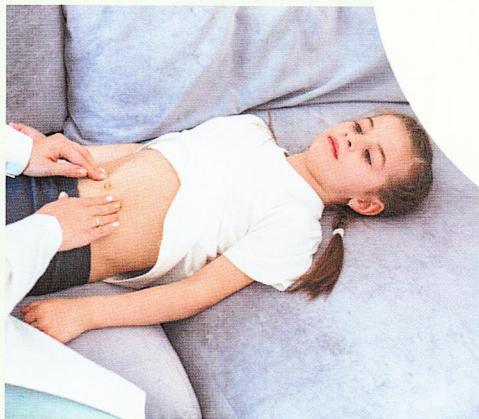


ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ У ДЕТЕЙ



Казань
2024

Дети часто жалуются родителям на разнообразные боли в животе и мамам трудно определиться как помочь ребенку и как предотвратить обострения имеющихся хронических заболеваний, а также как профилактировать их у ребенка, если им страдает кто-то из членов семьи.



Заболевания органов пищеварения на каждом этапе развития ребенка имеют свои особенности, как правило имеют функциональные нарушения и благоприятный прогноз, чаще всего встречаются в младшем школьном и подростковом возрастах.

ГЭРБ (ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНАЯ РЕФЛЮКСНАЯ БОЛЕЗНЬ)

– регулярный заброс содержимого желудка в пищевод, из-за которого может развиваться воспаление пищевода. СИМПТОМЫ: изжога, отрыжка воздухом, кислым, горьким, трудность при проглатывании пищи, боль при глотании, приступы ночного кашля/удушья и после обильной еды, покашливание, чувство «комка» в горле.

ПРОФИЛАКТИКА: избегать приема больших порций пищи за раз и перед сном, соблюдать режим питания, адекватная физическая нагрузка, лечение запоров, избегать курения, приема алкоголя.



ГАСТРИТ И ГАСТРОДУОДЕНИТ

– это воспаление желудка и/или двенадцатиперстной кишки. Симптомы: боль в животе в области «солнечного сплетения» или вокруг пупка натошак уменьшающиеся после еды или боль через 1,5-2 часа после еды, изжога, кислая отрыжка, рвота, запоры или неустойчивый стул, плохой аппетит. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. СИМПТОМЫ: боли в животе в области «солнечного сплетения» или в центре живота без связи со временем (редко ночные) и приемом пищи, тошнота, изжога, отрыжка, головные боли, быстрая утомляемость, раздражительность, общее недомогание, пониженное артериальное давление.

ПРОФИЛАКТИКА: обучение ребенка справляться с эмоциональным напряжением, соблюдать режим дня и питания, полноценное питание с достаточным содержанием витаминов, микроэлементов и белка; избегать грубых пищевых погрешностей, избегать употребления в пищу рафинированных продуктов, еду всухомятку, фастфуд, не принимать лекарства без назначения врача (обезболивающие, аспирин, антибиотики). Выше риск развития заболевания у детей, чьи члены семьи страдают данной болезнью.

ПАНКРЕАТИТ

– это воспаление поджелудочной железы. СИМПТОМЫ: интенсивная боль в животе, усиливающаяся после еды, может отдавать в спину, горечь или сухость во рту, повторная рвота, периодически разжижение стула, жирный стул, потеря массы тела.

ПРОФИЛАКТИКА: избегать травм живота, не принимать лекарства без назначения врача, исключить курение и алкоголь. Проводить вакцинацию от эпидемического паротита, кори, краснухи, гриппа, гепатита А, профилактика ОРВИ, сбалансированное питание, нормализация веса.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИСПЕПСИЯ

СИМПТОМЫ: боль в животе в области «солнечного сплетения» и/или вокруг пупка в сочетании с чувством переполнения в животе после приема пищи, раннее насыщение, тошнота при этом при обследовании нет каких-либо причин для симптомов.

ПРОФИЛАКТИКА: помогать ребенку преодолевать трудности адаптации в новом коллективе, учиться справляться со стрессом, режим труда и отдыха, достаточный сон, не принимать без назначения врача противовоспалительные и антибиотики.

ДЖВП (ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ)

СИМПТОМЫ: утомляемость, раздражительность, снижение работоспособности, плаксивость, чувство тяжести в животе, тошнота, рвота, отрыжка, горечь во рту, изменение частоты стула, боль в животе.

ПРОФИЛАКТИКА: учиться справляться со стрессом, профилактика ОРВИ, личная гигиена.

ЗАПОРЫ

Симптомы: редкое, затрудненное, болезненное или неполное опорожнение кишечника.

ПРОФИЛАКТИКА: Соблюдать режим питания, добавлять в рацион продукты, богатые пищевыми волокнами (фрукты, овощи, злаки) и растительные масла, не злоупотреблять чаем, кофе, какао; ежедневная физическая нагрузка, учиться справляться со стрессом, при позыве к дефекации не сдерживать слишком долго, избегать приема лекарств без назначения врача.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ (ЖКБ ИЛИ ХОЛЕЛИТИАЗ)

– нарушение образования желчи и её выведения, сопровождается воспалением желчного пузыря. СИМПТОМЫ: в начальной стадии симптомов нет, затем маскируется под ДЖВП. Ноющие боли в правом подреберье или напоминают желчную колику (острая боль со рвотой), которую провоцируют физическая нагрузка и погрешности в диете (жирная, жареная пища, фастфуд), дети могут жаловаться на головную боль, склонность к аллергическим реакциям, непереносимости душных помещений, укачивание в транспорте.

ПРОФИЛАКТИКА: грудное вскармливание в младенчестве, не принимать антибиотики без назначения врача, личная гигиена. Соблюдать режим питания, заранее адаптировать ребенка к новому режиму перед 1 сентября, учиться справляться со стрессом, достаточная физическая нагрузка, исключить алкоголь, активное и пассивное курение.

**Если Вы наблюдаете у своего ребенка описанные симптомы,
обратитесь к своему участковому педиатру по месту
жительства за дальнейшим обследованием.**

Будьте здоровы!



Использованы фото с сайта freepik.com

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, 16
Тел. (843) 278-96-11

Сайт ГАУЗ «РЦОЗ и МП»



rcmp.tatarstan.ru

Сообщество ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в ВК



vk.com/rcozimprt

Telegram-канал ГАУЗ «РЦОЗ и МП»



t.me/rcozimprt

Группа в Одноклассниках ГАУЗ «РЦОЗ и МП»



ok.ru/group/61833883549814

© Фолиант, 2024

Тираж 5000.

Отпечатано в ООО «Фолиант»

г. Казань, ул. Восстания, 100, корп. 6130

foliantkazan@mail.ru