

НЕбезобидный колит

Колит – одно из часто диагностируемых заболеваний желудочно-кишечного тракта в любом возрасте. Считается, что оно встречается у каждого второго больного с проблемами органов пищеварения. Поэтому зачастую мы не придаем должного значения всей серьезности ситуации. А зря! Колит - воспаление слизистой оболочки толстого кишечника, которое может возникнуть из-за инфекции, недостаточности кровообращения, паразитарных заболеваний, вследствие длительной лекарственной терапии и даже стресса.

Острый и хронический колиты кишки часто становятся причиной развития четырёх тяжёлых последствий: язвы, внутреннего кровотечения, перитонита и сепсиса (заражение крови), – предупреждает врач по медицинской профилактике Мария Кожеватова. Поэтому никогда не занимайтесь самолечением! Если вы замечаете у себя потерю аппетита, боли в животе, потерю веса, запоры или частую диарею, примеси крови и слизи в кале, повышение температуры тела и слабость, вам необходимо незамедлительно обратиться к врачу!

А как не допустить развития колита?

1. Соблюдайте рекомендации по правильному дробному питанию, не допускайте чувства голода и переедания.
2. Исключите из своего рациона пряности и консервы.
3. Не допускайте паразитарных заболеваний.
4. Лечите хронические инфекции.
5. Откажитесь от алкоголя и курения.
6. Не злоупотребляйте лекарствами.
7. Научитесь справляться со стрессом и контролировать свои эмоции.
8. Нормализуйте сон.
9. При наличии данного заболевания обязательно в профилактических целях раз в год посещайте гастроэнтеролога.