому такие лекарства мы пьем стоя, после их приема не ложимся полчаса. Также риском развития язвы отличается и банальный парацетамол. До он обычно не вредит, но статистика показывает, что люди, которые часто принимают его, имеют больший риск гастрита и язвы», — пояснил Мясников.

Схожими свойствами отличаются и стероидные гормоны. Большим риском они

обладают в сочетании с обезболивающими.

А вот еда на развитие язвы не влияет, как бы это ни казалось странным. «Еда может вызывать изжогу, вздутие, бурчание, отрыжку — то, что мы называем диспепсией. А вот вызвать эрозию и язву она не может, как правило. Кофе можно пить — он язву не вызывает. Но при этом приводит к отрыжке и изжоге. А вот острый перец, казалось бы, должен прожигать слизистую, но работает ей только на пользу, как бы тренируя ее», — отметил врач. Как диагностируют язву желудка? Подробнее

Еще одна мера профилактики — не нервничать. «Еще до открытия *Helicobacter pylori* и НПВС люди уже знали, что стрессы ведут к развитию язвы и гастрита. И сегодня мы это хорошо знаем в статистике и экспериментах. Когда человек в стрессе, риск язвы увеличивается многократно», — пояснил Мясников. Так что надо приложить все усилия, чтобы справиться с нервным перенапряжением, чтобы не болел желудок.

При подготовке материала использован следующий источник:

О самом главном