



Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки – хроническое, периодически обостряющееся заболевание, характеризующееся поражением слизистой оболочки желудка и 12-перстной кишки с образованием эрозий и язв. Относится к одному из самых распространенных заболеваний. В среднем, ею страдают 7-10% взрослого населения (35-40 лет). Распространенность язвы 12-перстной кишки в 15-20 раз выше, чем язвы желудка.

Различают случаи развития язвенной болезни, связанные с инфицированием *Helicobacter pylori* (спиралевидная бактерия, обитающая в привратнике желудка), и не связанные. В последнем случае причиной развития считают нарушения режима и характера питания, стрессы, наличие вредных привычек (курение, алкоголь), наследственные факторы. Прогрессирование язвенной болезни может привести к развитию осложнений, таких как кровотечение, перфорация стенок желудка и 12-перстной кишки с развитием перитонита, рак.

Основной симптом язвенной болезни – боли в животе. Они, как правило, имеют четкий ритм возникновения, связь с приемом пищи. Характерным является признак «голодных» болей, возникающих через 3-4 часа после еды и стихающих после приема пищи. Иногда боль может «отдавать» в поясницу, под правую лопатку, в правый бок. Это может служить признаком развития осложнений, поэтому при возникновении болей необходимо обратиться к врачу.

По данным ГКУЗ ВОМИАЦ, удельный вес впервые выявленной язвенной болезни на территории Волгоградской области составляет 2,9% от общего числа болезней органов пищеварения. В 2022 году было зарегистрировано 1211 новых случаев язвы желудка и 12-перстной кишки, что составило 49,4 случаев на 100 тыс. населения. Основная часть случаев (95%) приходится на взрослое население.

В основе механизма развития язвенной болезни лежит нарушение физиологического равновесия между факторами агрессии и факторами защиты слизистой желудка и 12-перстной кишки. Поэтому профилактические мероприятия должны быть направлены

на укрепление этого баланса.

Меры первичной профилактики язвенной болезни

- Правильная организация рациона и режима питания. Выработывайте в себе привычку питаться ежедневно, в одно и то же время. Ограничьте себя в употреблении копченостей, чрезмерно пряной, острой, жареной, соленой пищи, уксуса и маринадов, алкогольных напитков. Употребляйте больше свежих овощей и фруктов.
- Отказ от бесконтрольного приема лекарственных препаратов; регулярное прохождение медицинских осмотров.
- Отказ от курения; занятия физической культурой.
- Выработка навыков устойчивости к стрессу, применение приемов медитации.
- Профилактика и лечение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастриты, дуодениты и др.
- В случае, если человек уже страдает язвенной болезнью, вышеперечисленные меры приобретают исключительную важность и дополняются: 1) регулярными курсами противорецидивной терапии под наблюдением специалиста и строгое соблюдение назначенной противоязвенной диеты; 2) санаторно курортным лечением.

Берегите свое здоровье!