

«Правила просты»: гастроэнтеролог рассказала, как сохранить желудочно-кишечный тракт здоровым



Мы едим то, что едим. А от последнего зачастую зависят многие недуги. Пищеварительный тракт играет одну из главных ролей в жизнедеятельности организма. Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) оказывают серьезное влияние на работу других органов и

систем человека. Как предотвратить развитие болезней желудка и кишечника - рассказала врач гастроэнтерологического отделения Свердловской областной клинической больницы №1, кандидат медицинских наук Надежда Аркадьевна Осадчая.

- Какие факторы могут спровоцировать развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта?

- Причин много. Одной из основных можно назвать стресс. Несмотря на то, что стрессовое состояние помогает организму быстрее реагировать на опасность и позволяет приспосабливаться к самым разным неблагоприятным условиям внешней среды, на работу пищеварительного тракта постоянный стресс влияет крайне негативно. Помимо этого, к нарушению работы желудочно-кишечного тракта приводит и несбалансированное питание, наличие вредных привычек, бесконтрольный прием лекарственных средств, БАДов, малоподвижный образ жизни.

- На какие симптомы, свидетельствующие о проблемах с ЖКТ, стоит обратить особое внимание?

- «Тревожными звоночками» являются изжога, тяжесть, нарушение стула, наличие крови в кале, дискомфорт в животе. Кроме того, если человек регулярно испытывает немотивированную слабость и снижение работоспособности, то это тоже может говорить о сбое в работе ЖКТ. И, несомненно, когда появляется боль, надо обязательно обратиться к врачу.

- Есть распространенное мнение: если болит - значит гастрит? На него списывают практически любые боли в животе. Так ли это?

- Гастрит не болит. Гастрит – это воспаление в слизистой оболочке желудка. В большинстве случаев, заболевание обусловлено наличием инфекции *Helicobacter pylori*. Заражение происходит фекально-оральным путем. Врач ставит диагноз «гастрит» на основании морфологического обследования слизистой оболочки желудка. Исследование проводится под микроскопом. А если пациент испытывает боли, то скорее всего, это нарушение сократимости желудка, двенадцатиперстной кишки. Боль при гастрите может быть, но она обусловлена именно нарушением сократимости желудка, а не наличием воспалительных изменений.

- Каких правил нужно придерживаться, чтобы не заболеть гастритом?

- К основным принципам профилактики гастрита относятся: здоровый образ жизни и правильное питание. Необходимо ограничить употребление острых, соленых и кислых продуктов. Отказаться от фастфуда, избытка специй, жареного, копченого, консервированного и большого количества кофе. Эти продукты раздражают слизистую оболочку. Порции должны быть адекватного размера, после еды не должно быть чувства переедания. Важно поддерживать регулярность приемов пищи. Стоит воздержаться от больших временных интервалов между ними. При этом прием пищи должен быть в спокойной обстановке, дайте в этот момент себе время, чтобы все хорошо прожевать, и не отвлекайтесь на посторонние факторы.

- А сколько раз в день нужно есть?

- Здоровому человеку вполне достаточно будет трёх раз в сутки - завтрак, обед и ужин. А если уже есть симптомы заболевания или выявлена патология, то, помимо основных приёмов пищи, можно устраивать так называемые перекусы, то есть 4-5 раз в сутки.

- К развитию каких болезней может привести гастрит, если его не лечить?

- Как я уже сказала, наиболее частой причиной развития гастрита является инфекция *Helicobacter pylori*. Если не лечить хеликобактерную инфекцию, она может привести к атрофическим изменениям в слизистой оболочке, возможна трансформация клеток в злокачественные и в конечном итоге может развиваться даже рак желудка.

- Рак желудка – один из самых распространенных среди онкоболезней в России. Кто в зоне риска?

- Во-первых, пациенты, имеющие продвинутую стадию хронического гастрита. Нельзя сбрасывать со счетов отягощенную наследственность. Если у кого-то из родных был рак желудка, то необходимо уделять пристальное внимание состоянию своего желудочно-кишечного тракта и

регулярно проходить профилактические осмотры. Вредные привычки также могут спровоцировать развитие онкопатологии. Также риску возможного появления онкологии любой локализации подвержены люди пожилого возраста.

- Какие рекомендации по профилактике онкологии ЖКТ вы можете дать?

- Онкопрофилактика не сильно отличается от профилактики других заболеваний ЖКТ. Человек должен обратить внимание на свой образ жизни: отказаться от курения, ограничить количество потребляемого алкоголя, придерживаться принципов рационального питания, поддерживать нормальную массу тела, регулярно заниматься физическими упражнениями. Рациональное питание способствует снижению риска развития всех онкологических заболеваний, но самый благоприятный эффект оказывает на риск опухолевого поражения органов пищеварения.

- Какое питание для здоровья желудочно-кишечного тракта будет являться правильным?

- Как мы уже говорили, это должен быть регулярный прием пищи. Кроме того, в ежедневном рационе должны присутствовать продукты с высоким содержанием клетчатки, фрукты и овощи. Соблюдение питьевого режима также является неотъемлемой частью правильного питания.

- Расскажите о питьевом режиме. Сколько нужно пить воды для поддержания здоровья ЖКТ?

- Любые рекомендации как по питанию, так и по питьевому режиму должны быть индивидуальными. Их дает врач после обследования пациента. Но считается, что в среднем человек должен выпивать 1,5-2 литра жидкости, причем речь идет именно о простой воде.

- Как влияет уровень физической активности на здоровье ЖКТ?

- Физическая активность положительно влияет на здоровье не только желудочно-кишечного тракта, но и всего организма в целом. И связь, безусловно, прямая. Физические нагрузки необходимы для регуляции моторики ЖКТ. Если человек мало двигается, соответственно, у него нарушается нормальная сократимость кишечника, могут возникнуть проблемы и в желчевыводящей системе. Кроме того, активный образ жизни помогает поддерживать нормальный вес, отсюда — здоровое пищеварение.

- Какие регулярные медицинские обследования помогают выявить проблемы ЖКТ на ранних стадиях?

- Объем и частоту обследований для каждого конкретного пациента должен определить врач. Огромное значение в предупреждении развития различных заболеваний имеет регулярная диспансеризация, особенно показанная людям в возрасте старше 40 лет. Она направлена на то, чтобы определять и выявлять болезни на ранних стадиях, в том числе и заболеваний ЖКТ.

- Как свести к минимуму риск возникновения проблем с ЖКТ?

- Здоровый образ жизни, включающий сбалансированное питание, отказ от вредных привычек (как курение, так и употребление алкоголя), соблюдение правил гигиены, двигательную активность, полноценный сон, позитивный настрой, а также внимательное отношение к любым сигналам бедствия со стороны ЖКТ и других органов и систем организма способны уберечь от многих заболеваний.