

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

ГАСТРИТ – БОЛЕЗНЬ ШКОЛЬНИКА

В детской поликлинике в очереди к врачу-гастроэнтерологу можно увидеть все больше и больше родителей с детьми школьного возраста, хотя лет 10-15 назад такого не было. Гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка) сегодня все чаще встречается у детей.



члена семьи, конфликты со сверстниками в классе. Гастрит может быть реакцией на заброс желчи, обусловленный функциональным расстройством желчного пузыря, наличием в организме лямблий, присутствием бактерии Хеликобактер пилори, заражение которой происходит чаще всего именно в детском возрасте, приводя в дальнейшем к развитию более серьезных проблем (язвенная болезнь, дистрофические изменения слизистой оболочки). На фоне гастрита с повышенной кислотностью вторично может нарушаться работа поджелудочной железы, что усугубляет расстройства пищеварения и усиливает астенизацию ребенка.

комплексное обследование, а при необходимости лечение всем, совместно проживающим с ребенком родственникам.

Питание при гастрите

Врач гастроэнтеролог даст подробные рекомендации по соблюдению диеты и дневному рациону для ребенка, которых нужно придерживаться. Рацион составляется врачом таким образом, чтобы свести к минимуму раздражение стенок желудка и снизить выработку соляной кислоты. При лечении гастрита рекомендуется дробное питание (5-6 раз в день) небольшими порциями. Кормить ребенка нужно свежей, термически обработанной и щадящей пищей. Продукты должны легко, быстро усваиваться, не повреждать воспаленные участки стенок желудка. Пища должна быть теплой, но не горячей. Полностью запрещено к употреблению: острое, жареное, полуфабрикаты, кофе, газированные напитки, сладкая выпечка.

При гастрите можно готовить молочные супы и каши, если ребенок до этого хорошо ел молочные блюда. На пару можно готовить суфле (мясное или рыбное), омлеты, пудинги, яичную кашу. Предпочтение отдается молочным продуктам и блюдам из яиц, поскольку их белок легче усваивается. Яйца и творог можно вводить в меню каждый день. Для постоянного питания в период ремиссии ребенку можно готовить паровые или тушеные мясные и рыбные кнели, котлеты, суфле и зразы (с картофельным пюре).

Школьник проводит в стенах образовательного учреждения 6-8 часов каждый день, поэтому школьное питание – важный фактор в развитии детей и сохранности их здоровья. В режим питания



Карушева Нина Сергеевна,
врач гастроэнтеролог,
детский диетолог, к.м.н.

школьника обязательно должен входить завтрак и обед. Важно, чтобы ребенок не пропускал обеды в школе. Привычка есть в одно и то же время очень важна для профилактики гастрита. В меню школьной столовой не должно быть блюд, употребление которых не рекомендовано лечащим врачом.

Как не допустить появления гастрита

Самый сильный провокационный фактор развития гастрита – это неправильное питание. В подростковом возрасте дети довольно сильно подвержены влиянию извне. Им иногда кажется, что родители умышленно запрещают покупать «вредную еду и напитки», думают, что завтрак и обед не обязательны, пропускают школьные обеды, покупают фастфуд. Важно найти подход к ребенку, объяснить, что питание по режиму – это временная необходимая мера, что при правильном питании проблемы с желудком быстро уйдут.

Лечение гастрита не должно ограничиваться только лишь назначенной гастроэнтерологом терапией. Необходимо обеспечить школьнику полноценный и продолжительный ночной сон, свести к минимуму уровень психоэмоциональных нагрузок дома и в школе, а время пребывания за компьютером сократить до 1-2 часов в день и прекращать его за 1,5 часа до сна. Школьник должен правильно и регулярно питаться, причем перед школой ребенок обязательно должен завтракать и избегать длительных перерывов между приемами пищи, из рациона следует убрать жареное, острое и жирное. После купирования острого состояния желательна систематически наблюдаться у гастроэнтеролога и придерживаться назначенной диеты, чтобы избежать рецидивов.

Не леченый гастрит может перейти в язву желудка, поэтому его необходимо своевременно диагностировать и лечить. Важно соблюдать все рекомендации врача, проходить назначенную диагностику, придерживаться диеты и плана лечения. Не следует пытаться самостоятельно вылечить ребенка от гастрита, так как неправильная терапия и эксперименты с самолечением могут не только усугубить течение гастрита, но и повлечь возникновение новых проблем с ЖКТ ребенка. Поэтому подбор схемы терапии, время ее назначения (планово или срочно) – задача специалиста, и детские врачи гастроэнтерологи **клиники ЭКСПЕРТ** готовы Вам в этом помочь.

Будьте здоровы!

Как проявляется гастрит?

Дети жалуются на ощущение тяжести, распирания и боли в верхних отделах живота, их периодически мучает изжога, тошнота и снижается аппетит. Также в большинстве случаев отмечается наличие неприятного привкуса во рту, запах изо рта, на языке появляется сероватый или белесоватый налет. Позднее к этим симптомам может присоединиться быстрая утомляемость и слабость. В дальнейшем нарушение процесса пищеварения может destabilизировать работу кишечника (запор, жидкий стул).

Острая форма заболевания возникает практически молниеносно, с выраженными диспепсическими симптомами. Клиническая симптоматика может быть различной, что обусловлено тем, повышена или снижена кислотность желудочного сока. Ребенка беспокоят ноющие боли в животе после принятия любой пищи, отсутствует аппетит и систематически возникает тошнота и рвота. При повышенной кислотности наблюдается изжога, интенсивные боли в эпигастрии, тошнота и изредка рвота. При пониженной кислотности дети могут жаловаться на тяжесть в верхних отделах живота, запоры.

Как правило, боли при гастрите тела желудка возникают практически сразу после еды. При воспалении, локализованном в выходном отделе желудка боли, как правило, возникают через 1,5-2 часа после еды или натощак. Именно с этой жалобой часто школьники обращаются к врачу, так как именно в период интенсивных занятий часто не успевают вовремя поесть.

Причины гастрита

Наиболее частой причиной возникновения гастрита является неправильный рацион и режим питания ребенка. Этим заболеванием страдают дети, питающиеся нерегулярно, всухомятку или слишком быстро, недостаточно пережевывая пищу. В школьном возрасте дети в большинстве случаев чрезмерно употребляют шоколад конфеты, фастфуд, часто пьют газированные напитки, пакетированные соки. Стресс также может повлиять на развитие гастрита – переезд на новое место жительства, смена школы, появление нового

Лечение и диагностика гастрита

При наличии болей в животе, указывающих на гастрит, необходимо как можно скорее показать ребенка детскому врачу гастроэнтерологу. В зависимости от ситуации врач назначит необходимые анализы и обследования, такие как клинический анализ крови, С13 уреазный дыхательный тест на Хеликобактер пилори или антиген Хеликобактера в кале, ФГДС, чтобы оценить тяжесть заболевания и назначить терапию.

Если причиной гастрита является деятельность бактерии Хеликобактер пилори, то назначается антибактериальная терапия. Бактерия Хеликобактер пилори в основном передается фекально-орально, то есть, через рот и слюну. Бактерия может передаваться при использовании общей посуды и столовых приборов. В группе риска оказываются все члены семьи, поэтому при обнаружении хеликобактериоза у вашего ребенка необходимо пройти



**ЭКСПЕРТ
КЛИНИКА**
гастро-гепатоцентр



Санкт-Петербург, Пионерская улица, д. 63
тел. 8 (812) 426-35-35 • ask@expert-clinica.ru
expert-gepatolog.ru • expert-clinica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ