**Профилактика заболеваний желудочно-кишечного**

**тракта**

Человек не может жить без пищи, она является источником энергии и строительным материалом для новых клеток. Все это мы получаем благодаря работе желудочно-кишечного тракта.

Современный ритм жизни, насыщенный стрессами, плохая экология, нерациональное питание ведут к тому, что к 30-ти годам каждый четвертый человек имеет проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). По статистике более девяноста процентов городского населения во всем мире страдают теми или иными заболеваниями ЖКТ.

**Функции пищеварительной системы**

1. Моторная (двигательная), заключается в жевании, глотании, перемешивании и передвижении пищи по пищеварительному тракту и удалении из организма непереваренных остатков.
2. Секреторная функция связана с выработкой железистыми клетками пищеварительных соков: слюны, желудочного, поджелудочного, кишечного соков и желчи. Всасывающая функция способствует усвоению жидкости и питательных веществ.
3. Инкреторная, или внутрисекреторная, функция заключается в выработке ряда гормонов, оказывающих регулирующее влияние на моторную, секреторную и всасывательную функции желудочно-кишечного тракта.
4. Экскреторная функция - выделение пищеварительными железами в полость желудочно-кишечного тракта продуктов обмена, воды, солей тяжелых металлов, лекарственных веществ, которые затем удаляются из организма.

**Причины заболеваний ЖКТ**

- Нарушения режима питания, переедание, неоправданные диеты, беспорядочный прием пищи, еда наспех, голодание, питание второпях или всухомятку, перекусы фаст-фудом, употребление однообразной пищи; употребление острых, пряных, копченых продуктов, больших объемов пищи, холодной или слишком горячей пищи (травматизация слизистой оболочки желудка).

- Несбалансированность рациона: преобладание рафинированной пищи, животных жиров, пищевых добавок, искусственных красителей и консервантов, низкое содержание клетчатки. Вредные привычки. Курение вызывает различные нарушения моторики, способствует ускорению эвакуации кислого содержимого желудка и нарушению механизмов слизеобразования, вызывает спазм артерий желудка и двенадцатиперстной кишки.

Действие алкоголя на слизистую: прямое действие на различные

функции желудка и двенадцатиперстной кишки и разнообразные вторичные поражения органов пищеварительной системы (печень,

поджелудочная железа, кишечник). Крепкие алкогольные напитки приводят к уменьшению выделения пепсина и соляной кислоты, поражают клетки печени.

Кофе стимулирует секрецию желудочного сока, вызывая повреждения слизистой оболочки. Воздействие на слизистую оболочку желудка микроорганизма Helicobacter pylori (в 1983 году Уоррен и Маршалл выделили из слизистой оболочки спиралевидную бактерию — Helicobacter pylori, которая снижает защитные свойства слизи). Прием некоторых лекарственных препаратов (антибиотики, гормональные препараты, нестероидные противовоспалительные препараты и др.).

- Наследственная предрасположенность. Если родители болели язвенной болезнью, то вероятность заболевания составляет 35-40%.

- Нарушение санитарных правил и норм приготовления пищи.

о Психоэмоциональные и стрессовые факторы. По образному выражению А. Лимбах «стресс — это веревка с петлей вокруг желудка».

- Заболевания зубов и ротовой полости затрудняют процесс пережевывания пищи. Крупные куски труднее перевариваются, это приводит к сбоям в работе ЖКТ. Неудовлетворительная гигиена ротовой полости способствует активному размножению патогенных микроорганизмов, которые негативно влияют на микрофлору пищеварительного тракта, вызывая дисбактериоз, кандидоз, повышая кислотность желудочного сока.

- Инфекционные и паразитарные заболевания, заболевания эндокринной системы.

1. Работа, связанная с производственными вредностями и тяжелыми условиями труда.

- Экологическое неблагополучие: низкое качество питьевой воды, высокое содержание в продуктах пестицидов, нитратов, антибиотиков.

Что происходит в желудочно-кишечном тракте при табакокурение

1. Горячий дым с никотиновыми смолами, попадая в рот, снижает выработку слюны, что нарушает процесс формирования пищеварительного комка.
2. Откладываясь на зубной эмали и деснах, токсичные вещества разрушают их, вызывая кариес, пародонтоз, гингивит.
3. В пищеводе и желудке суживаются сосуды, нарушается кровоснабжение слизистых оболочек, меняется кислотность желудочного сока. В результате появляются изжога, тошнота, могут образоваться эрозии, язвы, рак.
4. Табакокурение вызывает застой желчи, что может явиться причиной возникновения холецистита и желчнокаменной болезни.
5. В поджелудочной железе снижается объем вырабатываемого сока, нарушается пищеварение. Снижается выработка инсулина и глюкагона. Повышается риск развития панкреатита, сахарного диабета, злокачественной опухоли.
6. В кишечнике нарушается всасывание полезных веществ, жировой обмен, формируется авитаминоз, колит.
7. Основные симптомы заболеваний ЖКТ: дискомфорт, чувство распирания, боли и тяжесть в животе; горечь, сухость во рту, отрыжка, изжога, тошнота и рвота; изменение аппетита (снижение, повышение), отвращение к каким-то продуктам; неприятный запах изо рта, появление налета на языке; изменение стула, чередование поносов и запоров, появление слизи, крови при дефекации; резкое снижение веса.
8. Большинство этих симптомов не представляют большой опасности, но значительно снижают качество жизни, влияют на работоспособность. Однако, с целью исключения серьезной патологии и хронизации процесса необходимо обратиться к врачу. Игнорирование симптомов и позднее обращение может иметь серьезные последствия.
9. **Основой профилактики заболеваний ЖКТ** является приверженность здоровому образу жизни - отказ от вредных привычек, регулярная физическая активность и полноценный сон, умение преодолевать стрессовые ситуации, полноценное, сбалансированное и регулярное питание, при котором организм в полной мере обеспечивается всеми необходимыми веществами: белками, жирами, углеводами, минералами, микро- и макроэлементами, витаминами.
10. **Важным является**
11. исключение употребления слишком горячей или холодной пищи, газированных напитков, еды, содержащей искусственные красители,

консерванты, усилители вкуса и аромата, отказ от быстрой еды на ходу и всухомятку;

- минимальное употребление жирной, копченой, жареной и консервированной пищи с обилием соли и приправ;

- включение в рацион достаточного количества продуктов, богатых клетчаткой (фрукты, овощи, свежая зелень, цельнозерновые крупы);

- щадящие способы приготовления пищи (отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару);

- тщательное пережёвывание пищи;

- поддержание достаточного водного баланса 1,5-2 литра воды в день.

1. отказ от жестких диет и голодания, контроль индекса массы тела, поддержание стабильного веса;

- тщательное мытье под проточной водой ягод, фруктов, овощей, зелени, яиц, сырого мяса и рыбы перед приготовлением;

- соблюдение правил раздельного хранения продуктов в холодильнике, контроль сроков их годности;

Важнейшим профилактическим мероприятием является регулярное прохождение медицинских осмотров, они необходимы даже при отсутствии жалоб.

Это поможет вовремя обнаружить начальные нарушения, грамотно отреагировать на них и предупредить развитие серьезной патологий.

1. К мерам индивидуальной профилактики относятся: соблюдение правил личной гигиены (мытье рук перед едой, после посещения туалета), соблюдение режима труда и отдыха, устранение очагов хронических инфекций (гайморит, тонзиллит, холецистит, панкреатит, гепатит, колит, туберкулез, кариес).
2. Откажитесь от самостоятельного «назначения» антибактериальных и других препаратов, только врач может оценить уровень их вреда и пользы конкретно для вас.