

# Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта



**Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) является системой органов, предназначение которых переработка и извлечение из пищи необходимых организму питательных веществ, помощь во всасывании полученных полезных веществ в кровь, а также выведения из организма остатков пищи.**

Органы желудочно-кишечного тракта, а также вспомогательные органы (слюнные железы, печень, поджелудочная железа, и др.) составляют систему пищеварения.

Пищеварительный тракт играет очень важную роль в жизнедеятельности организма. С его помощью мы получаем витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы, клетчатку и полезные кислоты. Часть из них служит строительным материалом для клеток, обеспечивает нас энергией. Другие вещества способствуют бесперебойному функционированию органов и систем. Поэтому заболевания ЖКТ могут не только нарушить нормальный ритм жизни человека, но и серьезно отразиться на его здоровье.

Если желудочно-кишечный тракт работает слаженно, как конвейер, и питание сбалансировано, то человеку обеспечено хорошее самочувствие и работоспособность, он редко болеет, быстро справляется с заболеваниями, у него хороший эмоциональный и физический тонус.

Однако, статистические данные свидетельствуют о том, что больше девяноста процентов городского населения во всем мире страдает теми или иными заболеваниями ЖКТ и в той или иной степени нуждается в регулярных консультациях гастроэнтеролога.

Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются у всех групп населения и являются одними из наиболее распространенных в сравнении с патологиями других органов. Между тем, более половины людей, с заболеваниями ЖКТ, даже не подозревают о них. Это происходит по той причине, что большинство заболеваний до определенного времени не дают знать о себе, так как организм подавляет их при помощи иммунитета.

Разные заболевания имеют различные предрасполагающие факторы, например, группой риска по язвенной болезни являются мужчины в возрасте 20-40 лет, а злокачественные новообразования встречаются чаще у людей старше 50 лет. Кроме того, имеет значение пол человека: раковые заболевания в 2 раза чаще встречаются у мужчин, а патологии секреторного аппарата ЖКТ в 3-5 раз чаще развиваются у женщин. К группе риска по заболеваниям желудочно-кишечного тракта относятся и люди, имеющие отягощенную наследственность по таким патологиям.

*Все патологии ЖКТ разделяют на несколько основных групп, среди которых выделяют:*

- по природе развития инфекционные и неинфекционные;
- по месту локализации болезни: тонкий кишечник, толстая кишка, желудок либо пищевод;
- приобретенные и наследственные заболевания.

*Причины, приводящие к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта:*

- инфекции, вызывающие воспалительные процессы;
- избыточный вес;
- неправильное питание (злоупотребление жирной и жареной пищей, фаст-фудом, едой всухомятку, газированными напитками и кофе) и нарушение его режима;



- курение и злоупотребление алкоголем;
- малоподвижный образ жизни, отсутствие физической активности;
- самостоятельный приём лекарств без контроля врача;
- регулярные стрессы;
- поражение внутренних органов паразитами;
- несоблюдение санитарных норм при приготовлении и употреблении пищи;
- эндокринные заболевания;
- вредные, тяжёлые условия труда;
- наследственная предрасположенность;
- аутоиммунные заболевания;
- врождённые патологии строения внутренних органов.

Эти факторы могут приводить к возникновению самых разных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Часть из них можно исключить, сменив образ жизни и придерживаясь рационального питания.

*Признаки, сопровождающие патологии пищеварительной системы:*

- боль в животе различной интенсивности и локализации;
- отсутствие аппетита;
- отрыжка и изжога, тошнота и рвота;
- похудание;
- расстройства стула;
- общая слабость;
- вздутие живота и метеоризм и др.

Симптомы заболеваний ЖКТ очень многообразны и напрямую зависят от того, какой именно орган поражен.

*Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта*

1. Соблюдайте условия питания и его режим. Полезным будет частое, дробное питание. Нежелательно пропускать приемы пищи, особенно завтраки. Перед едой обязательно необходимо тщательно мыть руки и все те продукты, которые не будут подвергнуты тепловой обработке. Это обезопасит ваш организм от проникновения в него болезнетворных микроорганизмов.

2. Соблюдайте правильный рацион питания. Необходимо снижение употребления жареной, жирной, копченой, пересоленной еды. Кроме того, необходимо увеличить в рационе содержание клетчатки (овощи и фрукты, хлеб с отрубями, каши). Употребляйте как можно больше грубоволокнистой пищи, свежих салатов, старайтесь использовать при готовке меньше уксуса и подобных ему компонентов.

3. Избегайте переедания. Питайтесь в меру, помните, что стандартная порция пищи не должна превышать 300-400 мл, если ее представить в жидком состоянии. С другой стороны, нельзя заставлять себя

голодать, питаться необходимо упорядоченно и правильно.

4. Контролируйте массу своего тела. Если вы имеете избыточный вес, то необходимо попытаться похудеть. Но помните, что делать это нужно правильно: снижение веса не должно составлять более 0,5 кг для женщин и 1 кг для мужчин в неделю.

5. Откажитесь от алкоголя полностью или сведите его потребление к минимуму. Максимальная безопасная доза употребления алкоголя составляет не более 30 мл этанола для мужчин и 20 мл для женщин в день. Помните также, что некачественные алкогольные напитки содержат различные красители, химические компоненты, избыточное количество сахара, консерванты и ароматизаторы. Все эти вещества пагубно влияют на пищеварительную систему. Потребляйте только натуральные, чистые и качественные алкогольные напитки, а лучше откажитесь от них вовсе.

6. Откажитесь от курения. При воздействии на организм никотина не существует «нормальной» или минимальной дозы. Чтобы действительно снизить уровень патологического воздействия смол и никотина на органы пищеварения, необходимо отказаться от курения полностью.

7. Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями. Старайтесь не нервничать, гуляйте, отдыхайте и полноценно высыпайтесь. Подобные меры не только улучшат состояние пищеварительной системы, но и укрепят ваше здоровье в целом.

8. При сахарном диабете необходимо тщательно контролировать заболевание. Не пренебрегайте рекомендациями вашего лечащего врача, правильно питайтесь, внимательно следите за самочувствием и контролируйте содержание сахара в крови.

9. Ограничьте употребление газированных напитков и кофе. Безопасная доза кофе составляет в день 300-400 мл готового натурального напитка (2-3 кофейные чашки). Газированных напитков также необходимо пить как можно меньше. Желательно ограничиться одним стаканом за день или полностью от них отказаться.

10. Больше двигайтесь. В норме интенсивная двигательная активность взрослого человека должна составлять минимум 150 минут в неделю.

При появлении болезненных ощущений в желудочно-кишечном тракте необходимо проконсультироваться с врачом с целью предотвращения развития осложнений.

Заведующий отделом разработки,  
реализации и мониторинга  
муниципальных программ  
общественного здоровья,  
врач методист

Гомерова Наталья Игоревна

При подготовке использованы материалы сайтов:

<https://gp5.medkhv.ru/%D0%BF%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BC/%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%8C%D1%82%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B/%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8-%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D1%83%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%B8%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0>

<https://crb-borzia.ru/zdorovoe-pitanie/811221/>

<https://medicpro-kaluga.ru/services/therapist/zabolevaniya-zheludochno-kishechnogo-trakta/>

<https://www.gastroscan.ru/handbook/117/3139>