



#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Симптомы, свидетельствующие о расстройствах пищеварительной системы:


1. Боли в области живота — явный признак проблем органов пищеварения.
2. Нарушение аппетита.
3. Тошнота и рвота.
4. Изжога и тяжесть.
5. Вздутие и метеоризм.
6. Нарушения стула (понос или запор).
7. Желтушность склер и кожи.



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ (ЖКТ)



— это система органов, которые осуществляют механическую и химическую обработку пищи, всасывание питательных веществ и воды в кровь или лимфу, формирование и удаление непереваренных остатков пищи.

 Любой сбой в их работе может нарушить отлаженный механизм, поэтому заболевания органов пищеварения необходимо лечить вовремя.

ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ



Причины заболеваний ЖКТ

Лишний вес. Ожирение приводит к тому, что зашлакованный организм не справляется с процессами обмена веществ, и, как следствие, первыми страдают органы пищеварения. Экологическая опасность. Некачественная вода, пища, широкое применение в производстве продуктов питания антибиотиков, гербицидов и пестицидов привело к тому, что в несколько раз увеличилось количество патологий ЖКТ.



Неинфекционные заболевания пищеварительной системы

- Заболевания полости рта (кариес, стоматит)
- Воспалительные заболевания различных отделов пищеварительного тракта (эзофагит, гастрит, дуоденит, колит, язвенная болезнь)
- Гепатит



КАК СОХРАНИТЬ

РУКИ

Тщательно мойте руки перед едой и не дотрагивайтесь грязными руками до лица - это поможет избежать многих кишечных инфекций.



ПИЩА

Избегайте несвежей, пережаренной пищи - это агрессивная и нездоровая еда, которая наносит удар по желудку.



ВОДА

Перед приёмом пищи сделайте несколько глотков тёплой воды - жидкость активизирует перистальтику и облегчает продвижение пищевого комка.



ЖЕЛУДОК ЗДОРОВЫМ

ПОСУДА

Она должна быть индивидуальной, как и зубная щётка, - многие опасные микроорганизмы (в том числе и хеликобактер) обитают



на использованных тарелках. По той же причине нельзя откусывать и доедать то, что ели другие.

Хорошо пережёвывайте пищу - это облегчает работу желудка, улучшает усвоение пищи и помогает избежать переедания.



Ежегодно проходите обследование на хеликобактер: эта бактерия - фактор № 1 развития рака желудка.



Инфографика
Анна ХАРИТОНОВОЙ
Фото
Stock Image/PhotoXPress.ru

✓ полезно есть



Продукты-водопоглотители: сельдерей, редиска, морковь, салат



свежие финики, свежий шпинат, курага, чернослив, земляника, семена кунжута, арбуз



агаровую камедь с большим количеством воды



чай из листьев одуванчика; льняное семя; пивные дрожжи; рисовую шелуху.



⊘ вредно есть



продукты высокой очистки



яйца вкрутую, сыр, мясо



кипяченое молоко



горячие напитки



продукты с танином (чай, красное вино, какао)

НЕКОТОРЫЕ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Гастрит

Это воспаление слизистой оболочки



Аппендицит

Это воспаление аппендикса



Язва

Бактериальные инфекции

- Холера
- Брюшной тиф
- Дизентерия



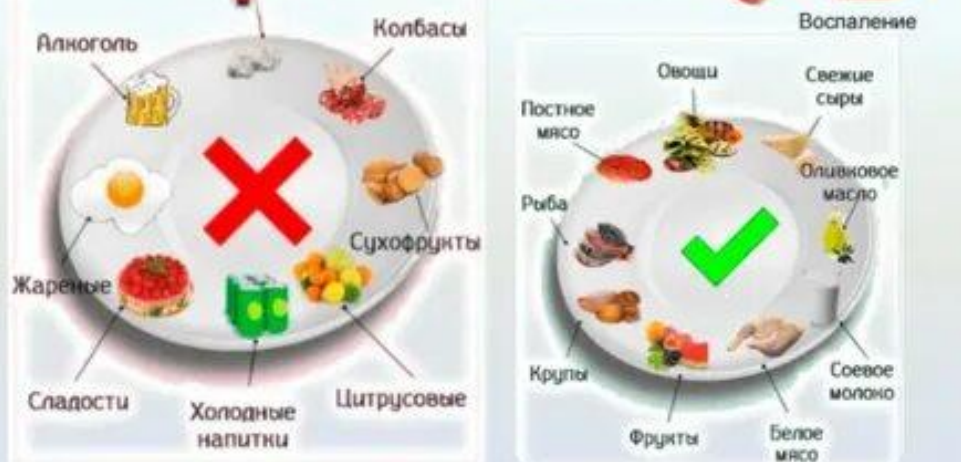
РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!



По результатам профосмотров и диспансеризации можно выявить болезни органов пищеварительной системы на ранней стадии и факторы риска данных заболеваний, а также своевременно скорректировать обнаруженные нарушения и начать лечение.



Диета при ЯЗВЕ



Соблюдение правил здорового образа жизни – решающий фактор для здоровья пищеварительной системы.

1. Ведите активный образ жизни и откажитесь от вредных привычек.
2. Питайтесь правильно, исходя из своих потребностей, не прибегая к строгим диетам или перееданиям. Норма калорий рассчитывается индивидуально и зависит от пола, веса, возраста, образа жизни и от физической активности в течение дня. В среднем для мужчин это 2100 – 2500 ккал/сутки, для женщин – 1800 – 2200 ккал/сутки.



Как поддержать здоровье поджелудочной



✓ полезно есть

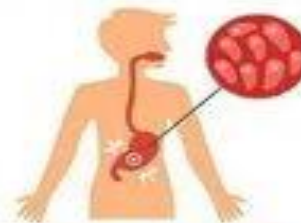
- Продукты-водопоглотители:**
 Сельдерей, редиска, морковь, салат
- свежие финики, свежий шпинат, курага, чернослив, земляника, семена кунжута, арбуз
- агаровую камедь с большим количеством воды
- чай из листьев одуванчика; льняное семя; пивные дрожжи; рисовую шелуху.

⊘ вредно есть

- продукты высокой очистки
- яйца вкрутую, сыр, мясо
- кипяченое молоко
- горячие напитки
- продукты с танином (чай, красное вино, какао)

ГАСТРИТ

БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – ЭТО ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!



ЛЕЧЕНИЕ ГАСТРИТА

Гастрит лечат, прежде всего, правильной диетой, а не таблетками!



ЭНДОСКОПИЯ



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

СИМПТОМЫ



Длительные прием медикаментов

Прием таблеток и алкоголя одновременно

Несварение желудка

Некачественный алкоголь или его чрезмерное употребление

Колики

Неправильное питание

Инфекционные заболевания ЖКТ



Что может при воздействии на ЖКТ вызывать тошноту и головокружения, а также легкую слабость?