

# Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта



**Медико-социальная значимость болезней органов пищеварения (БОП) определяется их высокой распространенностью, ежегодным ростом заболеваемости и смертности. В настоящее время БОП в России занимают четвертое место в структуре общей заболеваемости (7,7%) и смертности (5,2%).**

По прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения в середине XXI века болезни органов пищеварения будут занимать одно из ведущих мест, что обусловлено во многом образом жизни современного человека (стрессы, нерациональное питание, гиподинамия, вредные привычки), загрязнением окружающей среды, увеличением в рационе питания доли некачественных продуктов питания.

Наблюдается рост частоты распространения болезней органов пищеварения, особенно среди лиц трудоспособного возраста. Смертность от заболеваний желудочно-кишечного тракта выше по сравнению со всей взрослой популяцией. Наиболее распространенные виды онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта - раки толстой, прямой кишки, желудка. В структуре онкологической смертности раки желудочно-кишечного происхождения составляют около 30%.

У пациентов с болезнями органов пищеварения в 2,6 раза чаще случаи нетрудоспособности, и длительность пребывания на больничном листке на 3-4 дня больше по сравнению со средними показателями, рассчитанными для населения. Лечение многих заболеваний желудочно-кишечного тракта требует госпитализации. Доля пациентов с заболеваниями органов пищеварения, состоящих на диспансерном учете у терапевта, составляет более 30%. Профилактика, лечение, диспансерное наблюдение пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта финансово затратные мероприятия. Эти факторы обуславливают социально-экономическую значимость распространения заболеваний органов пищеварения. Пищеварительная система играет важную роль в жизнедеятельности организма, выполняет функции обеспечения витаминами, микроэлементами, белками, жирами, углеводами, клетчаткой, которые служат строительным материалом для клеток, всасывания питательных веществ, выведения вредных веществ из организма, поддержание иммунитета.

Функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта ведут к нарушению функционирования всего организма. Качество жизни больных с заболеваниями органов пищеварения снижено, постоянный дискомфорт общего состояния, необходимость периодического обследования, лечения, соблюдения диеты, ограничения трудовой деятельности, не способствуют позитивному восприятию окружающего мира. Любое заболевание легче предотвратить, чем лечить.

## Принципы профилактики заболеваний ЖКТ

### **Соблюдение режима питания:**

- количество приемов пищи в течение суток от 4 до 6 раз в день, лучше есть понемногу и часто;
- интервалы между приемами пищи не более 4 часов;



- время приемов пищи в течение суток должно быть фиксированным;
- время приема пищи, не менее 30 минут;
- тщательное пережевывание, среднее количество от 40 до 100 жевательных движений любого вида пищи;
- стандартная порция пищи не должна превышать 300-400 мл (в пересчете на жидкое состояние);
- распределение суточного рациона по его энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

**Соблюдение питьевого режима:** необходимое количество жидкости соответствует 30 мл на 1 кг веса, не менее 1,5-2 литров воды в сутки (кофе, чай, соки и другие напитки, в данном случае, не учитываются), в жаркую погоду, дни тренировок объем потребляемой воды увеличивается.

**Соблюдение сбалансированного рациона:**

- по белкам, жирам, углеводам;
- по энергетической ценности в соответствии возрасту, профессиональной деятельности;
- достаточное количество клетчатки в рационе на постоянной основе, рекомендовано 500 грамм овощей и 250 грамм фруктов ежедневно, 1/3 из них в свежем виде, предпочтение сезонным продуктам, выращенным в местных условиях.

**Соблюдение** щадящей кулинарной обработки: тушение, приготовление на пару, не рекомендуется жареная пища.

**Употребление теплой еды и напитков:** пища не должна быть чересчур горячей или холодной.

**Ограничение потребления** острого, соленого, консервированного, копченого, маринованного. Перечисленные продукты активизируют выработку желудочного сока, раздражают слизистые оболочки желудка.

**Ограничение потребления** газированных напитков и кофе. Газированные напитки желательно ограничить одним стаканом за день или полностью от них отказаться. Безопасная доза кофе составляет в день 300-400 мл (2-3 чашки).

**Соблюдение правил гигиены.** Перед едой и приготовлением пищи необходимо тщательно мыть руки. Правильно хранить и обрабатывать продукты. Это обезопасит организм от проникновения болезнетворных микроорганизмов и развития инфекционных заболеваний и гельминтозов.

**Нормализация веса.** Ожирение пагубно сказывается на состоянии внутренних органов. Избыточный вес провоцирует заболевания поджелудочной железы, печени, запускает процессы образования камней, снижает моторику кишечника. Снижение веса не должно составлять более 0,5 кг для женщин и 1 кг для мужчин в неделю.

**Повышение физической активности.** Систематические физические нагрузки повышают обмен веществ и энергии, увеличивают потребность организма в питательных веществах, стимулируют выделение пищевых соков, активизируют перистальтику кишечника, повышают эффективность процессов пищеварения. Пищу рекомендуется принимать за 2 часа до тренировки или через 30-40 минут после нее.

**Отказ от потребления табака.** Негативное воздействие на органы желудочно-кишечного тракта обусловлено механическим, термическим и химическим влиянием дыма.

**Отказ от алкоголя, снижение его потребления до минимума.** Этанол и продукты распада алкоголя пагубно влияют на слизистые оболочки, вызывают поражение печени, поджелудочной железы. Некачественные алкогольные напитки содержат различные красители, химические компоненты, избыточное количество сахара, консерванты и ароматизаторы, которые усиливают отрицательное влияние алкоголя на пищеварительную систему.

**Умение справляться со стрессом.** Механизмы стресса работают на клеточном уровне, оказывая негативное влияние на процессы секреции и всасывания в пищеварительном тракте.

**Своевременное прохождение диспансеризации и профилактического осмотра** позволяет выявлять заболевания, в том числе онкологические, на ранних стадиях и начинать лечение до развития осложнений.

Врач-методист

Н. С. Виноградова

Статья подготовлена с использованием источников:

[monographies.ru/ru/book/](http://monographies.ru/ru/book/);  
[www.mediasphera.ru/issues/](http://www.mediasphera.ru/issues/);  
[cyberleninka.ru/article/](http://cyberleninka.ru/article/);  
[oncology-association.ru/](http://oncology-association.ru/);  
[viperson.ru/uploads/](http://viperson.ru/uploads/)