

## **Как предотвратить гастрит у школьника.**

Острый гастрит развивается бурно. Сопровождается высокой температурой, сильными болями в животе, рвотой. И, как правило, при правильном и своевременном лечении проходит бесследно. Острое воспаление может развиваться при инфекциях: вирусной или бактериальной. Например, при отравлении недоброкачественными молочными продуктами, содержащими большое количество стафилококков.

Хронический гастрит развивается постепенно. На ранних этапах может не проявляться никак. И когда у ребенка появляются первые симптомы, заболевание протекает далеко уже не первый день. Если у ребенка бывает отрыжка после еды, или изжога – это может быть первыми проявлениями гастрита. Плохой запах изо рта, если он не связан с болезнью десен и зубов, тоже говорит о проблемах желудочно-кишечного тракта. Сильные боли под ложечкой или ощущение, что желудок болит просто от голода, хотя ребенок только что поел, почти наверняка свидетельствуют об обострении гастрита.

**Как выявить гастрит?** Чаще всего гастрит обостряется в кризисной ситуации. Обратите внимание, что жалобы у ребенка появляются во время экзаменов, или контрольных. И если среди них присутствуют, кроме усталости, или головной боли еще и жалобы в районе желудка, то нужно посетить врача.

Как известно, лучшая пища для гастрита - это нервные перегрузки, стресс и усталость. Также гастрит обостряется после всех детских праздников. Жирные торты с тяжелым кремом, острая, соленая пища, газированные напитки в большом количестве провоцируют обострение, которое непременно заявит о себе специфической желудочной болью.

У родителей естественно возникает вопрос: «Можно ли предотвратить развитие школьного гастрита?». Да, конечно можно. Если у ребенка появились повторяющиеся боли в животе и отрыжка, он должен пройти обследование у гастроэнтеролога. Проводятся различные анализы – анализ крови (трансаминаза), анализ мочи, анализ кала (копрограмма). Проводится УЗИ органов брюшной полости и, при необходимости, фиброгастроскопия. После этого может быть назначена медикаментозная терапия, которая поможет предотвратить прогрессирование болезни.

Еще до обследования необходимо нормализовать диету ребенка. На завтрак необходимо обязательно приготовить ему теплую пищу: кашу, омлет, может быть, даже котлету. Переваренная пища поступает в кровь, и та в свою очередь питает мозг, который благодаря питанию активно работает. И голова лучше соображает, и школьнику хорошо.

У школьников самый работоспособный период с 9 до 11 часов, и с 4 до 6 вечера. Так что завтрак и обед, школьнику просто необходимы. Не лишним будет и второй завтрак: фрукты, бутерброды и чай. Если ребенок категорически возражает против школьных завтраков, то заворачивайте ему еду с собой. Только есть он должен не в сухомятку, стоя в коридоре, а сидя за столом в буфете. И обязательно чем-нибудь запивая. А вот шоколадками, как советует реклама, перекусывать не надо.

Во-первых, углеводы из шоколадки, поступая вместе с кровью в мозг, дают ему ложный сигнал, что ребенок поел. Начинает активно выделяться желудочный сок, а у ребенка

пропадает аппетит. А во-вторых, во рту постоянно присутствует сладкая среда, в которой идеально чувствуют себя микробы.

Также вредны различные фаст-фуды. Все эти острые колбаски с майонезом или кетчупом, которые так любят дети, раздражают слизистую желудка. В ответ на острую пищу выделяется больше соляной кислоты, больше желудочного сока. Это все обжигает стенки желудка. Или те же чипсы, которые делаются совсем не из картошки, а из кулинарных жиров с примесью картофельной муки и специй.

Если все это делать во время, и под наблюдением врача, то гастрит не будет провоцироваться и усиливаться. И ребенку будет хорошо, и родителям будет хорошо.