**С наступлением осени у некоторых людей могут обостряться хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ): гастрит, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), функциональные нарушения кишечника. Изменение рациона, снижение физической активности, стресс и сезонные инфекции могут способствовать появлению изжоги, тяжести в желудке, вздутия и нарушения стула. О том, как подготовить организм к смене сезона и что делать при появлении неприятных симптомов, рассказали врачи «Виртуальной клиники» компании «Ингосстрах».**

Почему осенью могут обостряться заболевания ЖКТ

Одним из факторов становится изменение рациона. С наступлением холодов в меню чаще появляются горячие и более калорийные блюда, выпечка, жирная и тяжелая пища. Резкая смена привычного питания может сопровождаться дискомфортом со стороны желудка и кишечника.

Еще одна причина — стресс. Начало учебного года, возвращение к рабочему ритму после отпусков и сокращение светового дня могут влиять на общее самочувствие и работу пищеварительной системы. У людей с хроническими заболеваниями ЖКТ на этом фоне могут усиливаться привычные симптомы.

Снижение физической активности также может отражаться на работе кишечника. Холодная и дождливая погода сокращает продолжительность прогулок и количество движения в течение дня, что у некоторых людей сопровождается запорами и вздутием.

Кроме того, некоторые продукты, которые традиционно появляются в осеннем рационе, могут усиливать газообразование. Капуста, бобовые, редька и другие богатые клетчаткой продукты полезны, однако при чувствительном кишечнике их большое количество может вызывать дискомфорт.

Наконец, осенью увеличивается число сезонных инфекций. Некоторые вирусные заболевания могут сопровождаться тошнотой, диареей и другими симптомами со

стороны ЖКТ.

Как уменьшить риск появления неприятных симптомов

При склонности к изжоге специалисты рекомендуют не ложиться сразу после еды, отказаться от слишком плотного позднего ужина и обратить внимание на продукты, которые индивидуально провоцируют неприятные ощущения. У некоторых людей такими триггерами становятся кофе, шоколад, цитрусовые, томаты, острые и жирные блюда, газированные напитки.

При тяжести или дискомфорте в желудке стоит временно отказаться от слишком жирной, острой и другой раздражающей пищи и перейти на более щадящий рацион. При этом не стоит самостоятельно назначать себе лекарственные препараты. Повторяющиеся боли, тошнота и другие симптомы требуют консультации специалиста, который сможет определить их причину и подобрать лечение.

При вздутии и нарушении стула полезно обратить внимание на рацион и пищевые привычки: есть небольшими порциями, не торопиться во время приема пищи, соблюдать достаточный питьевой режим и следить за индивидуальной реакцией на продукты, которые могут усиливать газообразование.

Как подготовить ЖКТ к осени

Специалисты рекомендуют не менять рацион резко, а постепенно переходить к более сытным осенним блюдам. При этом основу питания по-прежнему должны составлять разнообразные продукты, включая овощи, фрукты, источники белка и цельнозерновые продукты — с учетом индивидуальной переносимости.

Для нормальной работы кишечника важна физическая активность. Даже ежедневная прогулка продолжительностью около 30 минут помогает поддерживать нормальную работу кишечника и общий уровень физической активности. Не менее важно контролировать уровень стресса и соблюдать режим сна. Регулярный отдых, прогулки и

привычные способы расслабления помогают поддерживать общее самочувствие и легче адаптироваться к сезонным изменениям.

При этом не стоит списывать любые неприятные ощущения на «осеннее обострение». Если симптомы сохраняются, повторяются или усиливаются, необходимо обратиться к врачу. Особенно важно не откладывать медицинскую помощь при сильной или острой боли, многократной рвоте, крови в стуле или рвотных массах, высокой температуре и других тревожных симптомах.

«Осенью мы действительно можем столкнуться с сочетанием сразу нескольких факторов, которые влияют на работу желудочно-кишечного тракта: меняется рацион, становится меньше физической активности, возрастает нагрузка на фоне возвращения к привычному рабочему и учебному ритму. Однако важно понимать, что смена сезона не является заболеванием и не должна быть причиной для самолечения. Если человек регулярно сталкивается с изжогой, болью, вздутием или нарушением стула, стоит разобраться в причине. Важно постепенно адаптировать рацион, сохранять физическую активность, соблюдать режим сна и питания и учитывать индивидуальную реакцию организма на определенные продукты.

При появлении выраженных или сохраняющихся симптомов необходимо своевременно обратиться к специалисту — это позволит своевременно установить причину симптомов и подобрать необходимую терапию. Клиенты “Ингосстраха” с полисом ДМС могут получить консультацию врачей дистанционно — через сайт, мобильное приложение или по телефону», — рассказал Константин Летц-Орлецов, руководитель «Виртуальной клиники» компании «Ингосстрах».

**Википедия страхования, 24.09.2026 г.**