Береги ЖКТ

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ (ЖКТ)



Система органов, предназначенная для переработки и извлечения из пищи питательных веществ, всасывания их в кровь и лимфу, и выделения из организма непереваренных остатков пищи. Является частью пищеварительной системы.

Для поддержания своей жизнедеятельности организм человека должен регулярно получать витамины, микроэлементы и другие питательные вещества. За этот процесс отвечает система пищеварения, функционирование которой зависит от состояния многих органов. Любой сбой в их работе может нарушить отлаженный механизм, поэтому **заболевания органов пищеварения необходимо лечить своевременно**.

ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

Неправильное питание

Обилие в рационе жирного и жареного красного мяса, фастфуда, переизбыток углеводов (особенно простых), копчёного и солёного мяса и рыбы, маринадов, консервантов значительно повышает риск развития заболеваний пищеварительной системы.

Нарушение режима питания

Отказ от завтрака, длительное перерывы в питании (более 4-5 часов), переедание перед сном, употребление газированных напитков на голодный желудок способствуют развитию всех видов заболеваний органов пищеварения.

Переедание

При употреблении слишком большого объема пищи желудок не в состоянии вырабатывать достаточное количество желудочного сока, поэтому пища обрабатывается и усваивается неполноценно.

Злоупотребление кофе и газировкой

В кофе содержатся кислоты, которые могу вызвать изжогу, раздражение слизистой желудка. При злоупотреблении газированными напитками негативный эффект появляется в раздражающем воздействии диоксида углерода на стенки желудка.

Злоупотребление алкоголем

Пристрастие к алкоголю увеличивает риск развития язвенной болезни желудка, панкреатита, гепатита и цирроза печени.

Стресс

Во время стресса происходит спазм капилляров желудка, что препятствует выделению слизи, защищающей слизистую оболочку. Желудочный сок разъедает слизистую и ткань желудка, что приводит к образованию язвы.

Стресс вызывает нарушение баланса микрофлоры кишечника, что может приводить к развитию дисбактериоза.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

- Своевременно обращайтесь к врачу
- Соблюдайте режим питания
- Контролируйте массу своего тела
- Откажитесь от алкоголя
- Избегайте стрессовых ситуаций
- Ведите активный образ жизни

ВНИМАНИЕ!

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Для поддержания своей жизнедеятельности организм человека должен регулярно получать витамины, микроэлементы и другие питательные вещества. За этот процесс отвечает система пищеварения, функционирование которой зависит от состояния многих органов. Любой сбой в их работе может нарушить отлаженный механизм, поэтому заболевания органов пищеварения необходимо лечить своевременно.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ:
дисбактериоз, рефлюкс-эзофагит, гастрит, гастродуоденит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезия желудочно-кишечного тракта, колит, холецистит, панкреатит, непроходимость кишечника

ПРИЧИНЫ

- употребление недоброкачественных продуктов питания
- чрезмерное увлечение алкогольными напитками
- курение
- стрессовые ситуации
- длительный прием лекарственных препаратов
- наследственная предрасположенность
- бактерии, вирусы

СИМПТОМЫ

Болевой синдром различной степени тяжести:

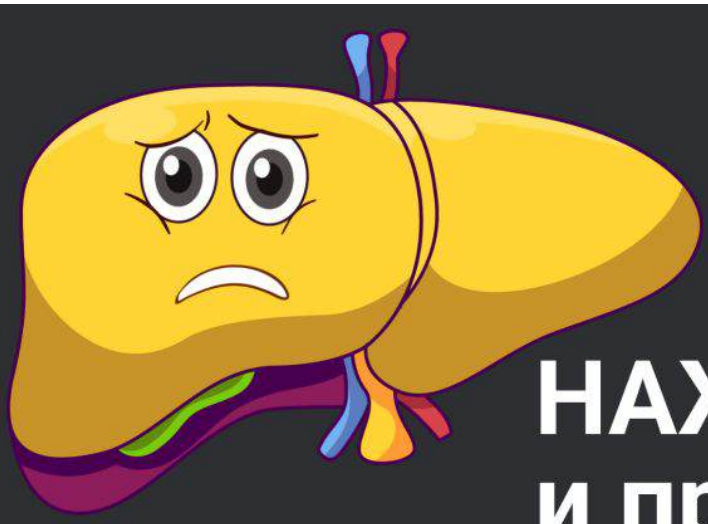
- интенсивная и резкая боль (обострение язвы желудка)
- опоясывающая боль, отдает под лопатки или в область сердца (панкреатит)
- боль в области правого или левого подреберья (холецистит)

Диспептические явления:

- отрыжка
- изжога
- потеря аппетита
- чувство переполненности в области эпигастрия
- тошнота
- рвота
- повышенное газообразование (метеоризм)
- понос
- запор

КАК ИЗБЕЖАТЬ

- сбалансированное питание, отказ от употребления рафинированной, жирной, обильной пищи
- отказ от приема пищи лежа или за низким столиком
- соблюдение пищевого режима
- физическая активность
- полноценный отдых
- отказ от вредных привычек
- отказ от бесконтрольного употребления лекарственных средств
- борьба со стрессами
- своевременное лечение заболеваний



НАЖБП: причины и профилактика

Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП) является наиболее распространённым заболеванием печени – им страдают примерно 1/3-1/4 часть населения Земли.

При этом заболевании в печени скапливается большое количество жира. Если не принимать мер, в ткани печени начинается воспаление, а потом образуются рубцы, развивается цирроз или злокачественные опухоли.

В ГРУППЕ РИСКА ЛЮДИ С:

сахарным диабетом 2 типа	артериальной гипертензией	ожирением, особенно в области живота	апноэ сна
высоким уровнем холестерина и триглицеридов в крови	поликистозом яичников	метаболическим синдромом (сочетанием трех предыдущих состояний)	гипотиреозом

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ - НА РАННИХ СТАДИЯХ БОЛЕЗНЬ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ С ПОМОЩЬЮ НЕСЛОЖНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

- Снижение массы тела от 4% до 10% имеющейся массы тела
- 150-200 минут физической активности в неделю за 3-5 занятий
- Диета с низким содержанием углеводов и жиров или средиземноморская диета
- Исключение алкоголя и курения, дополнительно повреждающих печень

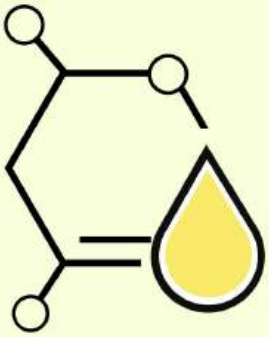
Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ПОЧЕМУ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ФАСТФУДА

ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА

Частое употребление может привести к ожирению





ТРАНСЖИРЫ В СОСТАВЕ

Их переизбыток становится причиной сбоев в работе организма

НАНОСИТ ВРЕД РАБОТЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, так как употребляется на бегу



КОНСЕРВАНТЫ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, КРАСИТЕЛИ в фастфуде вызывают привыкание



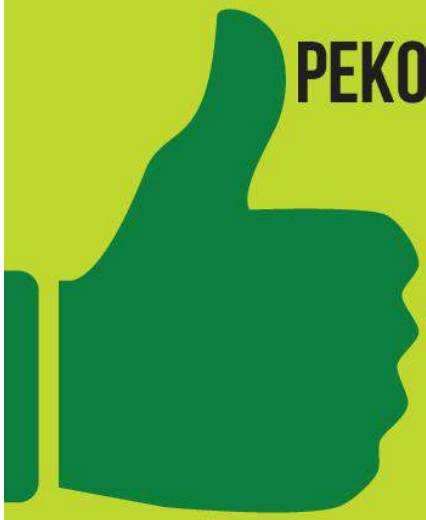
ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, ВОЛОС, НОГТЕЙ

из-за недостатка витаминов и полезных микроэлементов в фастфуде

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ИНФОРМИРУЕТ:

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, УМЕРЕННЫМ, СБАЛАНСИРОВАННЫМ!
В РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ЗАВТРАК!

РЕКОМЕНДУЕТСЯ



- Чистая вода
- Запекание, отваривание продуктов
- 500 грамм овощей и фруктов ежедневно
- Цельнозерновые продукты (гречка, овсянка, бурый рис, пшено, хлеб грубого помола, киноа, булгур)
- Нежирное мясо и птица
- Жирная рыба (2-3 раза в неделю)
- Бобовые, грибы и орехи, сухофрукты

ОГРАНИЧИТЬ

- Сладости (в том числе сладкие газированные напитки)
- Соленые продукты (не досаливайте готовую пищу!)
- Жиры (жирное мясо, сало, жирные молочные продукты)
- Алкоголь (безвредных доз алкоголя не существует)



ПОДРОБНЕЕ НА ПОРТАЛЕ ЗОЖ55

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Официальный портал Минздрава России
о Вашем здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55