



Профилактика заболеваний органов пищеварения

Здоровье органов пищеварения во многом зависит от образа жизни. В ритме города человек не успевает правильно питаться и следить за тем, какие продукты он употребляет в пищу; пагубно на системе пищеварения сказываются и вредные привычки.



2. Питайтесь правильно. Снизьте потребление жирной, жареной, копченой пищи, не пейте газированные напитки, уменьшите количество выпиваемого кофе. Ешьте больше разнообразных овощей, несладких фруктов, цельнозерновых круп и продуктов из них. Питание должно быть разнообразным, а кулинарная обработка – щадящей (приготовление на пару, тушение). Избегайте продуктов глубокой переработки (колбасы, сосиски, мясные и рыбные консервы и т.п.).

3. Не пере едайте. Ешьте в меру, но и не заставляйте себя голодать.

4. Контролируйте свой вес.

5. Снизьте употребление алкоголя до минимума, а лучше откажитесь от него совсем.

6. Бросьте курить.

7. Больше двигайтесь, научитесь справляться со стрессом, гуляйте, высыпайтесь, отдыхайте.

8. Тщательно пережевывайте пищу, во время приема пищи не отвлекайтесь на просмотр видео или чтение, особенно негативного содержания. Старайтесь не вести за столом неприятные разговоры.

9. Не ложитесь сразу после приема пищи.

10. Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

11. При появлении симптомов заболеваний, не откладывая, обращайтесь за медицинской помощью.

Соблюдение этих простых правил поможет вам предупредить развитие большинства часто встречающихся заболеваний системы пищеварения, а в случае, если они развились облегчить течение их хронических форм.

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru

Факторы риска развития заболеваний органов пищеварения:

1. Пол и возраст

В зависимости от пола и возраста риск развития разных заболеваний, в том числе органов пищеварения, варьируется. Общая тенденция – чем старше возраст, тем выше риск хронических заболеваний.

2. Наследственность

Предрасположенность к развитию ряда заболеваний может передаваться по наследству, например, язвенной болезни желудка, рака желудка и толстого кишечника.

3. Избыточный вес

Наиболее сильно избыточный вес влияет на развитие таких заболеваний, как панкреатит, желчнокаменная болезнь, рак желчного пузыря.

4. Злоупотребление алкоголем

Такая пагубная привычка, как пристрастие к алкоголю, удваивает риск развития язвенной болезни желудка, панкреатита, гепатита и цирроза печени, а также рака желудка.

5. Курение

Это один из ведущих факторов риска развития язвы желудка.

6. Неправильное питание

Обилие в рационе жирной, жареной и копченой пищи, красного мяса, фастфуда, переизбыток углеводов (особенно легкоусвояемых) – повышает риск развития рака желудка, кишечника и других заболеваний пищеварительной системы. Негативно на пищеварении сказывается также злоупотребление кофе и сладкими газированными напитками.

2

7. Нарушение режима питания

Отказ от завтрака, длительные перерывы в питании (более 4-5 часов), обильная еда перед сном неблагоприятно сказываются на работе желудочно-кишечного тракта в целом и способствуют развитию всех видов заболеваний пищеварения – от гастритов до рака желудка.

8. Стресс

Во время нервного перенапряжения происходит нарушение кровоснабжения органов пищеварения, снижение защитных свойств слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, нарушение баланса микрофлоры кишечника.

9. Низкая физическая активность

Недостаток движения, отсутствие тонуса передней брюшной стенки затрудняют процесс пищеварения и в общем негативно сказываются на состоянии здоровья.

Одними из самых первых признаков заболевания органов пищеварения являются: периодические боли в брюшной полости, отрыжка, изжога, налет на языке, нарушения стула и повышенное газообразование.

Появление симптоматики часто игнорируется, и это приводит к тому, что заболевания переходят в хроническую стадию

Болезнь всегда проще предупредить, чем вылечить, поэтому для предотвращения заболеваний органов пищеварения стоит придерживаться следующих правил:

1. Режим питания. Ешьте чаще, но более мелкими порциями, обязательно завтракайте, не пропускайте приемы пищи. В целях предупреждения заболеваний инфекционного характера обязательно перед едой тщательно мойте руки и все продукты, не подвергающиеся тепловой обработке.

3