**Ашказаны-эчәк авырулары профилактикасы.**

Ашказаны-эчәк авырулары кешеләрдә еш очрый торган һәм аеруча киң таралган авыруларның берсе. Халыкның якынча 95 проценты теге яки бу дәрәҗәдә гастроэнтеролог ярдәменә мохтаҗ.

Ашказаны-эчәк тракты патологияләренә китерә торган төп сәбәпләр: кирәгеннән артык авырлык, тәмәке тарту, алкогольне күп куллану, дөрес тукланмау, ашау режимы бозылу, стресслар, шикәр чире, газлы эчемлекләр һәм кофены артык күп эчү, түбән физик активлык.

Ашказаны-эчәк авырулары симптомнары күптөрле һәм нинди әгъзага зыян килгәнгә бәйле. Ашкайнату системасы патологияләренә эч авырту, аппетит булмау, кикерү, сару кайнау, күңел болгану, косу, ябыгу, тәрәт бозылу, гомуми хәлсезлек, метеоризм керә.

Ашказаны-эчәк тракты авыруларына дучар булмас өчен Татарстан Сәламәтлек саклау министрлыгы түбәндәгеләрне искәртә:

— Дөрес туклану шартларын һәм режимын үтәү. Еш, әмма кечерәк порцияләр белән ашау киңәш ителә. Иртәнге ашны калдырмаска тырышырга кирәк.

— Артык күп ашамаска. Стандарт порция 300-400 миллилитрдан артмавын истән чыгармаска. Шул ук вакытта ач тору да кирәкми.

— Гәүдә авырлыгын контрольдә тоту зарур. Ябыгуның да кагыйдәләре бар – хатын-кызлар өчен бер атна эчендә авырлык кимү 0,5 килограммнан, ир-атлар өчен 1 килограммнан артмаска тиеш.

— Алкогольдән баш тартыгыз, чөнки сыйфатсыз алкоголь эчемлекләрендә төрле буяу матдәләре, химик компонентлар, бик күп шикәр, консервантлар һәм ароматизаторлар бар. Бу компонентлар, шулай ук, ашкайнату системасына начар тәэсир итә.

— Ашкайнату органнарына никотин һәм сумала йогынтысын киметү өчен, тәмәке тартудан баш тарту кирәк.

— Стресслы вакыйгаларны җиңел кичерергә өйрәнегез. Саф һавада йөрергә, ял итәргә һәм йокыны туйдырырга тырышыгыз. Мондый чаралар ашкайнату системасы хәлен яхшыртып кына калмыйча, сәламәтлекне дә тулаем ныгытачак.

— Шикәр чире булганда авыруны җентекләп контрольдә тоту зарур. Канда шикәр күләмен тикшереп торырга, дөрес тукланырга кирәк. Ашкайнату-эчәк органнарында авырту сизелә башласа, кичекмәстән табибка мөрәҗәгать итү зарур.

— Газлы эчемлекләр һәм кофе күләмен чикләргә. Көненә 300-400 миллилитр әзер натураль эчемлек кенә куркынычсыз санала.

Ашкайнату тракты кеше эшчәнлегендә мөһим роль уйный. Аның ярдәмендә организм витаминнар, микроэлементлар, аксым, майлар, углевод, клетчатка һәм файдалы кислоталар ала. Аларның бер өлеше күзәнәкләр өчен кирәкле материал булып тора, безне энергия белән тәэмин итә. Башка матдәләр әгъзалар һәм системаларның өзлексез эшен тәэмин итә. Шуңа күрә, ашказаны-эчәк тракты авырулары кешенең нормаль тормыш ритмын бозып кына калмыйча, аның сәламәтлегендә дә җитди чагылыш таба ала.