**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала:** Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Пахомова Анастасия – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

В жизни большинства людей возникали проблемы с желудочно-кишечным трактом. Органы пищеварительной системы отвечают за важные функции в человеческом организме – регулировку водного баланса, переваривание и всасывание пищи. Нарушение этих функций приводит к плохому самочувствию и серьезным проблемам со здоровьем. К распространенным [заболеваниям желудочно-кишечного тракта](https://academpharm.by/osnovnye-zabolevaniya-organov-zheludochno-kishechnogo-trakta) относятся такие как гастрит, панкреатит, холецистит, гастродуоденит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Причинами возникновения этих патологий могут быть:

* вирусные, бактериальные или грибковые инфекции;
* бесконтрольный прием некоторых лекарств;
* отравление химическими веществами;
* длительный стресс, психоэмоциональные нагрузки;
* погрешности в питании: недостаток клетчатки, злоупотребление жирными, острыми продуктами, несбалансированный рацион, длительные перерывы между приемами пищи, переедание.

Симптомы заболеваний ЖКТ очень многообразны и напрямую зависят от того, какой именно орган поражен. К общим признакам, сопровождающим патологии пищеварительной системы, относятся: боль в животе различной интенсивности и локализации, отсутствие аппетита, отрыжка и изжога, тошнота и рвота, похудание, расстройства стула, общая слабость, метеоризм. Основные причины, которые провоцируют развитие патологий ЖКТ: избыточный вес, курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание и нарушение его режима, стрессы, заболевание сахарным диабетом, злоупотребление газированными напитками и кофе, низкая физическая активность, инфекционные поражения организма. Для того чтобы избежать проблем с пищеварением, рекомендуется:

* есть в одно и то же время суток – небольшими порциями до 4 раз в день;
* употреблять от 30 мл жидкости на 1 кг веса; отдавать предпочтение пище и напиткам комнатной температуры;
* избегать употребления острого, копченого, консервированного, жирного;
* ограничить количество простых углеводов и продуктов с высокой концентрацией эфирных масел (капуста белокочанная, редька, хрен, разные виды лука, чеснок, горчица);
* включать в рацион клетчатку, кисломолочную продукцию, растительное масло.

На сегодняшний день медицина обладает большим количеством средств, способных помочь человеку в борьбе с болезнями системы пищеварения. Однако, помимо лекарств, пациенту нужно соблюдать определенные правила питания. Диета при болезнях ЖКТ – важная часть терапевтического процесса. Без соблюдения рациона, рекомендованного врачом, лечение будет длительным и малоэффективным.

Общая гастроэнтерологическая диета - универсальная диета. Она подходит при подозрениях на гастрит, энтерит, панкреатит, холецистит, колит, проктит. К такой диете можно прибегнуть после стихания симптомов отравления или пищевой инфекции. Питание во время универсальной диеты должно соответствовать суточной энергоценности, количество белком должно содержать физиологическую норму, ограничить количество жиров и углеводов. Основная цель данной диеты: всестороннее снижение нагрузки на органы желудочно-кишечного тракта.

Следует отказаться от вредных привычек. Спиртное и сигареты приводят к развитию гастрита, рака, язвы, заболеванийпечени и поджелудочной. Такое воздействие на организм обусловлено высоким содержанием этанола, токсинов, химикатов. Если с курением все однозначно, то употребление небольших порций алкоголя ВОЗ допускает. Следует обратить внимание на то, что для желудочно-кишечного тракта угрозу представляют не только сигареты, но также различные табакозаменители (электронные сигареты, вейпы, кальян).

Принято выделять несколько видов профилактики заболеваний органов ЖКТ. Первичный - направлен на формирование здорового образа жизни и предупреждения появления факторов риска. Вторичный - этот вид профилактики направлен на выявление людей в группы риска по патологии желудочно-кишечного тракта с целью исключения развития заболевания. На данном этапе корректируется питание и ведение здорового образа жизни. Третичный - профилактика направлена на предупреждение обострений заболеваний органов пищеварения у хронических больных.

Рекомендуется соблюдать медицинский контроль, к этому относится:

* Осмотр врача-терапевта 1 раз в год
* При каждом посещении врача - определение индекса массы тела (ИМТ)
* Определение уровня холестерина 1 раз в 5 лет (или чаще по усмотрению врача)
* В возрасте старше 50 лет - скрининг рака толстой кишки

Появление симптоматики часто игнорируется, что приводит к запущению воспалительных процессов. Впрочем, болезнь всегда проще предупредить, чем вылечить, поэтому стоит отметить основные способы предотвращения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Правильное питание и размеренный образ жизни — главный метод предотвращения серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта! При расстройстве пищеварения стоит обратиться к врачу и выяснить причину данной проблемы. Будьте здоровы!

Список использованной литературы:

1. Бастриков,О.Ю. Современные технологии лечения болезней органов пищеварени: учеб.пособие / О. Ю. Бастриков, А. И. Долгушина, Н. В. Смагина. –Челябинск : Пирс, 2014.

2. Запруднов, А.М. Современные аспекты профилактики заболеваний органов пищеварения у детей / А.М. Запруднов, К.И. Григорьев, Л.А. Харитонова, Л.В. Богомаз // ЭиКГ. –2013. –No1.

3. Сестринский процесс при заболеваниях органов пищеварения: учебное пособие для студентов /сост. С.А. Гуцуляк, ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России.-Иркутск, 2015.