



Профилактика заболеваний органов пищеварения

ГБУЗ ТО «ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №2»
Тюмень 2015

Профилактика заболеваний органов пищеварения



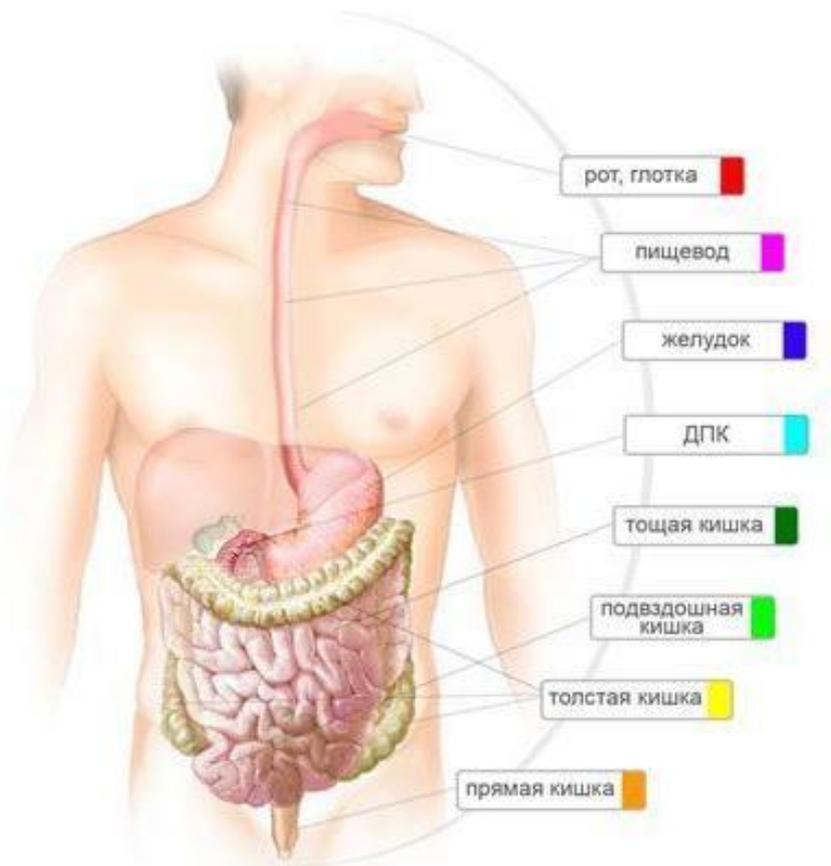
Медицинская статистика отмечает, что в последние десятилетия патологии желудочно-кишечного тракта заняли в списке заболеваний одно из ведущих мест.

Большинство городских жителей, в той или иной мере страдает пищевыми расстройствами.

Современный ритм жизни, насыщенный постоянными стрессами, плохая экология, неправильное и нерациональное питание ведут к тому, что к 30-ти годам каждый четвертый человек имеет в своем анамнезе одно из заболеваний ЖКТ.



Профилактика заболеваний органов пищеварения



Человек не может жить без пищи, с ней он получает необходимые для жизнедеятельности организма белки, углеводы, жиры, витамины и микроэлементы. Они являются источником энергии и главным строительным материалом для новых клеток. Получить эту энергию из поступающих продуктов помогает желудочно-кишечный тракт.

Под воздействием неблагоприятных факторов возникают сбои в работе ЖКТ, ведущие к различным заболеваниям.

Наиболее распространённые заболевания ЖКТ:

- гастроэзофагеальная болезнь;
- гастрит различного происхождения;
- язва желудка
- язва двенадцатиперстной кишки;
- запоры и поносы;
- раздраженный кишечник как следствие дисбактериоза;
- панкреатит;
- болезни желчного пузыря;
- гепатиты;
- колиты;
- цирроз печени и многие другие.



Рак толстого кишечника.

Смертность от злокачественных новообразований толстого кишечника составляет около 2,5 тысяч людей в год – это 12% от общего количества смертей от онкологических заболеваний.

Причины воспаления желудочно-кишечного тракта:

- неправильное питание;
- нерациональное сочетание продуктов, несбалансированное по углеводному, белковому и жировому составу питание;
- нарушение режима питания (приемы пищи обильные и редкие);
- употребление фаст-фудов, приправ;
- снижение содержания в продуктах грубой клетчатки;
- курение,
- употребление алкоголя или наркотиков;
- контакт с инфекционными больными;
- несоблюдение личной гигиены и правил приготовления пищи;
- проживание в экологически неблагоприятных условиях;
- генетическая предрасположенность к ЖКЗ.



Симптомы заболеваний ЖКТ:

- **Боли в животе** – самый частый симптом заболеваний пищеварительного тракта. Они могут возникать при язвенной болезни желудка, кишечной или печеночной колике, носить ноющий или схваткообразный характер и иррадиировать в самые разные участки тела. При прободной язве желудка и двенадцатиперстной кишки, когда в патологический процесс вовлекается брюшина и ее нервные окончания, появляются постоянные резкие боли с четкой локализацией. Выраженный болевой синдром сопровождает острый аппендицит, ущемленную грыжу и прочие патологии.
- **Отрыжка.** Появление многократной отрыжки свидетельствует о функциональных расстройствах желудка и связана чаще всего со снижением тонуса кардиального сфинктера или попаданием газа в пищевод. Отрыжка с запахом тухлых яиц указывает на патологическую задержку пищевых масс в желудке, а отрыжка воздухом или кислым содержимым желудка говорит о нарушении процесса пищеварения.
- **Изжога.** Ощущается, как чувство жжения в нижней части пищевода, и связана с забросом в него содержимого желудка. Обычно появление этого симптома не зависит от уровня кислотности желудка, а свидетельствует о его органическом поражении и чрезмерной секреции. При язвенной болезни изжога может сопровождаться болезненными ощущениями, а ее усиление в положении лежа указывает на образование диафрагмальной грыжи.
- **Тошнота и рвота.** Чаще всего эти проявления возникают при хронических заболеваниях ЖКТ. Постоянная умеренная тошнота может быть признаком хронического гастрита с пониженной кислотностью. Появление такого грозного симптома, как кровавая рвота укажет на язву или рак желудка.
- **Метеоризм, вздутие живота.** Развивается в тех случаях, когда в рационе преобладают продукты, содержащие грубую клетчатку (капуста, бобовые, черный хлеб) и образующие при переваривании большое количество газов. Кроме того метеоризмом сопровождаются такие патологические состояния, как секреторная недостаточность поджелудочной железы, дисбактериоз, кишечная непроходимость.

Факторы риска



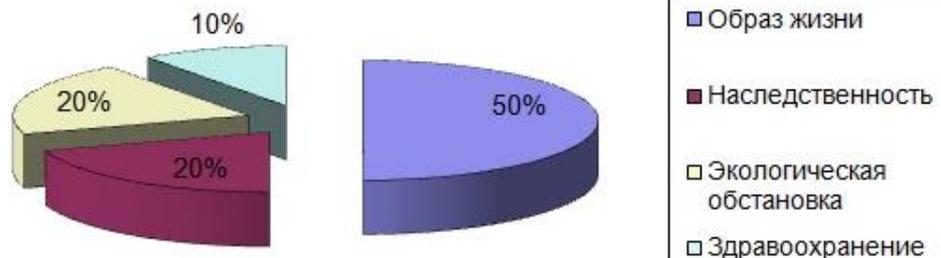
Неустранимые

- Это данность - то, с чем нужно считаться, то, что увы невозможно изменить.

Устранимые

- Это, напротив, то, что можно изменить, приняв соответствующие меры или внося коррективы в свой образ жизни.

Факторы, влияющие на здоровье человека



Неустранимые факторы риска



Возраст

- Риск заболевания раком пищеварительной системы повышен у мужчин старше 50 лет, риск заболевания язвенной болезнью повышен у мужчин в возрасте 20-40 лет, риск заболевания желчнокаменной болезнью повышен у женщин старше 40 лет.

Пол

- Рак желудка в 2 раза чаще развивается у мужчин, в то время как желчнокаменная болезнь развивается в 3-5 раз чаще у женщин.

Наследственность

- Если у родителей или других ближайших кровных родственников была в прошлом язвенная болезнь или рак желудка и толстого кишечника, то риск развития соответствующих заболеваний увеличивается.

Устранимые факторы риска



Избыточный вес

- Избыточный вес может стать причиной таких заболеваний, как панкреатит, рак желчного пузыря и желчнокаменная болезнь. Риск развития болезней пищеварения значительно повышается даже при небольшом превышении нормального значения индекса массы тела.



Злоупотребление алкоголем

- Болезненное пристрастие к алкоголю удваивает риск развития язвенной болезни и рака желудка. Алкоголизм также может привести к панкреатиту, гепатиту и циррозу печени. В целом, алкоголь разрушительно влияет на всю пищеварительную систему и является катализатором всех сопутствующих болезней.



Курение

- Однозначно один из решающих факторов развития язвы желудка. При уже существующей язвенной болезни лечение не дает значительных результатов, если человек продолжает курить.



Устранимые факторы риска



Неправильное питание

- Обилие в рационе жирного и жареного, красного мяса, фастфуда, переизбыток углеводов (особенно простых), копченого и соленого мяса и рыбы, маринадов, консервантов – все это значительно повышает риск развития рака желудка и прочих заболеваний пищеварительной системы.



Нарушение режима питания

- Отказ от завтрака, длительные перерывы в питании (более 4-5 часов), объединение перед сном, употребление газировок на голодный желудок и прочие нарушения режима питания способствуют развитию всех видов заболеваний пищеварения – от гастритов до рака желудка.



Переедание

- При употреблении слишком большого объема пищи желудок не в состоянии выработать достаточное количество желудочного сока, поэтому пища обрабатывается и усваивается неполноценно. Это приводит к проблемам, а затем и заболеваниям пищеварительной системы.

Устранимые факторы риска



Низкая физическая активность

- Недостаток движения, а следовательно, и отсутствие тонуса усложняет организму задачу борьбы с негативными факторами. Это касается и вопросов общей формы, иммунитета, и конкретных проблем – например, слабости мышц брюшной стенки.

Злоупотребление кофе и газированными напитками

- В кофе содержатся хлорогеновые кислоты, которые могут вызывать изжогу, раздражение слизистой желудка. Что касается злоупотребления газированными напитками (превышением дозы считается употребление более 1 л. напитка в день), то тут негативный эффект проявляется в раздражающем воздействии диоксида углерода на стенки желудка, что в свою очередь приводит к развитию гастрита, язвы и т.д.



Правильное питание

Режим питания.

Рекомендуется кушать часто, но более мелкими порциями. Завтрак – обязателен. Нежелательно пропускать приемы пищи.

Умеренность в еде.

Нельзя есть до ощущения сытости (избегать голоданий и переяданий, стандартная порция еды, если представить ее в жидком виде, для мужчин не должна превышать 400 мл., для женщин - 300 мл.)

Желательно соблюдать сезонность в питании.

Это значит, что в определенное время года следует есть определенную пищу. Например, зимой и осенью надо употреблять больше продуктов, богатых белками и жирами. К ним относятся в первую очередь бобовые, цельные зерновые, свежие овощи и фрукты, капуста, тыква, зелень. Эти продукты, во-первых, служат источниками минеральных веществ и витамина С. Во-вторых, их белки играют важную роль в образовании здоровых клеток крови.



Правильное питание

Отказ от алкоголя или снижение его потребления до минимума.

Максимально безопасная доза потребления алкоголя составляет 20 мл этанола (для женщин) и 30 мл этанола (для мужчин) в день. Некачественный алкоголь, содержащий различные химические компоненты, красители, избыточный сахар, ароматизаторы или консерванты, крайне пагубно влияет на пищеварительную систему! Можно употреблять только максимально натуральный, качественный и чистый алкоголь, а лучше отказаться от него вовсе.

Ограничение употребления кофе и газированных напитков.

Норма безопасного употребления кофе в день составляет 300-400 мл готового натурального кофе (2-3 кофейные чашки).

Снижение употребления жирной, копченой, жареной, пересоленной еды, копченостей, газированных напитков.

Увеличение в рационе доли клетчатки (каши, хлеб с отрубями, овощи, фрукты), свежих салатов, грубоволокнистой пищи, правильное сочетание продуктов.



Профилактика



Личная гигиена

Несколько раз в течении дня мойте руки с мылом. А на случай, если мыло и кран с водой окажутся недоступными, носите с собой упаковку влажных салфеток, пропитанных антибактериальным составом.

Контроль веса

Снижение веса должно протекать с интенсивностью потери килограммов не более 0,5 (для женщин) и 1 (для мужчин) кг в неделю), чтобы не нанести пищеварительной системе еще больший вред.

Двигательная активность

Норма двигательной активности для взрослого человека составляет 150 минут в неделю.

Отказ от вредных привычек

Отказ от курения, чтобы реально снизить уровень вредного воздействия никотина и смол на пищеварительную систему. В случае с курением не существует «нормальной» дозы.

Диспансеризация



Хочешь прожить без болезней 100 лет?

**Диспансеризация -
вот наш ответ!**

www.takzdorovo-to.ru

Тел.: 500-203

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

