

Почему именно осенью обостряются болезни желудочно-кишечного тракта

Рацион питания привязан к сезонам. В осеннее время года он существенно меняется, становится беднее за счет ухода «со сцены» многих фруктов и овощей, богатых полезными микроэлементами и клетчаткой

Сокращение светового дня и погодные изменения тоже влияют на самочувствие и иммунитет. Поэтому именно осенью симптомы расстройства желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) могут усиливаться. К ним относят: тяжесть после еды, дискомфорт в животе, диарею, тошноту и проблемы со стулом. Кроме того, болезни ЖКТ могут привести к крайне неприятным последствиям, вплоть до обезвоживания организма, влияющего на работу головного мозга, интоксикации всего организма и даже злокачественным новообразованиям пищеварительной системы

Как смена сезона влияет на ЖКТ:

1. Изменение рациона

В профилактике гастрита и многих других заболеваний ЖКТ на первом месте стоит сбалансированное питание. При этом не обязательно придерживаться строгой диеты, но правила здорового питания соблюдать необходимо

При первых признаках нарушения пищеварения или гастрита следует исключить из своего рациона продукты, стимулирующие брожение в кишечнике или обильное выделение желудочного сока: жареное, соленое, острое, копченое, специи, соусы, кислые фрукты и ягоды. В этот период лучше отказаться от употребления выпечки из дрожжевого теста, сладких кулинарных изделий в виде тортов и пирожных, газированных напитков

В период обострений ЖКТ более эффективно перейти на дробное питание через каждые 3–4 часа небольшими порциями. Последний прием пищи лучше сделать таким: стакан простокваши, несладкого йогурта или киселя. Старайтесь, чтобы все, что вы едите в этот период, было теплым (около 37 градусов). Такая пища меньше раздражает слизистую желудка

2. Организм устал от переутомлений и больших нагрузок

Если ежедневно ваша жизнь напоминает постоянную гонку - аврал дома и на работе, недосып, множество незавершенных дел, то такой стрессовый режим может спровоцировать попадание в группу риска по гастриту. Особенно, если пытаться снять усталость при помощи никотина и алкоголя. Они раздражают слизистую желудка

Снять напряжение от стресса без вреда для здоровья помогут пешие прогулки на свежем воздухе, занятия любимым видом спорта. Акцент здесь нужно делать не на спортивных достижениях, а на выработку эндорфинов. Верните себе комфортный режим дня. Старайтесь ложиться пораньше, хорошенько проветрите спальню перед сном, уберите все гаджеты, способные отнять у вас драгоценное время для отдыха, выпейте перед отходом ко сну стакан травяной чай из мяты или мелиссы

3. Вы решили похудеть и соблюдаете диету

Если летом купить свежие фрукты и овощи не проблема, то осенью в рационе появляется все больше полуфабрикатов. Для снижения веса в холодное время года потребуется более тщательно сбалансировать свой рацион, так как при дефиците витаминов и микроэлементов нормальная регенерация слизистой желудка невозможна

4. Вы занимаетесь самолечением, самостоятельно назначая себе лекарства

Осенью значительно вырастает заболеваемость гриппом и ОРВИ. Даже при выраженных симптомах заболевания многие из нас пренебрегают визитом к врачу, считая, что достаточно опытни, чтобы самим назначить себе лечение. А так как выбор препаратов в аптеке достаточно широк, то ошибиться при таком изобилии с выбором очень легко. Между тем даже простая таблетка аспирина может привести к значительным проблемам с ЖКТ, не говоря уже о других лекарствах, показания и противопоказания которых досконально знает только специалист

Берегите свое здоровье!