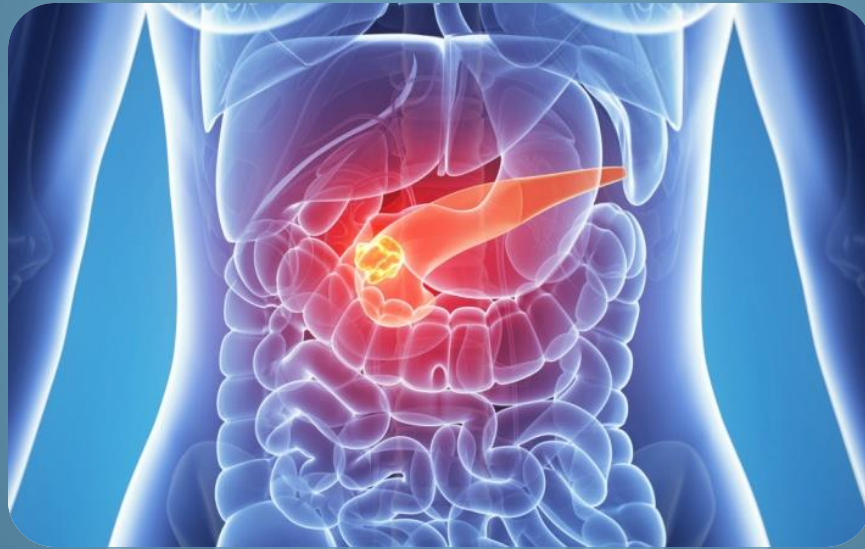


Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика

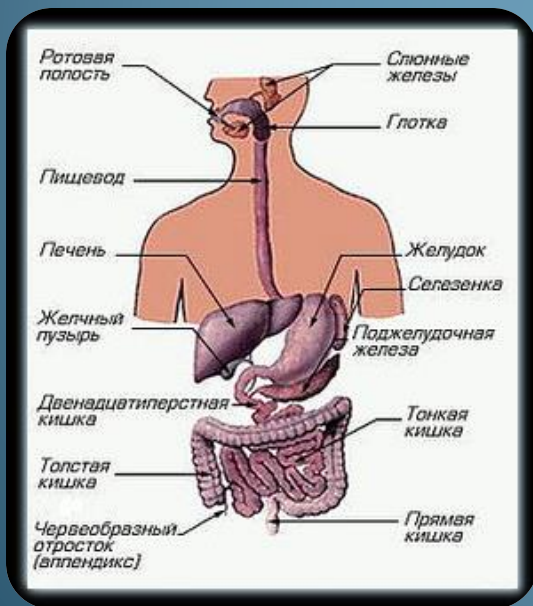


Заболевания ЖКТ

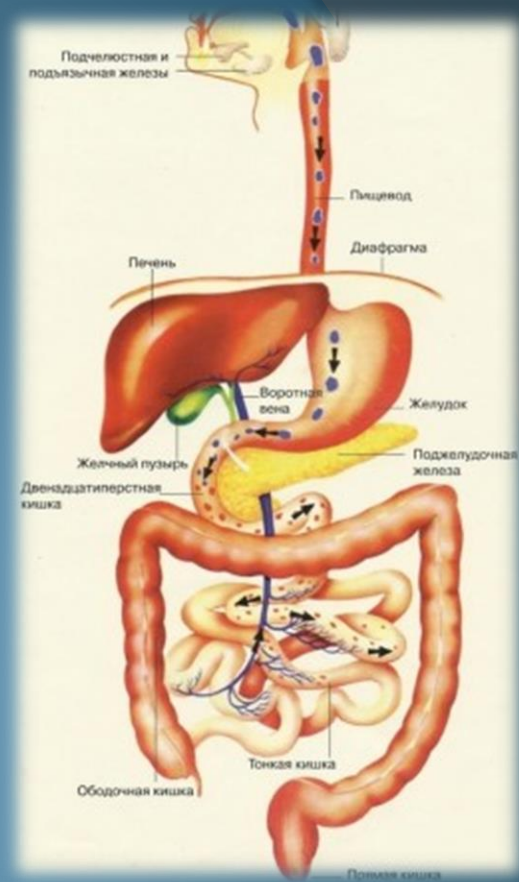
- Образ жизни современного человека часто приводит к развитию многих заболеваний. В частности, низкая физическая активность, неправильное и нерегулярное питание, неблагоприятное экологическое окружение отрицательно влияют на организм, которому со временем становится трудно поддерживать свой нормальный режим работы.



- Пищеварительная система состоит из следующих основных отделов: ротовая полость, глотка, пищевод, желудок. Далее следуют нижние отделы: тонкий и толстый кишечник, прямая кишка. Каждый из этих отделов выполняет определенную функцию по переработке и усвоению поступающей пищи.



- Главная функция пищеварительной системы — моторно-механическая, обеспечивающая расщепление пищи, передвижение ее по кишечнику и вывод из организма.
- Секреторная функция отвечает за выработку ферментов, желчи и желудочных соков, необходимые для правильного и полноценного пищеварения.
- Всасывающая функция помогает усвоению организмом жидкости и необходимых питательных веществ.



Заболевания органов пищеварительной системы могут спровоцировать следующие факторы:

- Неправильный режим питания
- Экологическое неблагополучие окружающей среды.
- Наличие вредных привычек: курение, алкоголь.
- Прием некоторых лекарственных препаратов
- Генетическая предрасположенность к заболеваниям ЖКТ

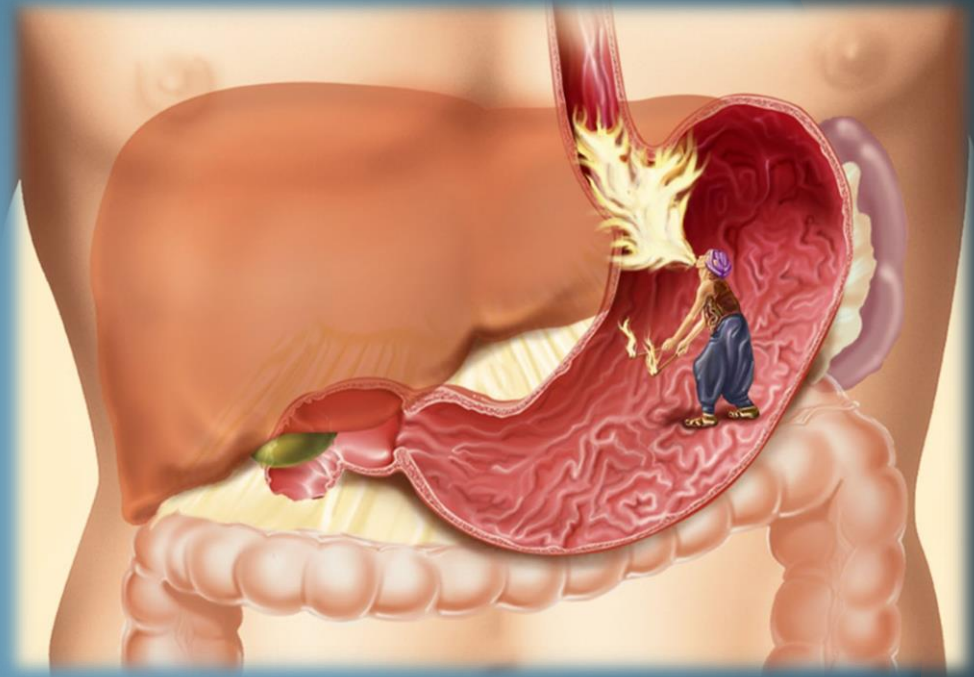


- ⦿ Нарушение санитарных правил при приготовлении пищи
- ⦿ Постоянные стрессы и напряженное психо-эмоциональное состояние
- ⦿ Инфекционных заболеваний
- ⦿ Паразитарные инфекции
- ⦿ Заболевания эндокринной системы
- ⦿ Работа на производствах с вредными и тяжелыми условиями труда



К симптомам болезней ЖКТ относятся:

- Боль в животе
- Изжога
- Боль за грудиной (иногда путают с изжогой)
- Дисфагия - нарушение функции глотания.
- Тошнота
- Метеоризм
- Запор
- Диарея



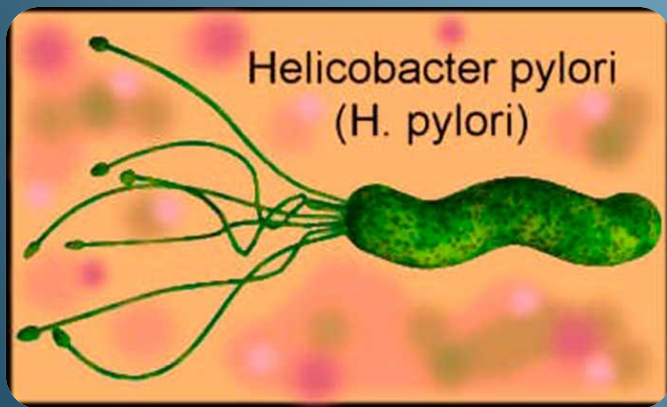
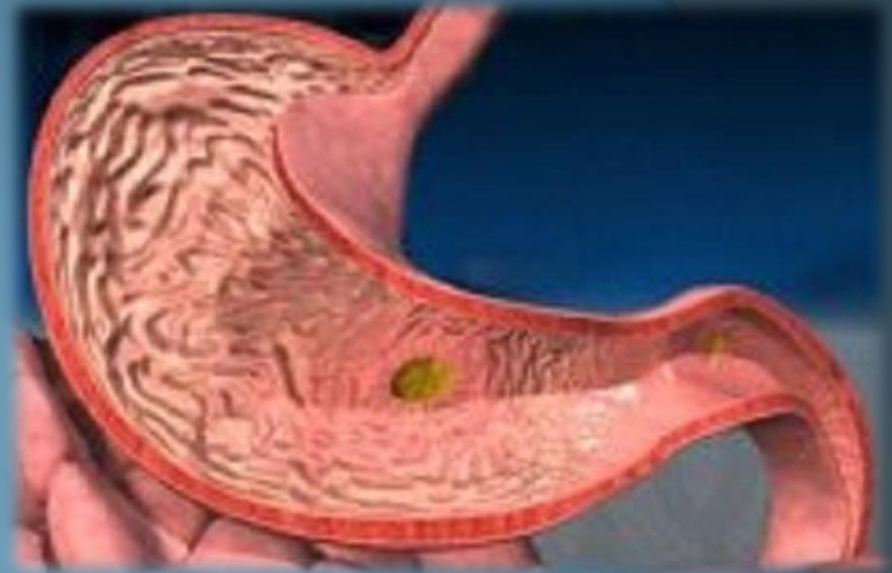
По локализации патологического процесса выделяют болезни следующих органов:

- Желудка
- Пищевода
- Кишечника (тонкого и толстого)
- Желчевыводящих путей
- Печени



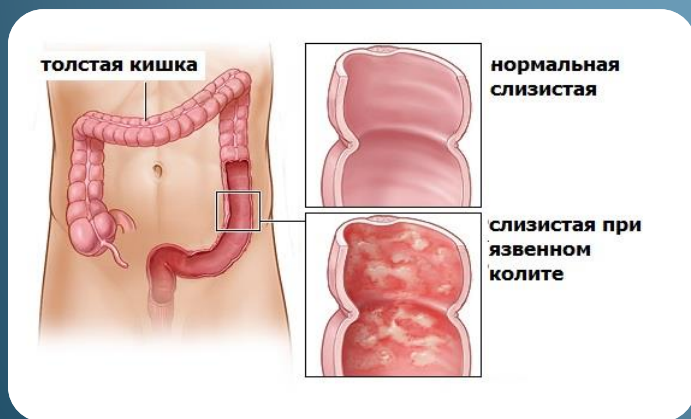
Перечень самых распространенных заболеваний ЖКТ:

- **Гастриты различной этиологии.**
Самая распространенная патология, при которой происходит поражение слизистой оболочки стенок желудка. Возникает в результате воздействия специфической бактерии, носящей название *Helicobacter pylori*. Вместе с этим провоцирующими факторами является алкоголизм, курение, стрессы, погрешности в питании.



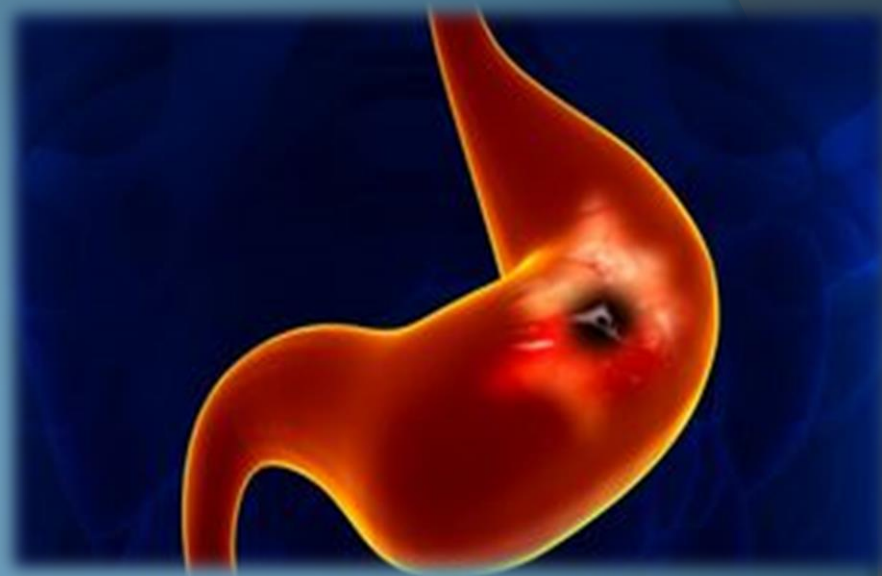
Перечень самых распространенных заболеваний ЖКТ:

- **Колиты.** Заболевание носит воспалительный характер, локализуется в области слизистой оболочки толстого кишечника. Возникает на фоне бактериальной инфекции, спровоцировать заболевание могут патогенные бактерии (стафилококки, кишечная палочка, стрептококки).

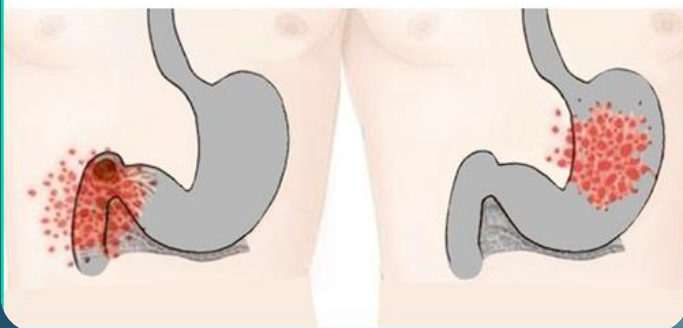


Перечень самых распространенных заболеваний ЖКТ:

- **Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.**
При поражении органов происходит нарушение целостности тканей, образуется язва, в результате патологического процесса могут развиваться осложнения, опасные для жизни.

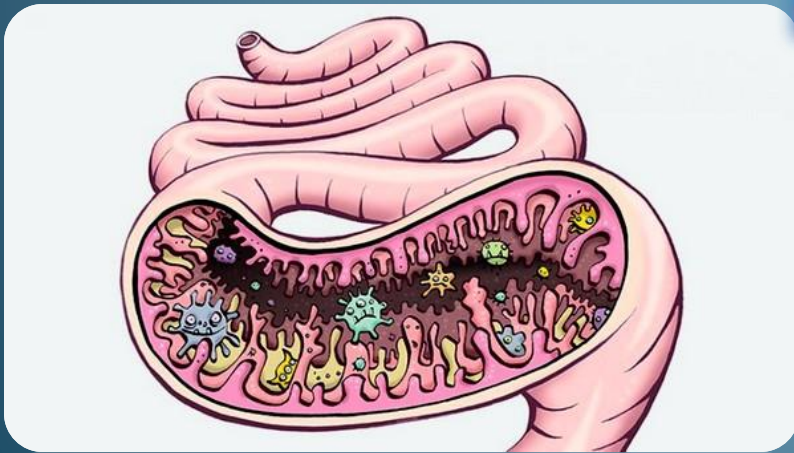
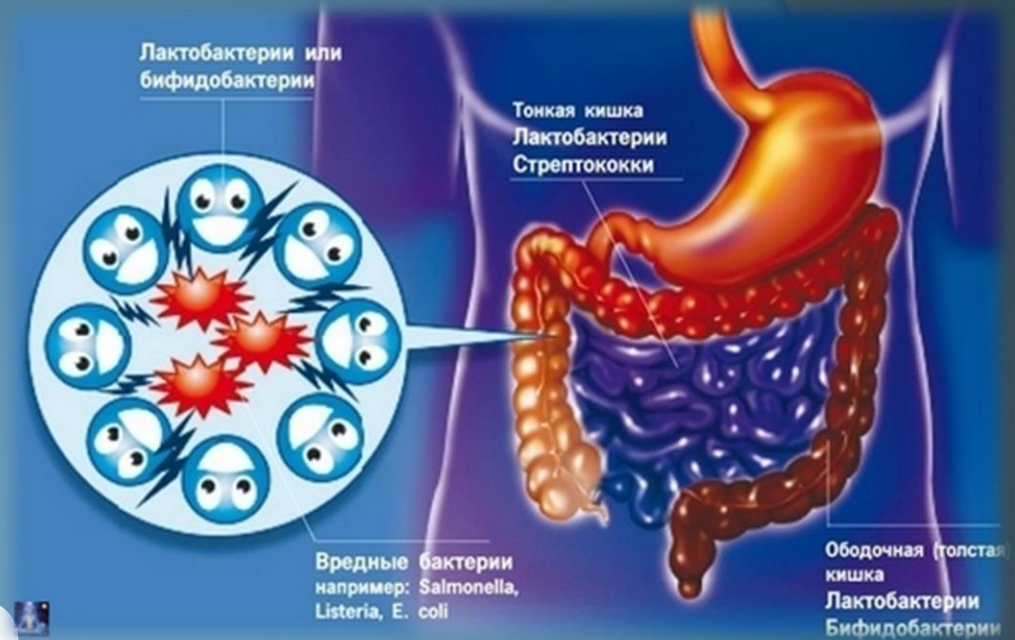


ЛОКАЛИЗАЦИЯ БОЛИ ПРИ ЯЗВЕ
ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ И ЖЕЛУДКА



Перечень самых распространенных заболеваний ЖКТ:

- **Дисбактериоз.** Состояние, при котором происходит изменение нормального состава микрофлоры кишечника, в результате чего возникают нарушения в работе пищеварительной системы.



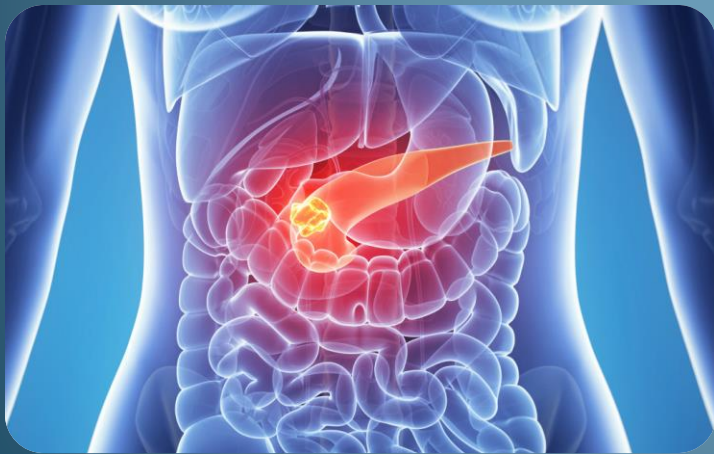
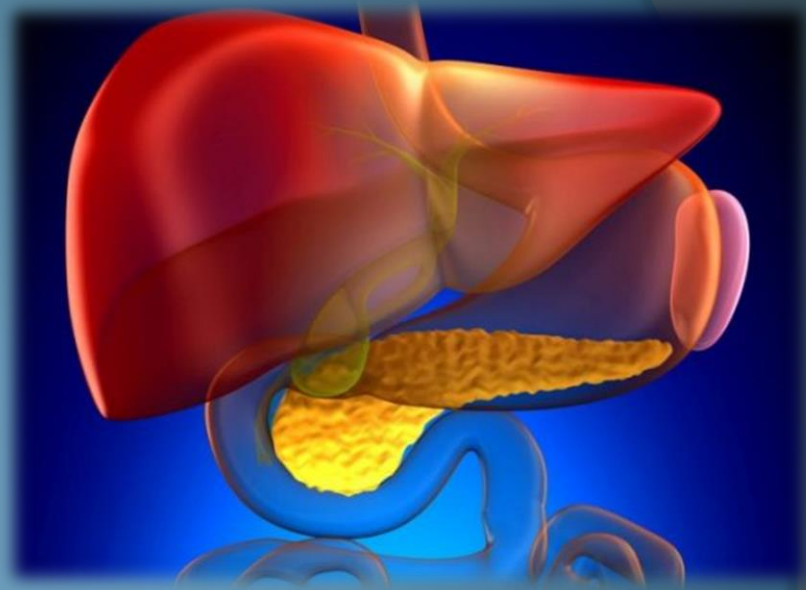
Перечень самых распространенных заболеваний ЖКТ:

- **Холецистит.** Заболевание воспалительного характера, при котором поражается желчный пузырь, и возникают характерные симптомы: боли, тошнота, горечь во рту, нарушения дефекации, диспепсические явления.



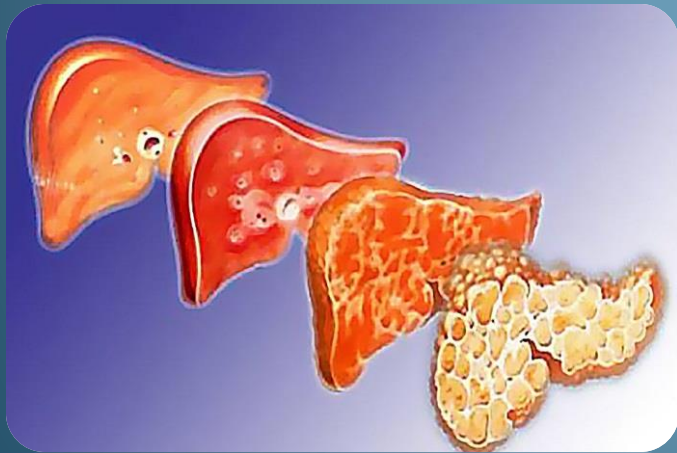
Перечень самых распространенных заболеваний ЖКТ:

- **Панкреатит.** Воспалительное заболевание поджелудочной железы, сопровождающееся болями, нарушением пищеварения, тошнотой, рвотой и другими характерными проявлениями.



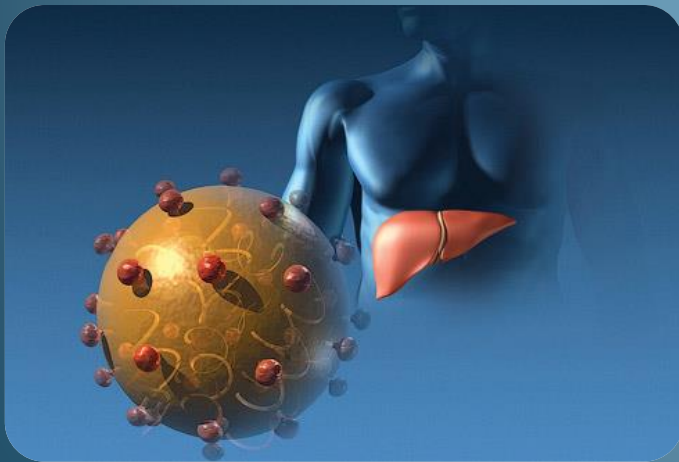
Перечень самых распространенных заболеваний ЖКТ:

- **Цирроз печени.** Смертельно опасное хроническое заболевание, которое характеризуется масштабным поражением клеток печени.



Перечень самых распространенных заболеваний ЖКТ:

- **Вирусные гепатиты.** Группа опасных инфекционных заболеваний, вызываемых разными вирусами и поражающими печень.



Профилактика заболеваний ЖКТ

- Придерживаться режима, в том числе и режима питания.
- Есть 4-5 раз в день, как минимум – 3 раза.
- В плане профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта в меню вводить минимум жаренных блюд, около 60 % еды – овощи и фрукты, часть в сыром виде.



Профилактика заболеваний ЖКТ

- Принимать пищу в сидячем положении, тщательно пережевывая.
- Не получать пищу в пунктах общественного питания с сомнительным санитарно-гигиеническим состоянием.
- Избавиться от вредных привычек к алкоголю и курению.
- Вести активный способ жизни, или хотя бы выполнять регулярно зарядку по утрам.



БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

