

**С 1 мая по 11 мая**  
**Проходит городской декадник**  
**на тему: «О профилактике заболеваний органов пищеварения»**

**Профилактика заболеваний органов пищеварения**

**Памятка для населения**

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, пагубное влияние вредных привычек отражается на системе пищеварения.

Одними из самых первых признаков заболевания органов пищеварения являются изжога, желтый налет на языке, периодические боли в брюшной полости. 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, и это приводит к запуску воспалительных процессов. Болезнь всегда проще предупредить, чем вылечить, поэтому стоит отметить основные способы предотвращения заболеваний ЖКТ. Правильное питание и размеренный образ жизни – главный метод предотвращения серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

- Гастрит.
- Язвенная болезнь желудка.
- Желчнокаменная болезнь.
- Панкреатит.

**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 ваших родителей или других ближайших кровных родственников была в прошлом язвенная болезнь или рак желудка и толстого кишечника, то и в вашем случае риск развития соответствующих заболеваний увеличивается.

• Избыточный вес. Наиболее сильно избыточный вес влияет на развитие таких заболеваний, как панкреатит, рак желчного пузыря и желчнокаменная болезнь.

• Злоупотребление алкоголем. Такая пагубная привычка, как болезненное пристрастие к



алкоголю, удваивает риск развития язвенной болезни желудка, рака желудка, панкреатита, гепатита и цирроза печени.

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

- **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), объедение перед сном, употребление газировок на голодный желудок и прочие нарушения режима питания способствуют развитию всех видов заболеваний пищеварения – от относительно безобидных гастритов до рака желудка.

- **Стресс.** В организме, испытывающем стресс или нервное перенапряжение, происходит спазм капилляров желудка. Это препятствует выделению слизи, защищающей слизистую оболочку. Желудочный сок разъедает слизистую и ткань желудка, что приводит к образованию язвы – и, следовательно, к развитию язвенной болезни. Кроме того, стресс вызывает нарушение баланса микрофлоры кишечника, а значит, дисбактериоз.

- **Сахарный диабет.**

- **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.

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

- **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 к заболеваниям пищеварительной системы.

### **ПРОФИЛАКТИКА**

- **Режим питания.** Ешьте чаще, но более мелкими порциями, обязательно завтракайте, не пропускайте приемы пищи. Обязательно тщательно мойте руки и все продукты, не подвергающиеся тепловой обработке, перед едой, чтобы обезопасить свой организм от попадания болезнетворных бактерий.

- **Питайтесь правильно.** Снизьте употребление жирной, копченой, жареной, пересоленной еды, копченостей, пейте как можно меньше газированных напитков. Наоборот, увеличьте в рационе дозу клетчатки (каши, хлеб с отрубями, овощи, фрукты), ешьте как можно больше свежих салатов, грубоволокнистой пищи, солите еду в меру.

- **Не передайте.** Ешьте в меру; помните, что стандартная порция не превышает 400 мл (300 мл для женщин) еды, если представить ее в жидком виде. Не заставляйте себя голодать, питайтесь правильно и упорядочено.



- Контролируйте свой вес. Если у вас есть избыточный вес, попытайтесь похудеть, только делайте это правильно (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.

- Откажитесь от алкоголя или снизьте его потребление до минимума. Максимально безопасная доза потребления алкоголя составляет 20 мл этанола (для женщин) и 30 мл этанола (для мужчин) в день. Помните, что некачественный алкоголь, содержащий различные химические компоненты, красители, избыточный сахар, ароматизаторы или консерванты, крайне пагубно влияет на пищеварительную систему! Употребляйте только максимально натуральный, качественный и чистый алкоголь, а лучше откажитесь от него вовсе.

- Бросьте курить. В случае с курением не существует «нормальной» дозы. Чтобы реально снизить уровень вредного воздействия никотина и смол на пищеварительную систему, откажитесь от курения.

- Научитесь контролировать стресс. Больше двигайтесь, старайтесь не нервничать, научитесь справляться со стрессом, гуляйте, высыпайтесь, отдыхайте. Такие меры не только косвенно влияют на здоровье пищеварительной системы, но и укрепляют ваше здоровье в целом.

- Если вы больны диабетом, контролируйте свое заболевание. Выполняйте все рекомендации вашего лечащего врача, питайтесь правильно, внимательно следите за своим самочувствием, контролируйте уровень сахара в крови. При возникновении болезненных ощущений в органах пищеварения немедленно проконсультируйтесь со своим врачом во избежание осложнений.

- Ограничьте потребление кофе и газированных напитков. Норма безопасного употребления кофе в день составляет 300-400 мл готового натурального кофе (2-3 кофейные чашки). Пейте как можно меньше газированных напитков: желательно ограничиваться одним стаканом в день или вовсе отказаться от их употребления.

- Больше двигайтесь. Норма двигательной активности для взрослого человека составляет 150 минут в неделю; если вы не дотягиваете до этого показателя, постарайтесь повысить уровень своей двигательной активности. После приема пищи, никогда не следует сразу ложиться. Во время еды нужно тщательно пережевывать пищу, не отвлекаясь на разговоры.

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