Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта

23 – 29 ноября 2026







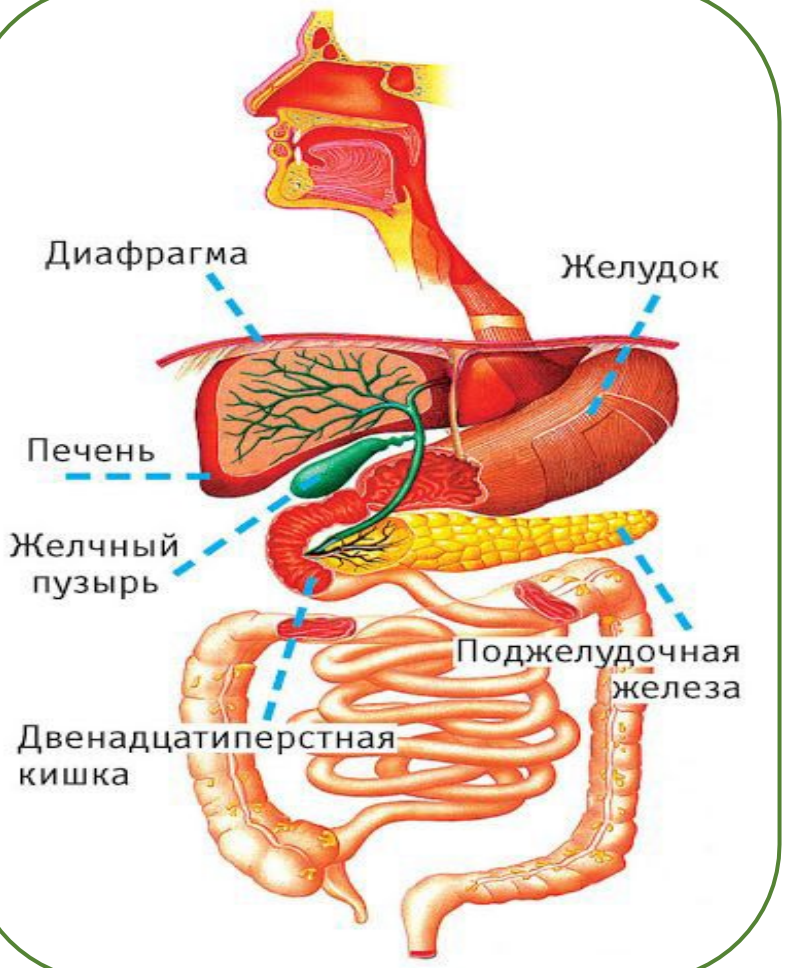
Заболевания пищеварительной системы являются одними из самых распространенных по сравнению с заболеваниями других органов

По статистике число людей с проблемами пищеварения ежегодно увеличивается, достигая в среднем 60%, а в крупных городах - 90% всех возрастных групп населения. В последнее 10-летие в 3 раза увеличилась частота болезней ЖКТ у детей и подростков

Прежде всего на рост влияют нездоровое питание, вредные привычки и многочисленные стрессы

Большое внимание должно быть уделено профилактике и раннему выявлению острого гастрита, кишечных инфекций, гельминтозов, хронических заболеваний печени, желчных путей, поджелудочной железы, новообразований

Пищеварительная система





Огромная роль в процессе жизнедеятельности отводится желудочно-кишечному тракту (ЖКТ)

Пища обеспечивает организм энергией, доставляет белки, углеводы, жиры, необходимые витамины и микроэлементы,

Пища проходит все отделы пищеварительного тракта
за 48 – 72 часа:
Ротовая полость - 15-20 секунд
Желудок – 1-10 часов
Тонкий кишечник – 2- 6 часов
Толстая кишка – 24 - 72 часа

Начинается с переваривания пищи в ЖКТ
Продолжается при всасывании в кровь и лимфу
Заканчивается усвоением пищевых веществ клетками и тканями организма

Под воздействием неблагоприятных факторов возникают сбои в работе желудочно-кишечного тракта, приводящие к различным заболеваниям

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»
- Проблема с жевательным аппаратом



- Вредные пристрастия – курение, алкоголизм
- Несоблюдение личной гигиены
- Бесконтрольный прием лекарств
- Проживание в экологически неблагоприятных условиях
- Генетическая предрасположенность
- Инфекционные заболевания
- Стрессовые ситуации

Симптомы, свидетельствующие о расстройствах пищеварительной системы





- Нарушение аппетита
- Тошнота и рвота
- Изжога
- Тяжесть в верхней части живота
- Вздутие живота и усиленная отрыжка
- Метеоризм и боли в животе
- Нарушения стула - диарея или запор
- Ощущения переполненности желудка
- Кожные высыпания

Заболевания пищеварительной системы

Наиболее распространённые нарушения и заболевания пищеварительной системы

- Запор
- Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь
- Гастрит, колит
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- Холецистит и желчнокаменная болезнь
- Панкреатит



Запор

- самое распространенное нарушение функции кишечника, от которого в России страдает около 70% людей старшего возраста, а до 30% детей нуждаются в лечении

Причины запоров

- Дефицит клетчатки в диете
- Недостаточное количество жидкости
- Стресс
- Лекарственные препараты
- Недостаток физических упражнений

Запор может стать и причиной и следствием многих заболеваний. Не стоит самому себе назначать слабительные, увлекаться клизмами и «тянуть» с визитом к гастроэнтерологу. Можно упустить что-то важное и потерять драгоценное время. Не рискуйте — обратитесь к специалисту



Способы решения проблемы

- Ежедневная норма клетчатки - цельные зерна, фрукты, овощи – 20 - 35 г
- В рационе человека должно быть достаточно жидкости. Около 40% ее человек получает с едой
- Хороший душевный смех, хохот предупредит развитие запора. Два в одном: он помогает справиться со стрессом и массирует кишечник
- Приём лекарственных препаратов только с учетом осложнений и строго по назначению врача
- Физические упражнения улучшают перистальтику кишечника и заставляют пищу быстрее двигаться по кишечнику. Регулярные!

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)

— это регулярный заброс желудочного сока в пищевод, обусловленный нарушением моторно-эвакуаторной функции и вызывающий воспаление стенок пищевода

Факторы, предрасполагающие к развитию ГЭРБ

- **Частое употребление вредных продуктов**
- **Ожирение**
- **Повторяющиеся запоры**
- **Систематические стрессы**
- **Длительная работа в наклон**
- **Курение и злоупотребление алкоголем**
- **Беременность**
- **Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы**
- **Прием некоторых препаратов: антагонистов кальция** (амлодипин, верапамил, циннаризин), **снотворных, НПВП средств**



Первичная профилактика ГЭРБ

- **Исключить:**

переедание, «перекусывание» в ночное время, алкоголь и курение

- **Придерживаться дробного питания - приемы пищи чаще, но меньше по объему**
- **Контролировать массу тела**
- **Принимать лекарства, провоцирующие рефлюкс по строгим показаниям**
- **Носить свободную одежду**
- **Ограничить нагрузки на пресс и любые нагрузки после еды**

Гастрит

- самое распространённое желудочно-кишечное заболевание, в результате которого могут возникать нарушения секреции, моторной функции

Причины возникновения гастрита

Экзогенные:

- Инфицирование Helicobacter Pylori
- Нарушение режима питания, раздражающая пища
- Вредные пристрастия
- Длительный приём глюкокортикоидов, НПВП
- Профвредность - пыль, пары раздражающих веществ

Эндогенные:

- Длительное нервное напряжение
- Эндокринные заболевания
- Хронический дефицит витамина В 12, железа
- Дуоденогастральные рефлюксы
- Аутоиммунные механизмы



Профилактика гастрита

- Личная гигиена
- Соблюдение режима дня
- Физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Рациональное питание
- Умение справляться со стрессами
- Приём лекарственных препаратов строго по показаниям
- Раннее выявление хеликобактериоза и эрадикация H.pylori

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

– хроническое рецидивирующее заболевание, связанное с образованием дефекта (язвы) в стенке желудка или двенадцатиперстной кишки и проникающего в подслизистый слой

Причины заболевания

Важную роль в развитии заболевания играют генетические факторы: у близких родственников язвенная болезнь встречается в 3 раза чаще, чем среди населения в целом.
Основные причины развития язвенной болезни те же, что и при гастрите:

- Нарушение режима питания
  Раздражающая пища
- Вредные пристрастия
- Длительный приём глюкокортикоидов, НПВП
- Профвредность - пыль, пары раздражающих веществ



Приоритетные направления первичной профилактики

- **Навыки элементарных правил личной гигиены с младенческого возраста: мытье рук, употребление чистой воды, использование индивидуальной посуды**
- **Соблюдение гигиены ротовой полости, своевременное лечение зубов и десен**
- **Борьба с вредными привычками (курением и злоупотреблением алкоголем)**
- **Нормализация режима труда и отдыха**
- **Оптимальная физическая нагрузка**
- **Рациональное питание**
- **Снижение влияния стрессовых факторов**
- **Контроль приёма медикаментов**
- **Раннее выявление хеликобактериоза путем выявления заболевания среди членов семьи пациента с язвенной болезнью**

Общие профилактические меры

1. **Нормализация веса. Избыточный вес снижает моторику кишечника**
2. **Повышение физической активности. Систематические физические нагрузки активизируют перистальтику кишечника, повышают эффективность процессов пищеварения**
3. **Отказ от потребления табака. Негативное воздействие на органы ЖКТ обусловлено механическим, термическим и химическим влиянием дыма**
4. **Отказ от алкоголя. Этанол и продукты распада вызывают развитие язвенных дефектов**
5. **Умение справляться со стрессом. При длительном стрессе активность тучных клеток приводит к повреждению слизистых оболочек и становится причиной язвы, гастрита и дисфункции ЖКТ**
6. **Соблюдение правил гигиены:**

- **частое мытьё рук**
- **гигиена полости рта**



Для поддержания иммунной системы необходим баланс микроорганизмов в кишечнике

Профилактические меры по питанию для здорового ЖКТ

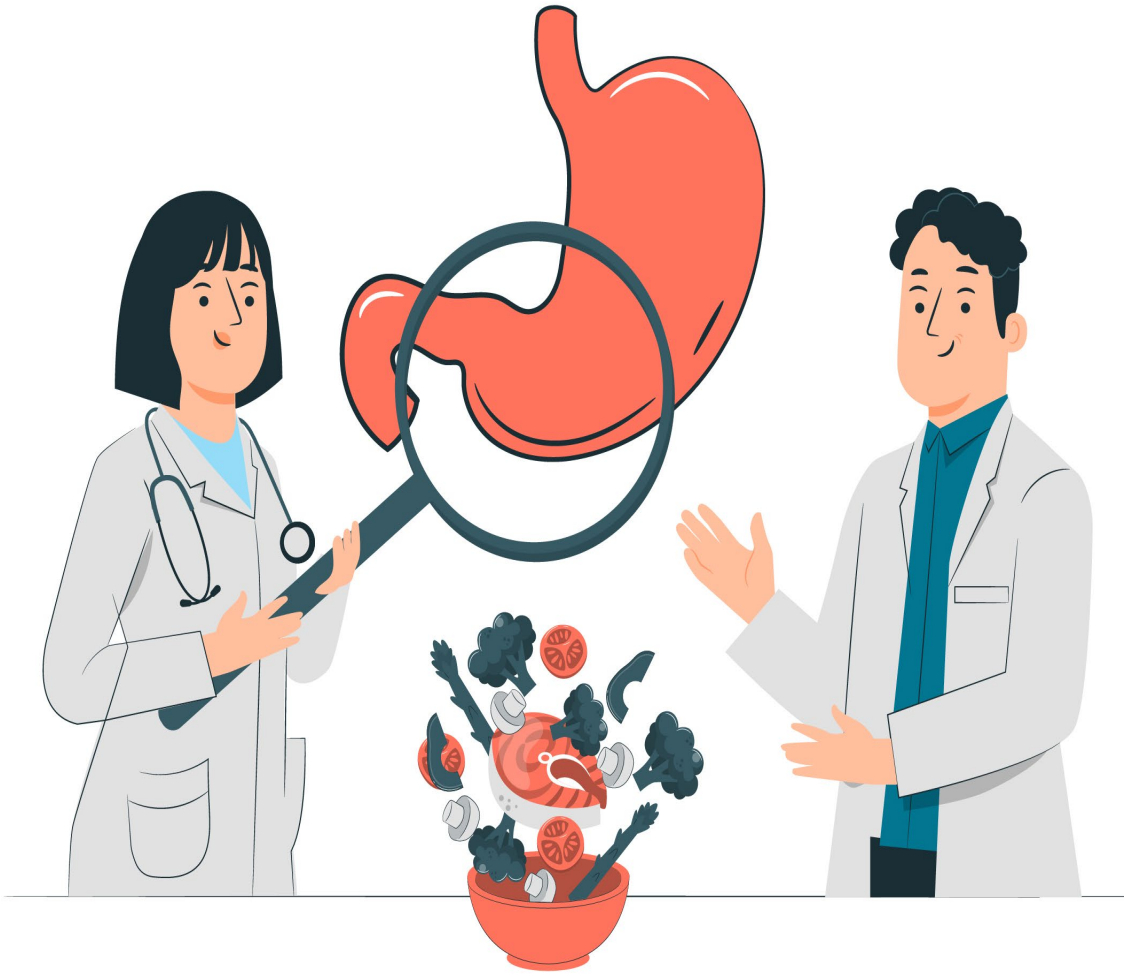
В поддержании здоровья кишечника, в работе иммунной системы, обмене веществ, участвуют триллионы микроорганизмов (микробиом), которые живут в организме человека

Важнейший фактор здоровья микробиоты - разнообразие пищи

Основное питание для полезных кишечных бактерий - клетчатка

В процессе ферментации образуются жирные кислоты - вещества, которые:

- **служат источником энергии для клеток кишечника**
- **участвуют в регуляции воспалительных процессов**
- **влияют на чувство насыщения**



Полезное правило - «30 разных растительных продуктов в неделю»: овощи и фрукты, ягоды, зелень, цельнозерновые продукты, бобовые, орехи, семена и даже специи.
Разные виды фасоли или капусты учитываются как разные растения

Профилактические меры 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. Ограничить употребление острой, соленой, консервированной, копченой, маринованной пищи, газированных напитков. 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 грамм овощей и фруктов обеспечит норму

5. Соблюдение питьевого режима. Человек должен употреблять не менее 1,5-2 л жидкости в сутки

6. Откажитесь от еды всухомятку и фастфудов. Они ухудшают состояние желудка и уничтожают благоприятную микрофлору кишечника

7. Не стоит есть на ночь. Вечерний прием пищи рекомендован за 2-3 часа до сна

8. Полезна щадящая кулинарная обработка – отваривание, приготовление на пару, тушение, запекание. Не рекомендуется жареная пища



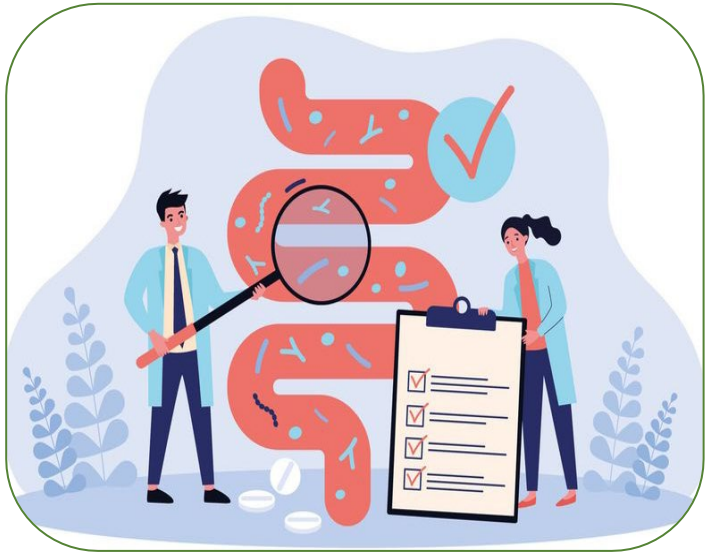


Важно!

Для того, чтобы выявить заболевания желудочно-кишечного тракта на ранней стадии или убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки, своевременно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.

По результатам осмотра вы получите информацию о факторах риска заболеваний.

Вам расскажут, как снизить их влияние на организм







Повреждение эпителия пищевода и кишечника может привести к развитию язвенной болезни и даже рака

Наш канал в MAX

Черниговская ЦРБ

id2533001523_gos

Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!

