

12 - 18 февраля -

Неделя профилактики заболеваний ЖКТ



Для студентов «Приморского индустриального колледжа»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

Заболевания ЖКТ относятся к числу наиболее часто встречающейся патологии в мире. Смертность от гастроэнтерологических причин в России занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических болезней и составляет порядка 80 случаев на 100 000 человек.



* Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность.



* Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.



Пищеварительный тракт играет очень важную роль в жизнедеятельности организма. С его помощью мы получаем витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы, клетчатку и полезные кислоты. Часть из них служит строительным материалом для клеток, обеспечивает нас энергией. Другие вещества способствуют бесперебойному функционированию органов и систем. Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются у всех групп населения, и являются одними из наиболее распространённых в сравнении с патологиями других органов.



Одними из самых первых признаков заболевания органов пищеварения являются изжога, жёлтый налёт на языке, периодические боли в брюшной полости. Всегда стоит помнить, что лёгкие недомогания просто устранить, но они в итоге могут привести к более серьёзным заболеваниям, таким как язва и рак.

К **симптомам** заболеваний ЖКТ относятся: боль в животе, нарушение аппетита, отрыжка, изжога, тошнота и рвота, снижение веса, расстройства стула, изменение цвета кала и наличие примесей в нем, метеоризм.



СИМПТОМЫ

Боли — явный признак проблем органов пищеварения. В зависимости от локализации боли сигнализируют о следующих болезнях:

- в области желудка при гастрите и язвенной болезни;
- в правой подвздошной области при аппендиците или колите, в левой – при воспалении сигмовидной кишки;
- в середине живота при проблемах тонкого кишечника;
- в правом подреберье и при болях в правом плече и руке при проблемах с печенью и желчным пузырем.



Симптомы, свидетельствующие о расстройствах пищеварительной системы:

- нарушение аппетита;
- тошнота и рвота;
- изжога и тяжесть;
- вздутие и метеоризм;
- нарушения стула;
- появление дерматологических проблем (желтизна кожи).



ПРИЧИНЫ

- еда всухомятку;
- употребление очень горячих, пряных блюд;
- злоупотребление алкоголем; табакокурение;
- употребление в пищу некачественных продуктов питания;
- отсутствие режима питания;
- торопливость и «еда на ходу»;
- проблема с жевательным аппаратом;
- самолечение и бесконтрольный прием лекарств;
- стресс.



Ко вторичным причинам заболеваниям также относятся:

- сахарный диабет;
- анемия;
- ожирение;
- гиповитаминоз;
- заболевания почек и легких;
- генетические факторы;
- пороки развития и доброкачественные опухоли органов пищеварения.



ПРОФИЛАКТИКА

- отказ от вредных привычек;
- регулярные физические нагрузки;
- соблюдение режимов труда и отдыха;
- сбалансированное и регулярное питание;
- контроль за индексом массы тела;
- прохождение ежегодных медицинских осмотров.

СОВЕТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

- Снизьте до минимума приём алкоголя. Не более 150 граммов спиртных напитков в неделю;
- Исключите употребление газированных напитков;
- Тщательно пережёвывайте пищу;
- Не злоупотребляйте жареными блюдами и не жарьте первое;
- Ограничьте копчёное, острое, солёное, маринады, консерванты;
- Проверяйте маркировку продуктов при покупке. Не покупайте еду, с искусственными красителями, консервантами и тд.

ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

неправильное
питание

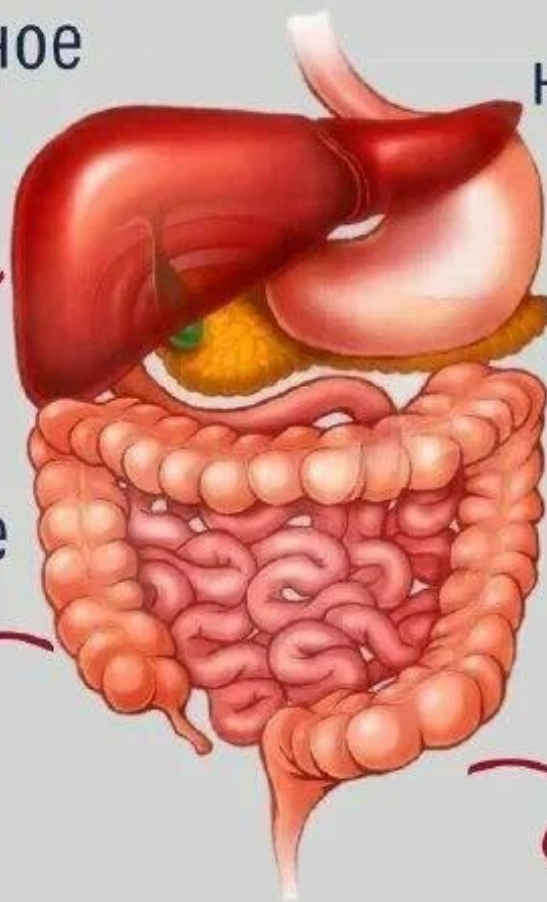
нарушение режима
питания

переедание

злоупотребление
кофе и газировкой

стресс

злоупотребление
алкоголем



Риски желудочно-кишечных заболеваний



Бактерия хеликобактер

(чтобы обезопасить себя, мойте руки перед едой, не пробуйте пищу из чужой тарелки).



Неправильное питание

(тщательно пережёвывайте, не допускайте голода и переедания, ешьте понемногу 5-6 раз в день, не ешьте горячего).



Приём противовоспалительных нестероидных средств

(их следует принимать только в случае крайней необходимости).



Курение и алкоголь.



Частые стрессы

(старайтесь не садиться за стол в возбуждённом состоянии).

Симптомы язвы:

- боли после еды,
- кислая отрыжка и изжога спустя 2-3 часа после еды,
- потеря веса.

ПРИЗНАКИ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА



- Тупые ноющие периодические боли спустя 2–3 часа после еды или в период голодания.



- Кислая отрыжка и изжога после еды.
- Потеря веса.

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЕЗНЬ

- Частые стрессы.
- Приём противовоспалительных нестероидных средств.
- Курение и алкоголь.
- Неправильное питание.
- Бактерия хеликобактер пилори.

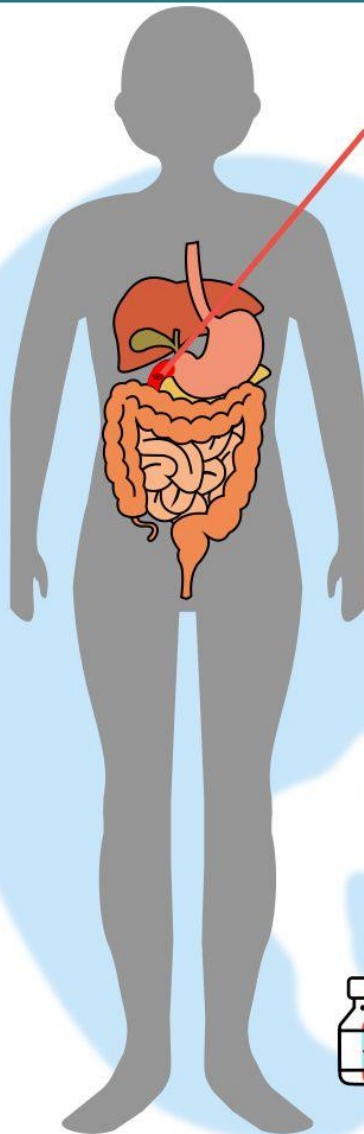


ПРИЗНАКИ ОБОСТРЕНИЯ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ



- Кинжальные боли под ложечкой.
- Холодный пот и бледная кожа.

Диагноз Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки



▶ 3 млн

взрослых жителей России
имеют этот диагноз

ПРИЧИНЫ



Helicobacter pylori



Генетическая
предрасположенность



Стрессы, нервы



Обезболивающие,
жаропонижающие
(НПВП) - бесконтрольно

ЛЕЧЕНИЕ



1. Гастропротекторы на основе ребамипида
2. Антибиотики против хеликобактерии
3. Ингибиторы протонной помпы, H2-блокаторы



▶ 35-40 лет

средний возраст больных,
среди которых преобладают
мужчины

СИМПТОМЫ



Боли натощак



Тошнота, рвота



Изжога, отрыжка



Склонность к запорам

ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ



№1

Советы по профилактике заболеваний ЖКТ

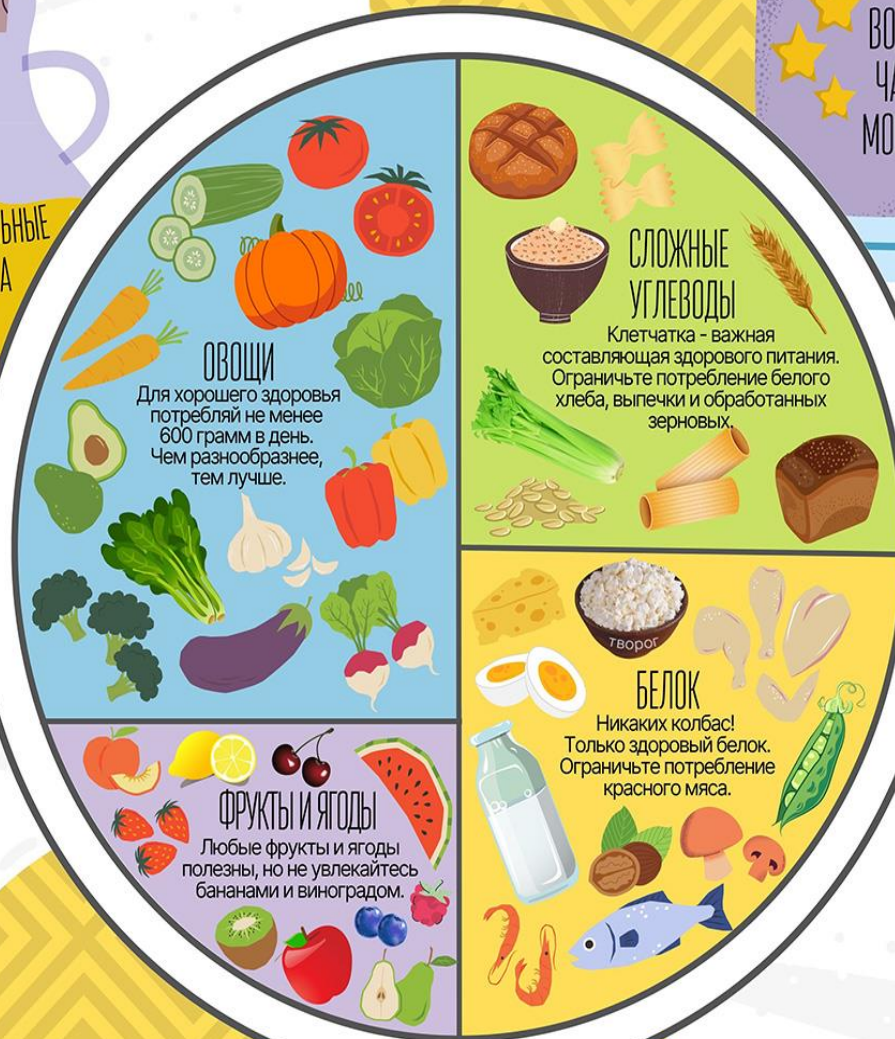
- Соблюдайте правильный режим питания
- Контролируйте массу своего тела
- Откажитесь или минимизируйте прием алкоголя
- Откажитесь от курения
- Избегайте стрессовых ситуаций
- Ограничьте прием газированных напитков и кофе
- Занимайтесь спортом





* Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ВОДА
ЧАЙ
МОРСЫ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ
МАСЛА

* Пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.

Основы правильного питания

Не забывайте! Здоровая пищеварительная система является залогом не только эффективного контроля веса, но и хорошего самочувствия.



Правила организации рационального питания



1. Следите за качеством употребляемых в пищу продуктов. Нужно всегда обращать внимание на сроки хранения покупаемых продуктов питания.

2. Лучше употреблять продукты, приготовленные с минимумом жиров, варёные на пару, запечённые или тушёные. Жареные продукты, тем более - с большим количеством жира или масла, влекут за собой со временем многие серьёзные заболевания, вплоть до развития онкологических опухолей.



4. Обязательно контролируйте калорийность всего суточного рациона и соотносите его со своими реальными энергозатратами в течение дня. Если человек - малоактивен, и большую часть дня проводит за офисным столом, то калорийность его пищи должна быть максимально низкой, но - не в ущерб содержанию в ней витаминов и микроэлементов.

5. Не переедать! Разовый объем пищи должен быть в пределах 250 – 300мл. Есть нужно медленно, спокойно, тщательно пережёвывать пищу. Вставать из-за стола необходимо с легким чувством голода, т.к. ощущение насыщения приходит через 20 минут.

6. Следует не увлекаться чрезмерно специями и приправами - в большом количестве, они возбуждают аппетит и способствуют тому, что человек съедает больше, чем ему необходимо.



7. Нужно полностью исключить из рациона напитки с подсластителями и красителями, а также кондитерские изделия. Пить лучше всего чистую воду до 1-1,5 литров в сутки, соки, компоты, зелёный чай.

8. Животным жирам лучше предпочитать растительные, хлеб должен быть ограничен до 100 – 150 граммов в день.



9. После приёмов пищи не нужно лежать - лучше всего пройтись, выполнить работу по дому.

10. Ужинать нужно не менее чем за 2 часа до сна. На ужин лучше всего съедать овощные блюда, лёгкие каши с фруктами, соки, кефир, муссы, пюре, овощные салаты.



11. Для улучшения самочувствия можно раз или два раза в неделю организовывать разгрузочные дни с употреблением кефира, фруктов и сырых овощей.



3. Количество приёмов пищи в день должно быть 4-5 раз в день и тоже время, из них 3 - основных: завтрак, обед, ужин. Завтрак должен иметь энергоёмкость до трети всего суточного рациона, обед - до 60 процентов, и ужин - 10-20%. Два приёма пищи нужно распределять между завтраком и обедом и между обедом и ужином, предпочитая в это время съедать фрукты, овощной салат с кусочком хлеба грубого помола.





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. Следует ограничить употребление острой, соленой, консервированной, копченой, маринованной пищи. 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. Ограничение употребления газированных напитков
6. Соблюдение питьевого режима. Человек должен употреблять не менее 1,5-2 л воды в сутки
7. Откажитесь от еды всухомятку и фастфудов. Они ухудшают состояние желудка и уничтожают благоприятную микрофлору кишечника
8. Не стоит есть на ночь. Вечерний прием пищи рекомендован за 2-3 часа до сна
9. Полезна щадящая кулинарная обработка – отваривание, приготовление на пару, тушение, запекание. Не рекомендуется жареная пища



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖКТ

красное мясо
и сливочное масло
следует есть немного

белый рис, белый хлеб,
картофель, сахар
следует есть немного

молочные продукты
и кальциевые добавки
1-2 порции ежедневно

рыба, птица, яйца
0-2 порции ежедневно

орехи и бобовые
1-3 порции
ежедневно

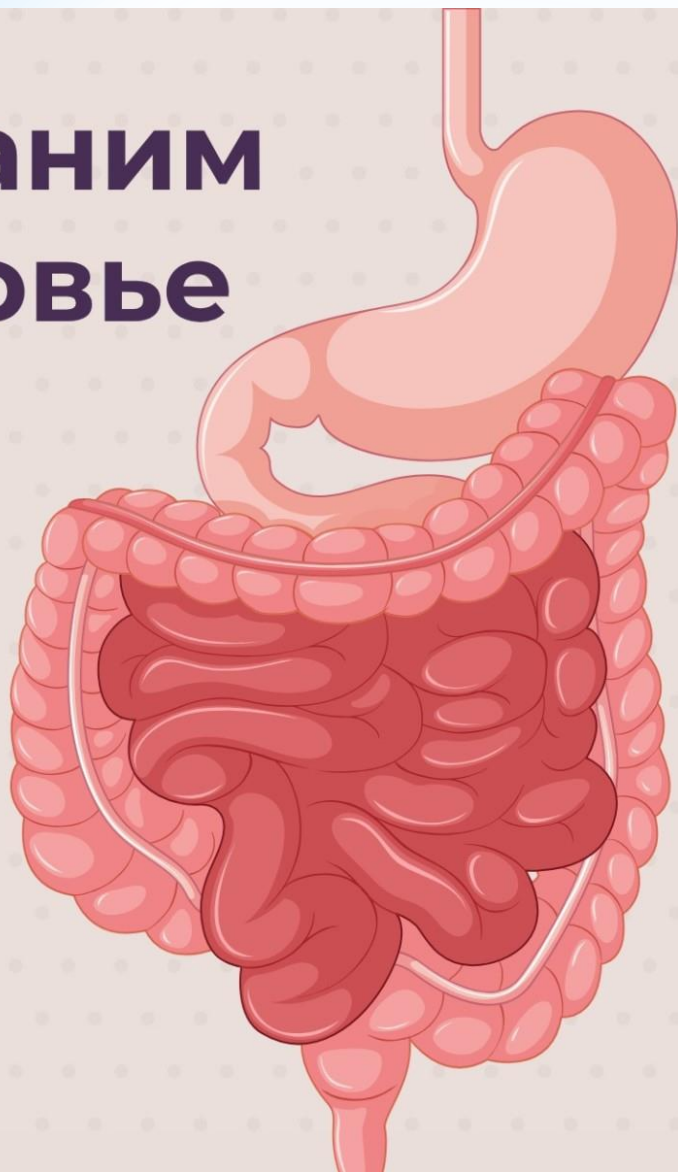
овощи и фрукты
4-5 порции
ежедневно

неочищенные
злаки
в большинстве
случаев

растительные масла
в большинстве
случаев



Сохраним здоровье ЖКТ!



* Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки. □ Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание - основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.

Здоровый ЖКТ залог здоровья!



* Спасибо за внимание!