



**Профилактика заболеваний
желудочно-кишечного тракта**



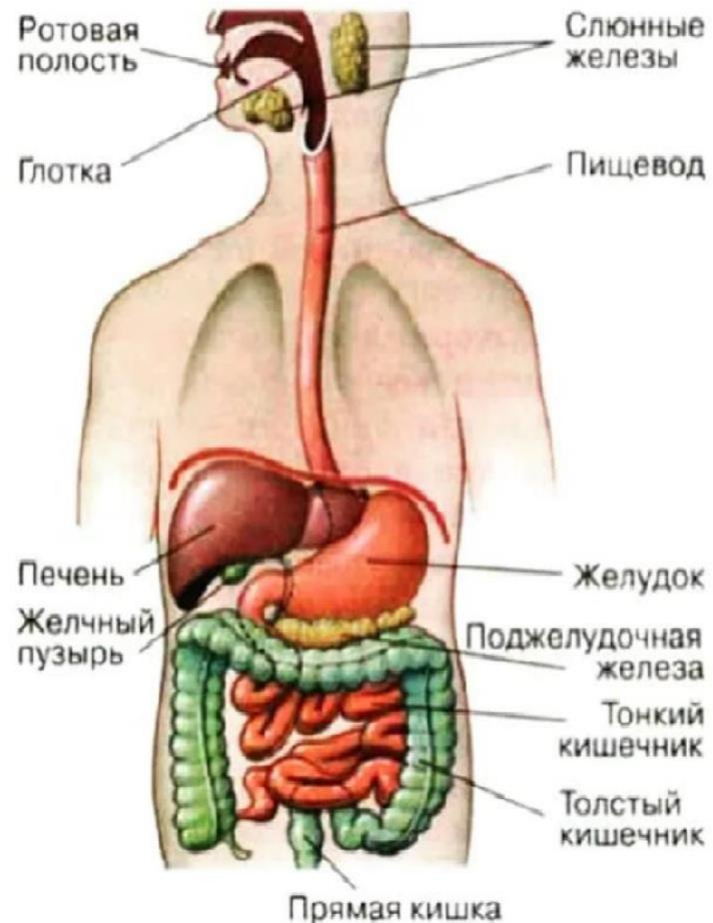
Заболевания пищеварительной системы являются одними из самых распространенных по сравнению с заболеваниями других органов

По статистике число людей с проблемами пищеварения ежегодно увеличивается, достигая в среднем 60%, а в крупных городах - 90% всех возрастных групп населения. В последнее 10-летие в 3 раза увеличилась частота болезней ЖКТ у детей и подростков

На это может влиять, прежде всего, нездоровое питание, вредные привычки и многочисленные стрессы

Большое внимание должно быть уделено выявлению и эффективному лечению острого гастрита, кишечных инфекций, гельминтозов, хронических заболеваний печени, желчных путей, поджелудочной железы

Пищеварительная система



Источником энергии и строительным материалом для организма является пища. Она обеспечивает нас энергией, способствуют бесперебойному функционированию всех органов и систем, доставляет нам белки, углеводы, жиры, витамины и микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Огромная роль в этом процессе отводится желудочно-кишечному тракту (ЖКТ)

Пища проходит все отделы пищеварительного тракта за 48 – 72 часа:

Ротовая полость - 15-20 секунд

Желудок – 1-10 часов

Тонкий кишечник – 2- 6 часов

Толстая кишка – 24 - 72 часа

Начинается с переваривания пищи в ЖКТ

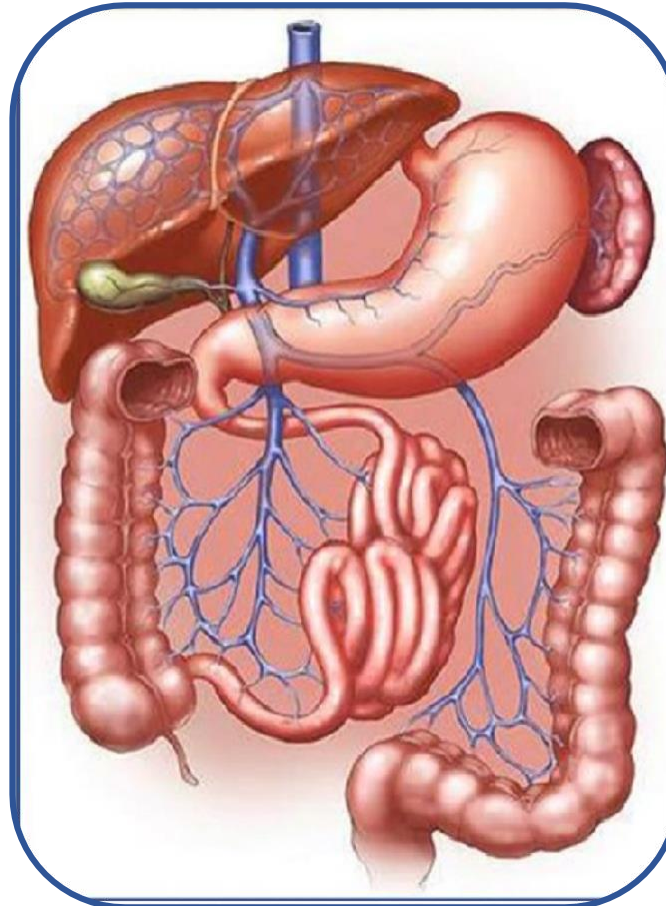
Продолжается при всасывании в кровь и лимфу

Заканчивается усвоением пищевых веществ клетками и тканями организма

Под воздействием неблагоприятных факторов возникают сбои в работе желудочно-кишечного тракта, приводящие к различным заболеваниям

Причины заболевания желудочно-кишечного тракта:

- Нарушение режима питания
- Дисбаланс по углеводному, белковому и жировому составу
- Недостаточное потребление клетчатки
- Употребление в пищу некачественных продуктов питания
- Употребление очень горячих и острых блюд
- Еда всухомятку, торопливость и «еда на ходу»
- Проблема с жевательным аппаратом



- Вредные пристрастия - курение, алкоголизм
- Несоблюдение личной гигиены
- Бесконтрольный прием лекарств
- Проживание в экологически неблагоприятных условиях
- Генетическая предрасположенность
- Инфекционные заболевания
- Стрессовые ситуации



Симптомы, свидетельствующие о расстройствах пищеварительной системы



- Нарушение аппетита
- Тошнота и рвота
- Изжога
- Тяжесть в верхней части живота
- Вздутие живота и усиленная отрыжка
- Метеоризм и боли в животе
- Нарушения стула - диарея или запор
- Ощущения переполненности желудка
- Кожные высыпания

Заболевания пищеварительной системы

Наиболее распространённые нарушения и заболевания пищеварительной системы

- Запор
- Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь
- Гастрит, колит
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- Холецистит и желчнокаменная болезнь
- Панкреатит



Запор

- самое распространенное нарушение функции кишечника, от которого в России страдает около 70% людей старшего возраста и 30% российских детей нуждаются в лечении

Причины запоров

- Дефицит клетчатки в диете
- Недостаточное количество жидкости
- Стресс
- Лекарственные препараты
- Недостаток физических упражнений

Запор может стать и причиной и следствием многих заболеваний. Не стоит самому себе назначать слабительные, увлекаться клизмами и «тянуть» с визитом к гастроэнтерологу. Можно упустить что-то важное и потерять драгоценное время. Не рискуйте — обратитесь к специалисту.



Способы решения проблемы

- Ежедневная норма клетчатки для взрослых 20—35 г. Это сложные углеводы: цельные зерна, фрукты, овощи
- В рационе взрослого человека должно быть достаточно жидкости. Около 40% ее человек получает с едой
- Хороший душевный смех, хохот предупредит развитие запора. Два в одном: он помогает справиться со стрессом и массирует кишечник
- Приём лекарственных препаратов только по назначению врача и с учетом осложнений
- Физическая активность. Регулярные упражнения улучшают перистальтику кишечника и заставляют пищу быстрее двигаться по кишечнику

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)

— это регулярный заброс желудочного сока в пищевод, обусловленный нарушением моторно-эвакуаторной функции и вызывающий воспаление стенок пищевода

Факторы, предрасполагающие к развитию ГЭРБ

- Частое употребление трансжиров, шоколада, кофе, концентрированных соков, острых приправ, газированных напитков
- Ожирение
- Повторяющиеся запоры
- Систематические стрессы
- Длительная работа в наклон
- Беременность
- Курение и злоупотребление алкоголем
- Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы
- Прием препаратов антагонистов кальция, антихолинергических, спазмолитических, НПВП средств



Первичная профилактика ГЭРБ

- Исключить продукты и напитки, способствующие газообразованию, переедание, «перекусывание» в ночное время
- Придерживаться дробного питания - приемы пищи чаще, но меньше по объему
- Контролировать массу тела
- Принимать лекарства, вызывающие рефлюкс, по строгим показаниям
- Носить свободную одежду
- Ограничить нагрузки на пресс и любые нагрузки после еды
- Исключить алкоголь и курение

Гастрит

- самое распространённое соматическое заболевание. Это воспаление, вызванное действием экзогенных, эндогенных факторов или их сочетанием. Результатом этих явлений может быть появление различных вариантов нарушения секреции, моторной функции.

Причины возникновения гастрита

Экзогенные:

- Инфицирование *H. Pylori*
- Нарушение режима питания, раздражающая пища
- Злоупотребление алкоголем
- Длительное курение
- Длительный приём глюкокортикоидов, нестероидных противовоспалительных препаратов
- Профвредность - пыль, пары раздражающих веществ

Эндогенные:

- Длительное нервное напряжение
- Эндокринная патология: сахарный диабет, тиреотоксикоз, гипотиреоз
- Хронический дефицит витамина В 12, железа.
- Хроническая почечная и печёночная недостаточность
- Дуоденогастральные рефлюксы
- Аутоиммунные механизмы



Профилактика гастрита

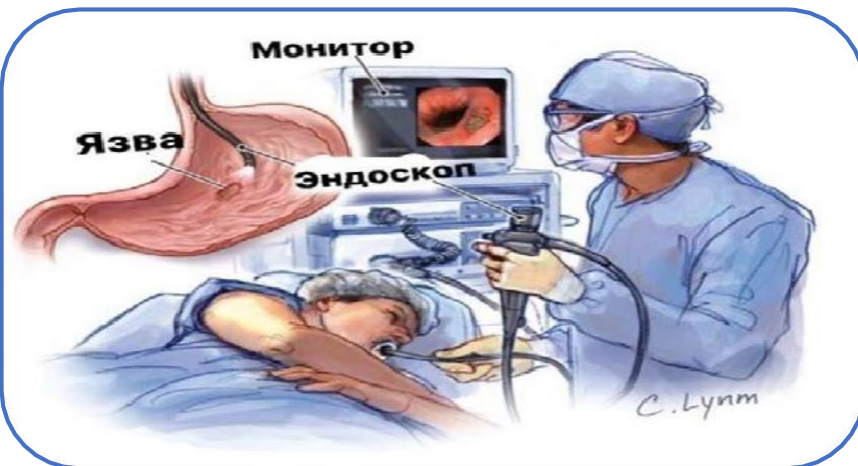
- Личная гигиена
- Соблюдение режима дня
- Рациональная физическая нагрузка
- Отказ от курения и ограничение приема алкоголя
- Рациональное питание
- Минимизировать влияние стрессовых факторов
- Приём НПВС строго по показаниям
- Минимизировать влияние профвредностей
- Максимально раннее выявление хеликобактериоза и эрадикация *H.pylori*

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

– хроническое рецидивирующее заболевание, связанное с образованием дефекта (язвы) в стенке желудка или двенадцатиперстной кишки и проникающего в подслизистый слой

Причины заболевания

Важную роль в развитии заболевания играют генетические факторы: у близких родственников язвенная болезнь встречается в 3 раза чаще, чем среди населения в целом. Основные причины развития язвенной болезни те же, что и при гастрите



Приоритетные направления первичной профилактики

- Навыки элементарных правил личной гигиены с младенческого возраста: мытье рук, употребление чистой воды, использование индивидуальной посуды
- Соблюдение гигиены ротовой полости, своевременное лечение зубов и десен
- Борьба с вредными привычками (курением и злоупотреблением алкоголем)
- Нормализация режима труда и отдыха
- Оптимальная физическая нагрузка
- Рациональное питание
- Снижение влияния стрессовых факторов
- Контроль приёма медикаментов
- Раннее выявление хеликобактериоза путем определения НР среди членов семьи пациента с язвенной болезнью

Основные принципы профилактики заболеваний ЖКТ

1. Здоровый образ жизни - сбалансированное здоровое питание, повышение физической активности, навыки управления стрессом, отказ от вредных привычек
2. Своевременное лечение болезней ротовой полости – кариеса, стоматита, гингивита
3. Рациональный прием назначенных лекарственных препаратов. Бесконтрольный прием может привести к серьезным проблемам со стороны органов пищеварительного тракта
4. Соблюдение правил гигиены:
 - мытьё рук перед едой
 - безопасное хранение продуктов и своевременное его использование
 - правильное сочетание и приготовление пищи

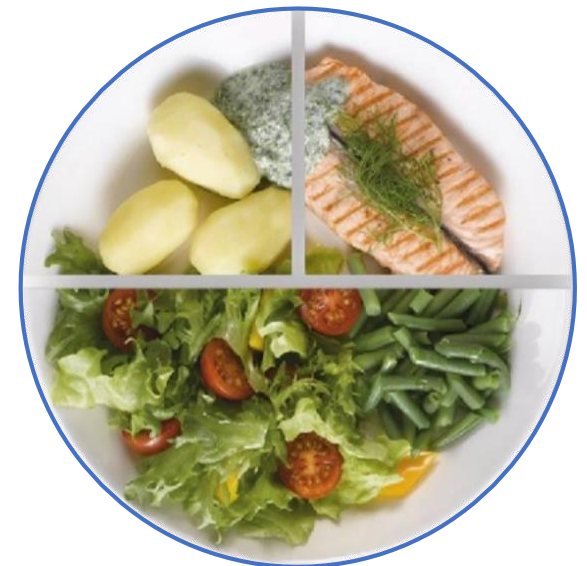
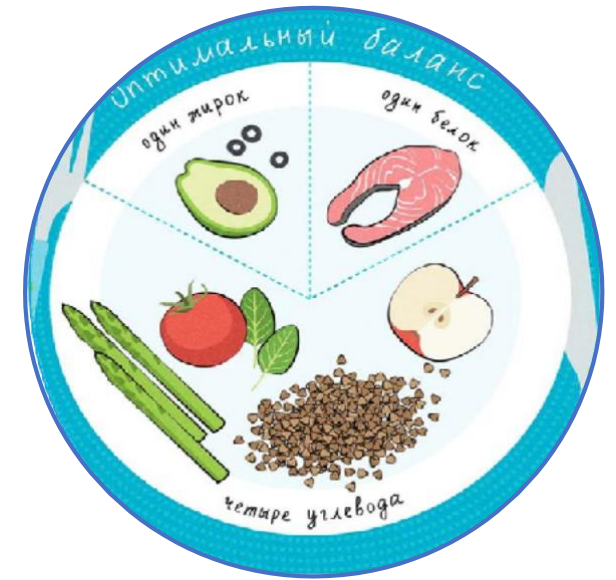
- Соблюдение режима питания: количество приемов в течение суток, время приемов, интервалы между приемами, длительность приема пищи
- Распределение суточного рациона по энергозатратам, химическому составу, продуктовому набору и массе на каждый прием пищи. Прием пищи должен быть в одно и то же время суток
- Достаточное количество жидкости



Средняя норма жидкости в сутки

Профилактические меры по питанию для здорового ЖКТ

1. Не переедать! Есть понемногу и часто (от 4 до 6 раз в день), тщательно пережевывая пищу. Разовый объем пищи должен быть 300–500 мл
2. Пища не должна быть чересчур горячей или холодной, еда и напитки полезны в теплом виде
3. Следует ограничить употребление острой, соленой, консервированной, копченой, маринованной пищи. Эти продукты активизируют выработку желудочного сока, что ведет к раздражению и поражению слизистых оболочек
4. Пищевые волокна должны присутствовать в меню на постоянной основе. Употребление 400 - 500 грамм овощей и фруктов обеспечит норму
5. Ограничение употребления газированных напитков
6. Соблюдение питьевого режима. Человек должен употреблять не менее 1,5-2 л воды в сутки
7. Откажитесь от еды всухомятку и фастфудов. Они ухудшают состояние желудка и уничтожают благоприятную микрофлору кишечника
8. Не стоит есть на ночь. Вечерний прием пищи рекомендован за 2-3 часа до сна
9. Полезна щадящая кулинарная обработка – отваривание, приготовление на пару, тушение, запекание. Не рекомендуется жареная пища



Важно!

Для того, чтобы выявить заболевания желудочно-кишечного тракта на ранней стадии или убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки, своевременно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.

По результатам осмотра вы получите информацию о факторах риска заболеваний. Вам расскажут, как снизить их влияние на организм

