

ПРОФИЛАКТИКА

• Приведите в порядок свой режим питания.

Ешьте чаще, но более малыми порциями, обязательно завтракайте, не пропускайте приемов пищи

• **Гигиена питания.** Золотое правило - мыть руки перед едой и все фрукты и овощи. Не употребляйте в пищу продукты с истекшим сроком годности, чтобы обезопасить свой организм от попадания болезнетворных бактерий, глистов.

• **Питайтесь правильно.** Снизьте употребление жирной, копченой, жареной, пересоленной еды. Увеличьте в рационе дозу клетчатки (каши, хлеб с отрубями, овощи, фрукты), ешьте как можно больше свежих салатов, грубоволокнистой пищи, солите еду в меру.

• **Не пере едайте.** Ешьте в меру. Помните, что стандартная порция не превышает 400 мл (300 мл для женщин) еды, если представляет ее в жидком виде. Но и не заставляйте себя голодать!

• **Контролируйте свой вес.** Если у вас есть избыточный вес, попытайтесь похудеть. Делайте это постепенно, чтобы не нанести ущерб здоровью в целом.

• **Откажитесь от алкоголя или снизьте его потребление до минимума.** Помните, что алкоголь, а особенно тот, что содержит различные химические компоненты (красители, избыточный сахар, ароматизаторы или консерванты) крайне пагубно влияет на пищеварительную систему! Лучше воздержитесь от него вовсе.

• **Бросьте курить.** В случае с никотином не существует безопасной дозы. Чтобы реально снизить уровень его вредного воздействия и смол на пищеварительную систему, откажитесь от курения.

• **Научитесь контролировать стресс.** Больше двигайтесь, старайтесь не нервничать, научитесь справляться со стрессом, гуляйте, высыпайтесь, отдыхайте. Такие меры не только влияют на здоровье пищеварительной системы, но и укрепляют ваш иммунитет.

• **Если вы больны сахарным диабетом, контролируйте своё заболевание.** Выполняйте все рекомендации вашего лечащего врача, соблюдайте своевременный прием медикаментозных средств. Бесконтрольный приём лекарственных препаратов приводит к патологическим нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта.

Питайтесь правильно, внимательно следите за самочувствием. Контролируйте уровень глюкозы в крови. При возникновении дискомфорта в органах пищеварения немедленно проконсультируйтесь со своим врачом во избежание осложнений.

• **Ограничьте потребление кофе и газированных напитков.** Норма безопасного употребления кофе в день составляет 300-400 мл (готового натурального кофе 2-3 кофейные чашки). Пейте как можно меньше сладких газированных напитков: желательнее ограничиваться одним стаканом в день или вовсе отказаться от их употребления.

• **Больше двигайтесь.** Норма двигательной активности для взрослого человека составляет не менее 30-40 минут или 10 тысяч шагов в день. Если вы не дотягиваете до этого показателя, постарайтесь повысить уровень своей двигательной активности.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Кроме самостоятельных мер профилактики заболеваний органов пищеварительной системы, важным элементом мониторинга состояния здоровья в данной области является своевременный и профессиональный медицинский контроль. Чтобы не упустить начало развития болезни или даже просто ухудшения состояния, чтобы держать под контролем имеющиеся хронические заболевания, вам стоит регулярно проходить следующие виды медицинских исследований:

- диспансеризация и медицинские осмотры;
- осмотр врача-терапевта не реже 1 раза в год;
- при каждом посещении врача - определение индекса массы тела (ИМТ);
- определение уровня холестерина 1 раз в год (или чаще по усмотрению врача);
- в возрасте старше 50 лет – обследование на онкологию толстой кишки.

Тиражировано на ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики».
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.



www.aocmp.ru

Отпечатано в типографии ООО «Издательский дом Дважды два».
Заказ 34678. Тираж 1000. 2020 год.

Министерство здравоохранения
Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
медицинской профилактики»

Факторы риска и профилактика заболеваний органов пищеварения



г. Благовещенск, 2020

Болезни органов пищеварительной системы занимают третье место в структуре заболеваемости населения области, а смертность от них стоит на четвертом месте.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИМИСЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

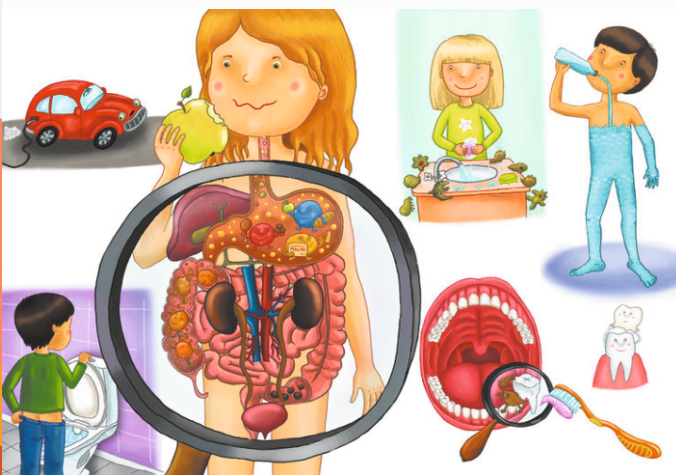
Гастрит. Им страдает 50 – 80% всего взрослого населения. С возрастом вероятность заболеть гастритом увеличивается.

Язвенная болезнь желудка. Наблюдается у 5-10% взрослого населения. У городских жителей она встречается чаще, чем у сельских.

Желчнокаменная болезнь. До 10% взрослого населения нашей страны страдает этой болезнью, а после 70 лет она встречается у каждого третьего.

Панкреатит. Заболеваемость составляет в среднем 0,05% от общего количества населения.

Рак толстого кишечника. Смертность от злокачественных новообразований толстого кишечника составляет около 2,5 тысячи людей в год – это 12% от общего количества смертей от онкологических заболеваний.



ФАКТОРЫ РИСКА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА:

НЕУСТРАНИМЫЕ

• **Возраст.** Риск заболеть раком пищеварительной системы повышен у мужчин старше 50 лет, риск развития язвенной болезни повышен у мужчин в возрасте 20-40 лет, риск появления желчнокаменной болезни повышен у женщин старше 40 лет.

• **Пол.** Рак желудка в 2 раза чаще развивается у мужчин, в то время как хронический холецистит в 3-5 раз чаще у женщин.

• **Наследственность.** Если у ваших родителей или других ближайших кровных родственников были язвенная болезнь или, рак желудка или толстого кишечника, то и у вас риск развития соответствующих заболеваний увеличивается.

УСТРАНИМЫЕ

• **Избыточный вес** влияет на развитие панкреатита, рака желчного пузыря и желчнокаменной болезни. Риск заболеваний органов пищеварения повышается даже при небольшом превышении нормального значения индекса массы тела.

• **Злоупотребление алкоголем** удваивает риск возникновения язвенной болезни желудка и рака желудка. Алкоголизм – это прямая дорожка к панкреатиту, гепатиту и циррозу печени. Он разрушительно влияет на всю пищеварительную систему.

• **Курение.** Один из решающих факторов возникновения гастрита, язвы желудка. При уже существующей язвенной болезни лечение не дает значительных результатов, если человек продолжает курить.

• **Неправильное питание.** Обилие в рационе жирного и жареного, красного мяса, фастфуда, переизбытка углеводов (особенно простых), копченого и соленого мяса и рыбы, маринадов, консервантов – все это повышает риск развития онкологических заболеваний органов пищеварительной системы.

Нарушение режима питания. Отказ от завтрака, перерывы в питании (более 4-5 часов), переедание перед сном, употребление газировок на голодный желудок способствуют развитию всех видов заболеваний органов пищеварения – от относительно безобидных гастритов до рака желудка.

Злоупотребление кофе и газированными напитками. В кофе содержатся вещества, которые могут вызывать изжогу, воспаление слизистой желудка. Газированные напитки обладают раздражающим воздействием диоксида углерода на стенки желудка, что в свою очередь приводит к развитию гастрита, язвы и т. д.

При переедании желудок и поджелудочная железа не в состоянии выработать достаточное количество ферментов, поэтому пища обрабатывается и усваивается неполноценно. Это приводит к заболеваниям пищеварительной системы.

• **Во время стресса или нервного перенапряжения** происходит спазм капилляров и гладкой мускулатуры кишечника – в данном случае капилляров желудка. Это препятствует выделению слизи, защищающей слизистую оболочку. Желудочный сок разъедает её и ткань желудка, что приводит к образованию язвы. Кроме того, стресс вызывает нарушение баланса микрофлоры кишечника, а значит, приводит к появлению дисбактериоза.

• **Сахарный диабет.** У 50% больных диабетом развиваются различные заболевания пищеварительной системы.

• **Низкая физическая активность.** Недостаток движения, следовательно, и отсутствие тонуса усложняют организму задачу борьбы с негативными факторами. Это касается и вопросов общей формы, иммунитета и конкретных проблем – например, слабости мышц брюшной стенки.

• **Инфекции.** Вирусы и бактерии (особенно *Helicobacter pylori*, простейшие и другие) могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

