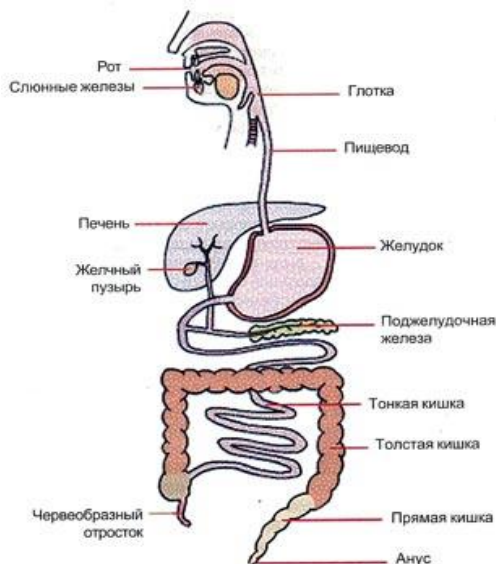




ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ



Заболевания пищеварительной системы не только актуальны для всех групп населения, но и являются одними из самых распространенных по сравнению с заболеваниями других органов. Кроме того, не оправдывается расхожее мнение о том, что заболевания пищеварительной системы относятся скорее к неприятным, но при этом не очень опасным для жизни болезням: за прошедший год от заболеваний этой группы умерло более 5 тысяч человек.

Немалую долю в общей статистике онкологических заболеваний также составляет смертность от злокачественных опухолей толстого кишечника и желудка – 12% от общего количества смертей от онкозаболеваний соответственно.

Такие неутешительные показатели свидетельствуют о том, что соблюдение правил здорового образа жизни необходимо – именно этот фактор является решающим для здоровья пищеварительной системы.

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).

Правильное питание и размеренный образ жизни – главный метод предотвращения серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта!



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 полностью отказаться от алкоголя в любых проявлениях.

Гигиена

Банальное мытье рук, о котором мы слышим с детства – мощнейший инструмент защиты от бактерий. Ежедневная гигиена полости рта необходима так же, как и свежий воздух.

Режим дня

Старайтесь избегать стрессов и перенапряжения — они могут спровоцировать активизацию старого хронического процесса. Стоит отметить, что при хронических заболеваниях необходимо вовремя обращаться за помощью к врачу.

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.

Наиболее распространенные заболевания органов пищеварения

- **Гастрит.** Гастритом страдает 50-80% всего взрослого населения; с возрастом вероятность заболевания гастритом увеличивается.
- **Язвенная болезнь желудка.** Наблюдается у 5-10% взрослого населения; городские жители страдают язвенной болезнью чаще, чем сельские. Наиболее часто язвой желудка страдают мужчины от 20 до 50 лет.
- **Желчнокаменная болезнь.** До 10% взрослого населения нашей страны страдает желчнокаменной болезнью, а после 70 лет она встречается у каждого третьего.
- **Панкреатит.** Заболеваемость хроническим панкреатитом составляет в среднем 0,05% от общего количества населения.
- **Рак толстого кишечника.** Смерть от злокачественных новообразований толстого кишечника составляет около 2,5 тысяч людей в год – это 12% от общего количества смертей от онкологических заболеваний.

