

# **ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ**

- нерациональное питание
- избыточная масса тела, ожирение
- вредные привычки (курение, употребление алкоголя)
- низкая физическая активность
- генетическая предрасположенность



Информация Тихвинской межрайонной больницы

## **Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта**

Заболевания пищеварительной системы являются одними из самых распространенных по сравнению с заболеваниями других органов. В последнее 10-летие в 3 раза увеличилась частота болезней ЖКТ у детей и подростков. На это может влиять, прежде всего, нездоровое питание, вредные привычки и многочисленный стресс.

**Причины заболевания желудочно-кишечного тракта:**

- Нарушение режима питания
- Дисбаланс по углеводному, белковому и жировому составу
- Недостаточное потребление клетчатки
- Употребление в пищу некачественных продуктов питания
- Употребление очень горячих и острых блюд
- Еда всухомятку, торопливость и «еда на ходу»
- Повторяющиеся запоры
- Вредные пристрастия – курение, алкоголизм
- Несоблюдение личной гигиены
- Бесконтрольный прием лекарственных средств
- Проживание в экологически неблагоприятных условиях
- Генетическая предрасположенность
- Инфекционные заболевания
- Стressовые ситуации

**Симптомы, свидетельствующие о расстройствах пищеварительной системы:**

- Нарушение аппетита
- Тошнота и рвота
- Изжога и усиленная отрыжка
- Боль в животе различной интенсивности и локализации
- Вздутие живота, метеоризм
- Нарушения стула – диарея или запор
- Ощущения переполненности желудка
- Кожные высыпания

## **ПАМЯТКА ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЖКТ**

1. Не переедать! Есть понемногу и часто (от 4 до 6 раз в день), тщательно пережевывая пищу. Разовый объем пищи должен быть 300-500 мл.

2. Пища не должна быть чересчур горячей или холодной, еда и напитки полезны в теплом виде.
3. Следует ограничить употребление острой, соленой, консервированной, копченой, маринованной пищи. Эти продукты активизируют выработку желудочного сока, что ведет к раздражению и поражению слизистых оболочек.
4. Пищевые волокна должны присутствовать в меню на постоянной основе. Употребление 400-500 граммов овощей и фруктов обеспечит норму.
5. Ограничение употребления газированных напитков.
6. Соблюдение питьевого режима. Человек должен употреблять не менее 1,5-2 л воды в сутки.
7. Откажитесь от еды всухомятку и фастфудов. Они ухудшают состояние желудка и уничтожают благоприятную микрофлору кишечника.
8. Не стоит есть на ночь. Вечерний прием пищи рекомендован за 2-3 часа до сна.
9. Полезна щадящая кулинарная обработка – отваривание, приготовление на пару, тушение, запекание.

Соблюдение правил здорового питания, гигиены, активный образ жизни и регулярные медицинские осмотры играют важную роль в поддержании здоровья всего организма. Ранняя диагностика и своевременное лечение заболеваний ЖКТ позволяют избежать серьезных осложнений.