



Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта

Пищеварительная система (желудочно-кишечный тракт) включает в себя совокупность многих органов и желез, обеспечивающих получение питательных веществ, необходимых организму для развития и жизнедеятельности. Она пронизывает почти весь организм, начинаясь ротовой полостью и заканчиваясь прямой кишкой. Поэтому патология даже одного из органов пищеварения влечет за собой расстройство функционирования пищеварительной системы в целом.

Заболевания желудочно-кишечного тракта (далее - ЖКТ) встречаются среди всех групп населения. Несмотря на успехи диагностики, лечения и профилактики болезней органов пищеварительной системы они остаются важной медико-социальной проблемой, это определяется их высокой распространенностью, а также ежегодным ростом заболеваемости и смертности. В настоящее время заболевания ЖКТ в России занимают 4-е место в структуре общей заболеваемости (7,7%) и смертности (5,2%).

Пациентам с заболеваниями ЖКТ в 2,6 раза чаще оформляется лист нетрудоспособности, в течение года они отсутствуют на рабочем месте по причине болезни на 3-4 недели больше по сравнению со средними показателями, рассчитанными для всего населения. Качество жизни больных с заболеваниями ЖКТ снижено не только за счет испытываемых болевых ощущений, но и за счет необходимости периодического обследования, лечения, соблюдения диеты, ограничения трудовой деятельности.

Злокачественные новообразования ЖКТ, в частности толстой кишки, прямой кишки и желудка относятся к самым распространенным видам онкологических заболеваний. В структуре смертности злокачественные новообразования ЖКТ занимают одно из ведущих мест, составляя 29,3%.

Проявления заболеваний ЖКТ многообразны и зависят от того, какой именно орган поражен. Общими проявлениями служат нарушение аппетита, боли в животе, отрыжка, изжога, тошнота, рвота, метеоризм, расстройство стула, слабость, похудание.

Основные причины, провоцирующие развитие заболеваний ЖКТ: избыточный вес, курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание и нарушение его режима, стрессы, низкая физическая активность, инфекционные поражения организма. Не стоит забывать и о таких факторах риска, как возраст и наследственность. Например, злокачественные опухоли ЖКТ чаще возникают у людей старше 50 лет или у тех, у кого раком страдали близкие родственники.

В период с 12 февраля по 18 февраля проводится неделя профилактики заболеваний ЖКТ. Цель этого мероприятия - еще раз обратить внимание населения на необходимости профилактики данной группы заболеваний.

Профилактика заболеваний ЖКТ включает:

Рациональное питание. Необходимо упорядочить режим питания, есть почаще и небольшими порциями, избегать еды всухомятку, не есть слишком горячую или излишне холодную еду. Ограничивать продукты с большим количеством тугоплавких животных жиров (жирного мяса, жирных молочных изделий, кондитерских кремов и др.), избегать простых углеводов (сладости, сдоба, белый хлеб и др.), ограничивать острые и копченые блюда (маринады, специи и др.), продукты с обилием химических консервантов, красителей и стабилизаторов. Увеличить прием пищи с высоким содержанием пищевой клетчатки (фрукты, ягоды, зерновые, овощи, листовая зелень, отруби и др.), активно использовать кисломолочные продукты.

Исключение вредных привычек. При регулярном и/или избыточном употреблении алкогольных напитков возникают дистрофические изменения печени и поджелудочной железы, гепатиты, панкреатиты, цирроз, жировое перерождение печеночной ткани, опухолевые процессы. Не менее пагубно пристрастие к табаку или другим никотинсодержащим продуктам. Именно курение может быть виновно в упорной гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, медленном заживлении язв и эрозий, развитии рака желудка, поджелудочной железы и пищевода.

Осторожное отношение к лекарствам и некоторым медицинским процедурам. Прием некоторых лекарственных препаратов без назначения врача может привести к серьезным проблемам со стороны органов ЖКТ - могут вызвать острые язвы и эрозии желудка и/или двенадцатиперстной кишки, воспаление пищевода, лекарственный гепатит, кишечный дисбактериоз, образование желчных камней, псевдомембранозный колит, панкреатиты, запоры. Кроме лекарственных средств, навредить могут и некоторые лечебные или псевдолечебные манипуляции - всевозможные «чистки» кишечника, тюбажи, голодание.

Психический комфорт. Постоянные стрессы, длительные психические нагрузки, острые психотравмирующие ситуации, глубокие внутренние противоречия могут спровоцировать гастроэнтерологические заболевания.

Борьба с излишним весом. При ожирении страдает не только внешний вид пациента, но и структура внутренних органов. Жировые включения появляются в печени и поджелудочной железе, сдавливая их нормальную ткань и нарушая функцию. Изменяется состав желчи, что способствует формированию камней во всех желчевыводящих протоках и желчном пузыре. Ухудшается двигательная способность всех отделов пищеварительной трубки. Поэтому таким больным важно заняться своим питанием и увеличить физическую активность.

Своевременное прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволяет выявлять заболевания, в том числе онкологические, на ранних стадиях и начинать лечить их до развития осложнений. Кроме этого, вас проинформируют о факторах риска, которые есть у вас, расскажут, как снизить их влияние на организм, какие осложнения заболевания могут быть, их первых признаках

и алгоритме действия при их появлении.

Врач-методист

Т.П. Челышкина

Для написания статьи использованы сайты:

<https://silvanols.by/stati/zabolevaniya-zhkt/>

https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya_gastroenterologia

https://12.rospotrebnadzor.ru/bytag1/-/asset_publisher/qS9W/content