#КУЛЬТУРАПРОФИЛАКТИКИ

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ



Ещё больше информации читайте на официальном портале Минздрава России о Вашем здоровье

www.takzdorovo.ru

Служба здоровья

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Причины-лидеры по провокации болезней органов пищеварения



АЛКОГОЛЬ

У пациентов, злоупотребляющих алкоголем, чаще развиваются гастроэзофагеальный рефлюкс, воспаление пищевода, различные предраковые состояния



КУРЕНИЕ

Курение существенно увеличивает риск развития язвы и онкологических заболеваний



НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА И НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Регулярность питания и рациональный объем потребляемой пищи крайне важны для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

- нерациональное питание
- избыточная масса тела, ожирение
- вредные привычки (курение, употребление алкоголя)
- низкая физическая активность
- генетическая предрасположенность



ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)



ГЭРБ — это состояние, при котором жидкое содержимое желудка забрасывается в пищевод, что вызывает основной симптом рефлюксной болезни — изжогу.

Основные симптомы:

- Изжога
- Чувство жжения за грудиной
- Ощущение кислоты и/или горечь во рту

Основной из ведущих причин рефлюксной болезни является нарушение двигательной функции пищевода и желудка.

Возможные осложнения:

- **Кровотечения и язвы**
- **Пептические** стриктуры
- **Рак пищевода** (пищевод Баррета)

При ГЭРБ происходит заброс желудочного содержимого в пищевод и повреждение его слизистой оболочки.

Особенности питания при ГЭРБ



Исключаются:

ржаной и любой свежий хлеб, мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошка, жирные или жилистые сорта мяса и птиц, консервы, острые и соленые сыры, яичница и жареные омлеты, белокочанная капуста, репа, щавель, лук, огурцы, соленые и квашеные овощи, грибы, шоколад, халва, газированные напитки, квас, черный кофе.

Особенности образа жизни у пациентов с ГЭРБ

- **Ограничить употребление или отказаться от алкоголя и газированных напитков.** По возможности откажитесь от курения, т.к. оно стимулирует секрецию кислоты в желудке, а также способствует расслаблению нижнего пищеводного сфинктера.
- **Не переедать.** Разовый прием пищи должен быть в пределах 300–500 мл.
- **Приподнять головной конец кровати,** также можно подложить специальный матрас, подъем в пределах 10–15 см будет достаточным.
- **Дробное питание:** принимать пищу небольшими порциями, не реже 3–5 раз в сутки.
- **Привести вес в норму:** снижение веса может уменьшить риск рефлюкса за счет уменьшения давления в брюшной полости.
- **Не злоупотреблять солью и пряностями,** т. к. они сильно стимулируют выработку кислоты и ферментов в желудке.
- **Избегать тугих поясов, ремней:** стараться не носить одежду, которая оказывает давление на живот.
- **Послеобеденный сон:** горизонтальное положение может способствовать забросам содержимого желудка в пищевод. Стараться находиться в вертикальном положении не менее 2 часов после приема пищи, также в течение этого времени не рекомендуется заниматься активными спортивными нагрузками с наклоном туловища или участия брюшного пресса.

Берегите здоровье!

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

Язвенная болезнь (ЯБ)

Язвенная болезнь представляет собой хроническое рецидивирующее заболевание, протекающее с чередованием периодов обострения и ремиссии.

Ведущим проявлением ЯБ служит образование дефекта (язвы) в стенке желудка или двенадцатиперстной кишке. В большинстве случаев это заболевание полностью излечимо.

Чтобы ускорить заживление язвенного дефекта и предотвратить развитие обострения, необходимо следовать рекомендациям врача, включающим особенность образа жизни и диету.



Причины развития язвенной болезни

- Неправильный образ жизни (несоблюдение режима труда и отдыха, стрессы, прием алкоголя, курение, неправильное питание).
- **Наследственная предрасположенность:** при ЯБЖ она составляет 15–40%, а при ЯБДПК — 60–80%.
- **Прием нестероидных** противовоспалительные препаратов.
- Прием анаболических стероидов (стероидных препаратов), противоопухолевых препаратов (цитостатических препаратов) и иммунодепрессантов.
- **При нарушении состояния** равновесия между факторами защиты и агрессии на образования язв также влияют такие инфекционные агенты, как Candida albicans, герпес-вирусы (HHV 1 и 2 типа, EBV, CMV).
- Инфекция H. pylori. В современной гастроэнтерологии решающая роль в **развитии ЯБ отводится** микроорганизму, обнаруженному в 1983 г. австралийскими учеными Б.Маршаллом и Дж. Уорреном.

Основные принципы лечебного питания при язвенной болезни



- Исключение продуктов, раздражающих слизистую оболочку желудка и стимулирующих секрецию соляной кислоты (свежий ржаной хлеб, жирные сорта мяса и птицы, белокочанную капусту, репу, редьку, квашеные и маринованные овощи, грибы, кислые фрукты, халву, шоколад, мороженое).
- Ограничение употребления поваренной соли.



- Питание должно быть дробным (прием пищи через каждые 3–4 часа небольшими порциями).



- Исключения слишком холодной или горячей пищи (температура пищи должна быть равной 45–55 °С).



- Необходима двигательная активность после еды.



- Спать с возвышенным изголовьем.

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

Синдром раздраженного кишечника (СРК)

Синдром раздраженного кишечника (СРК) — это хроническое расстройство пищеварительной системы, которое характеризуется болями или дискомфортом в животе, сменой характера стула, вздутим и газообразованием.



Основные симптомы СРК

- Боли или дискомфорт в животе
- Смена характера стула (запоры, диарея или их чередование)
- Вздутие живота
- Повышенное газообразование

Также могут наблюдаться

- Снижение аппетита
- Усталость
- Бессонница
- Депрессия

Возможные причины

Причины СРК не полностью понятны, но могут включать:

- Изменения в бактериальной флоре кишечника
- Стресс
- Некоторые пищевые продукты
- Нарушения двигательной функции кишечника

Диагностика

Диагноз СРК обычно ставится после исключения других возможных причин симптомов.

Лечение

Лечение может включать:

- Изменения в диете
- Применение лекарственных препаратов
- Психотерапию
- Управление стрессом

Хотя СРК не является жизнеугрожающим заболеванием, оно может существенно повлиять на качество жизни человека.

Поэтому важно обратиться к врачу для получения диагностики и разработки индивидуальной программы лечения.

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

Подготовка к колоноскопии



От качества подготовки кишечника зависит успех проводимого исследования, а значит и точность постановки диагноза. **Поэтому так важно сделать это правильно.**

За 2–3 дня стоит начать соблюдать диету:



Исключаются:
хлебобулочные изделия, фастфуд, свежие фрукты и овощи, продукты, содержащие мелкие косточки и зерна.



Рекомендуется:
употреблять птицу, мясо и рыбу нежирных сортов в отварном, тушеном и запеченном виде, яйца, сыр, кисломолочные продукты без наполнителей, прозрачные жидкости (ненаваристые бульоны, зеленый чай, соки без мякоти).



Также, накануне исследования, врач назначит прием препарата **для очистки кишечника** по специальной схеме, который подбирается индивидуально.



В день исследования при проведении колоноскопии без анестезиологического пособия разрешен **легкий завтрак** из списка разрешенных продуктов (уточнить у врача).

Соблюдая рекомендации врача, вы можете не волноваться за качество подготовки и информативность исследования.

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

10 принципов здорового питания

1. Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности - сливочное масло, сливки, сметану) и холестеринсодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки, икру рыб).



2. Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности.



3. Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).



4. Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу в небольшом количестве - источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3.



5. Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.



6. Есть сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.



7. Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб).



8. Вводить в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).



9. Употреблять достаточно витаминов группы В — они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), молочных продуктах, рыбе.



10. Отказаться от жареной пищи, готовить пищу без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль. Есть 4-5 раз в день.





И помните!
Все хорошо, что в меру!

Здоровье начинается изнутри!

Позаботьтесь о своем ЖКТ!



ГБУСОССЗН Воронежский дом социального обслуживания

Профилактика – лучшее лечение

Неделя с 23 по 29 ноября 2026 года объявлена Минздравом России неделей профилактики заболеваний ЖКТ.

Заведующая гастроэнтерологическим отделением Тульской областной клинической больницы, главный внештатный специалист-гастроэнтеролог министерства здравоохранения Тульской области Юлия Михайловна Трошкина советует, как правильно заботиться о здоровье желудочно-кишечного тракта (ЖКТ):

«Как врач-гастроэнтеролог с большим стажем работы, я постоянно сталкиваюсь с последствиями пренебрежения здоровьем пищеварительной системы.

К сожалению, многие проблемы ЖКТ развиваются незаметно и лишь когда симптомы становятся выраженными, пациенты обращаются за помощью.

Современная медицина располагает множеством методов диагностики, позволяющих выявить заболевания на самых ранних стадиях, когда они еще не успели нанести серьезный вред организму, поэтому не игнорируйте сигналы организма.

Любые изменения в работе ЖКТ - будь то изжога, вздутие, дискомфорт после еды, нарушения стула - не должны оставаться без внимания.

Даже если симптомы кажутся незначительными, запишитесь на консультацию к врачу.

Основа основ - соблюдение принципов здорового питания! Старайтесь есть регулярно, избегайте переедания, ограничьте употребление жирной, жареной, острой пищи, фастфуда и газированных напитков. Отдавайте предпочтение свежим овощам, фруктам, цельнозерновым продуктам, нежирному белку.

Курение и злоупотребление алкоголем - одни из главных врагов пищеварительной системы. Отказ от них значительно улучшит состояние ЖКТ.

Не забывайте еще об одном важном моменте – не принимайте лекарственные средства без назначения врача!

Хронический стресс негативно влияет на весь организм, включая ЖКТ. Найдите для себя эффективные способы релаксации: йога, прогулки на свежем воздухе или любая другая активность.

А регулярные профилактические осмотры и диспансеризация, в сочетании с разумным подходом к питанию и образу жизни, помогут вам сохранить крепкое здоровье на долгие годы!

Берегите себя и будьте здоровы!»