Ашказаны эшләмәсә...

Гастрит ул - ашказанының лайлалы тышчасы ялкынсыну. Аның чагылу дәрәҗәсе төрле булырга мөмкин. Ул, тукымаларның кызаруыннан алып, иң соң чиккә кадәр җитә ала, ягъни ашказаны җәрәхәте авыруы барлыкка килүе ихтимал. Гастрит төрле яшьтә булуы мөмкин, әмма ул ешрак 25-40 яшьлекләрдә күзәтелә.

**Дөрес туклан, авырмассың!**
Башка күп кенә авырулар кебек үк, гастрит та дөрес яшәү рәвеше алып бармау нәтиҗәсендә барлыкка килә. Аның килеп чыгуына күптөрле факторлар йогынты ясый:
- туклану режимы бозылу;
- борычлы яки башка көчле тәмләткечле, ашказаны өчен авыр булган ризыклар ашау;
- кайнар ризык белән туклану;
- чәйнәмичә ашау яки коры-сары белән генә туклану;
- ашказанын зарарлый торган дару препаратларын озак вакыт кабул итү;
- зарарлы эштә эшләү;
- нәселдәнлек һ.б.
Гастритның сәбәбе стресс кичерү дә була ала. Ике Австралия галиме исә гастритның сәбәпчесе хеликобактер пилори микроблары дип белдерә. Галимнәрнең берсе - Барри Маршалл тәҗрибә үткәрә: шушы бактерияләр тутырылган сыекчаны эчә. Һәм берникадәр вакыттан соң, анда ашказаны җәрәхәте авыруы барлыкка килгән. Галимнәр, бу ачышлары өчен, Нобель премиясенә дә лаек булалар.

**Гастрит, ахры, синдә**
Эчнең өске өлешендә көчле, яндыра торган авырту барлыкка килү, күңел болгану, косу, баш әйләнү, кикертү, әче су килү, ашаганнан соң ашказанының тулып торуы, хәлсезлек һ.б. - гастритның билгеләре.
Көчле гастрит тизрәк табибка мөрәҗәгать итүне таләп итә. Кискен гастритның хроникка әйләнү ихтималы да бар, ләкин күп вакытта хроник гастрит мөстәкыйль авыру булып тора, ди табиблар.

**Нәрсә ашыйм икән...**
Гастритны дәвалау озак вакыт аралыгында махсус диета тотуны һәм билгеләнгән дару препаратларын эчүне таләп итә. Диета исә ашказаны сыекчасының кислоталылыгы нинди булуга карап билгеләнә. Ашказаны сыекчасының кислоталылыгы югары булса, даими рәвештә билгеле бер вакытта туклану мөһим. Кислота бүлеп чыгара торган продуктларны исә туклану рационыннан бөтенләй алырга кирәк булачак.

*Югары кислоталы гастрит вакытында ярамый:*
- әче сөт продуктлары (эремчек, йогырт, сөт);
- шикәр һәм составында шикәр булган ризыклар, шоколад;
- газлы су, спиртлы эчемлекләр, каһвә;
- камыр ризыклары һәм арыш ипие;
- майлы ит шулпасы;
- ашказанында әчелек барлыкка китерә торган яшелчәләр (кәбестә, борчак һ.б.);
- консервалар, көчле тәмләткечләр, ысланган, кыздырган ризыклар һ. б.
Ә менә газсыз минераль су, какао һәм кесәл авыруның симптомнарын бетерергә ярдәм итә.
Кислоталылыгы түбән булган хроник гастрит вакытында да, борычлы, каклаган, ысланган, маринадлаган һәм кыздырган ризыклардан, камыр ризыклары, коймак, дөгедән һәм арыш ипиеннән баш тартырга туры киләчәк. Ә менә ит һәм балык шулпаларын, түбән кислоталылык булганда, көндәлек режимга кертү файдалы.

**Игътибар!**
Гастритны алдан ук кисәтү өчен, туклануга бик игътибарлы булу сорала: сыйфатлы, буягычларсыз, консервантларсыз ризыкларга өстенлек бирергә кирәк. Моннан тыш, ризыкны яхшылап чәйнәү мөһим. Ашаган ризык артык әче, борычлы, тозлы булмаска тиеш. Бу тәмләткечләрне бөтенләй кулланырга ярамый дигән сүз түгел, бары һәрбер әйбернең чамасын белеп эш итү әһәмиятле.

**Үз-үзеңне тикшер!**
Ашаганнан соң ук ашказанында авырту барлыкка килсә, авыз эчендә әчелек булса, инде табибка барып күренү зарур.