

Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта

Памятка для населения

Болезни пищеварительной системы наиболее распространены и, пожалуй, приносят больше всего страданий. Отметим, что здоровье органов пищеварения во многом зависит от образа жизни. В ритме города человек не успевает правильно питаться и следить за тем, какие продукты он употребляет в пищу. А также пагубное влияние вредных привычек отражается на системе пищеварения, вследствие чего, уже в молодом возрасте многим знакомо такое заболевание как гастрит.



Одними из самых первых признаков заболевания органов пищеварения являются изжога, желтый налет на языке, периодические боли в брюшной полости. Всегда стоит помнить, что лёгкие недомогания просто устранить, но они в итоге могут привести к более серьезным заболеваниям, таким как язва и рак. Всегда нужно следить и своевременно обращать внимание на следующие симптомы:

- ❖ боли в районе груди, изжога, отрыжка с неприятным запахом могут быть первыми сигналами развития гастрита и язвы;
- ❖ о нарушении микрофлоры кишечника с дальнейшими проявлениями дисбактериоза может свидетельствовать урчание в животе, расстройство кишечника, изжога и боли в брюшной полости;
- ❖ для начала развития инфекционных заболеваний характерны тошнота (возможно, рвота), боли в желудке, газообразование;
- ❖ о воспалении слизистой кишечника можно судить по коликам, урчанию в животе и жидкому стулу;
- ❖ частые запоры (стул реже одного раза в день) говорят о несбалансированности питания и малоподвижном образе жизни.

Появление симптоматики часто игнорируется, что приводит к запуску воспалительных процессов. Впрочем, болезнь всегда проще предупредить, чем вылечить, поэтому стоит отметить основные способы предотвращения заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Главный метод предотвращения серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта – это правильное питание и размеренный образ жизни!

Питание. Приемы пищи должны проходить в одно время, небольшими порциями, чтобы не нагружать организм. Не следует постоянно переедать, всегда оценивая свои энергозатраты. Правильная кулинарная обработка и хранение позволит избежать появления инфекционных заболеваний кишечника.



Приготовленную пищу лучше всего употреблять в теплом виде, чтобы не раздражать слизистую желудка. Холодным считается блюдо температурой около 10 градусов, горячим — от 60 градусов Цельсия. При заболеваниях желудка и кишечника дневной рацион должен состоять из вареной или приготовленной на пару пищи, исключая наличие животных жиров. Все кислые и острые продукты также следует полностью убрать из рациона до полного выздоровления. Для поддержания работы кишечника и желудка в нормальном состоянии необходимо уменьшить или, лучше, отказаться от употребления газированных напитков, минимизировать употребление алкогольных напитков, не курить.

Соблюдение элементарных правил гигиены. Банальное мытье рук, о котором мы слышим с детства – мощнейший инструмент защиты от бактерий. Ежедневная гигиена полости рта также необходима для профилактики заболеваний пищеварительного тракта.

Режим дня. Старайтесь избегать стрессов, не нервничайте, отдыхайте, больше двигайтесь, полноценно высыпайтесь и занимайтесь спортом. Подобные меры не только улучшат состояние пищеварительной системы, но и укрепят ваше здоровье в целом.

Соблюдение этих простых правил поможет вам предупредить такие острые заболевания, как гастрит, панкреатит, язва и облегчить хронические формы.

