

С 13 декабря по 22 декабря проходит городской декадник на тему: «Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта».

Профилактика желудочно-кишечных заболеваний

"Пищеварение - одна из самых больших тайн человеческого существования" - заметил как-то за ланчем английский писатель Сидней Смит.

Когда этот тонкий процесс расстраивается, еда перестает доставлять удовольствие и жизнь становится не в радость.

Увы, но в последнее время, во всех странах мира количество заболеваний пищеварительной системы неумолимо возрастает. Практически все жители планеты периодически, а многие и не раз, в году лечатся от диареи, запоров, метеоризма, мучительно борются с болью в животе, отрыжкой, изжогой, икотой, становятся жертвами пищевого отравления. Каждый 10-й землянин - язвенник, а людей, страдающих гастритом и другими воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, в несколько раз больше.

Чтобы желудок и кишечник работали как часы, проявляйте о них неустанную заботу и сумейте вовремя распознать сигналы неблагополучия.

Боль в животе - один из наиболее частых симптомов заболеваний желудочно-кишечного тракта, это сигнал неблагополучия. Боль возникает в результате спазма гладкой мускулатуры полых органов, растяжения стенок органов, натяжения их связочного аппарата; ишемии или застоя в сосудах брюшной полости; повреждения внутренних органов - язвы, воспаления, некроз, опухоль, разрыв органов. Характер, боли, и его локализация зависят от поврежденного органа и глубины его поражения. Но с этим должен разобраться врач.

Другой, также наиболее часто встречающийся симптом - это рвота. Но надо учесть, что рвота может возникать не только при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, но и при заболеваниях нервной системы, интоксикациях и других заболеваниях. Поэтому, при возникновении рвоты необходимо, также как при возникновении болей, срочно обращаться к врачу.

Икота, изжога, отрыжка - тоже проявления заболеваний желудочно-кишечного тракта - заболевания брюшины, желчного пузыря, желудка, пищевода, а нередко только из-за того, что человек неправильно питается - не соблюдает режим приема пищи, ест «всухомятку», употребляет избыточное количество пищи, или много острых и жирных блюд.

Также часто наблюдается нарушение стула - запоры, диарея. Они возникают при заболеваниях тонкого и толстого кишечника, но опять же,

могут возникнуть при нарушениях в диете, например, избыток сухих продуктов - сухарей, мучного - вызывают запоры.

Отдельно надо сказать о диарее. Вследствие употребления недоброкачественной пищи, употребления немытых овощей и фруктов, несоблюдения правил личной гигиены (например - дизентерия через грязные руки).

Несколько реже встречается дисфагия - нарушение глотания при заболеваниях пищевода и желтуха - при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Этот симптом может быть проявлением заболевания крови или вирусного заболевания.

При появлении вышеперечисленных симптомов настоятельно рекомендую безотлагательно обратиться к врачу, так как своевременное обращение поможет правильно поставить диагноз и в более короткие сроки избавиться от заболевания.

А вот меры профилактики надо хорошо знать каждому и строго их соблюдать:

- ешьте 4-5 раз в день в одно и то же время: должен быть сформирован строгий биоритм приема пищи;
- избегайте стрессов и отрицательных эмоций: они расшатывают нервную систему и нарушают пищеварение;
- не сообщайте сотрапезникам ничего волнующего;
- не думайте за столом о проблемах;
- не читайте и не смотрите телевизор, когда едите;
- правильно подбирайте режим питания; не забывайте включать в меню овощи, фрукты, морепродукты;
- не перегружайте желудок обилием пищи, особенно мучными, сладкими, острыми, солеными, жареными блюдами;
- полезно употреблять в пищу кисломолочные продукты;
- тщательно мойте руки перед едой;
- овощи, фрукты, ягоды перед употреблением мойте проточной водой, обдавайте кипятком;
- не употребляйте недоброкачественные продукты или продукты с истекшим сроком годности;
- быстро портящиеся продукты храните в холодильнике;
- для разделки сырых и вареных продуктов используйте разные кухонные принадлежности.

При соблюдении вышеизложенных советов, особенно лицам с предрасположенностью к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, вы обезопасите себя от этих неприятных симптомов заболеваний.