

**ГБУ «РЦОЗиМП»**

**МЗЧР**

**ПРОФИЛАКТИКА**

* **Физическая активность. Физические нагрузки способствуют повышению иммунитета, препятствуя развитию различных заболеваний ЖКТ.**
* **Своевременное лечение воспалительных процессов желудка, гастрита.**
* **Регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации.**
* **Минимизация стрессов.**
* **Полноценный сон (не менее 7-8 часов).**
* **Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь).**
* **Своевременное лечение больных зубов и десен, чтобы хорошо пережёвывать пищу.**
* **Рациональное и сбалансированное питание (исключение острых, копченых блюд).**

