

# Gastritis

Gastritis is the irritation of the lining of the stomach. This can start quickly or be a long term problem.

## Signs

- Stomach pain
- Bloating and burping
- Nausea or vomiting

## Causes

- Some medicines
- Too much stomach acid
- Drinking alcohol
- Eating too much or eating hot and spicy foods
- Smoking and tobacco use

## Your Care

Diet changes and medicines may be needed for gastritis.

- Take your medicines as directed.
- Eat only clear liquids and bland food like toast until you feel better.
- Resume your normal diet slowly. Eat small amounts at a time.
- Follow up with your doctor.

To prevent future problems:

- Avoid spicy food, food high in acid like grapefruit, or any food that bothers your stomach.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine, like tea, coffee and colas.
- Eat smaller portions at meals. Do not overeat or skip meals.
- Quit or reduce smoking and tobacco use.

# Гастрит

Гастрит – это раздражение внутренней поверхности желудка. Он может возникнуть внезапно или носить хронический характер.

## Симптомы

- Боль в желудке
- Вздутие живота и отрыжка
- Тошнота или рвота

## Причины

- Некоторые лекарства
- Повышенная кислотность желудка
- Употребление алкоголя
- Употребление чрезмерного количества пищи, слишком горячей и острой пищи.
- Курение и употребление табака

## Медицинский уход

При гастрите может потребоваться изменить диету и принимать лекарства.

- Принимайте лекарства в соответствии с рецептом.
- До того момента, как Вы почувствуете себя лучше, принимайте только прозрачные жидкости и легкую пищу.
- Медленно возвращайтесь к обычной диете. Ешьте небольшими порциями.
- Повторно посетите врача.

Для предотвращения проблем в будущем:

- Избегайте острой пищи, пищи с высокой кислотностью, такой как грейпфруты, и любой пищи, которая раздражает Ваш желудок.
- Избегайте употребления напитков с алкоголем или кофеином, таких как чай, кофе и кола.
- Употребляйте меньшие порции еды. Не переедайте и не пропускайте приемов пищи.
- Бросьте или сократите курение и употребление табака.

Call your doctor **right away** if you:

- Have vomit that is bloody or dark brown.
- Have blood in your stool or black stool.
- Become too weak and dizzy to stand up.
- Have a very bad stomach pain.
- Have a temperature over 101 degrees F or 38 degrees C.
- Have pain or vomiting that lasts for more than several hours.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**Немедленно** позвоните своему врачу, если:

- У Вас рвота с кровью или рвотные массы темно-коричневого цвета.
- У Вас кровь в кале или кал черного цвета.
- Вы не можете встать из-за слабости или головокружения.
- У Вас очень сильная боль в желудке.
- У Вас температура выше 101 градуса F или 38 градусов C.
- Боль или рвота длится дольше нескольких часов.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

Gastritis. Russian.

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).