Профилактика заболеваний пищеварительной системы

Заболевания пищеварительной системы не только актуальны для всех групп населения, но и являются одними из самых распространенных
по сравнению с заболеваниями других органов. Немалую долю в общей статистике онкологических заболеваний также составляет смертность
от злокачественных опухолей толстого кишечника и желудка. Соблюдение правил здорового образа жизни необходимо: именно этот фактор является решающим для здоровья пищеварительной системы.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

•        Гастрит

•        Язвенная болезнь желудка

•        Желчнокаменная болезнь

•        Панкреатит

•        Рак толстого кишечника

ФАКТОРЫ РИСКА

-НЕУСТРАНИМЫЕ

•        Возраст.

•        Пол. Рак желудка в 2 раза чаще развивается у мужчин, в то время как желчнокаменная болезнь развивается в 3-5 раз чаще у женщин.

•        Наследственность. Если у ваших родителей или других ближайших кровных родственников была в прошлом язвенная болезнь или рак желудка и толстого кишечника, то и в вашем случае риск развития соответствующих заболеваний увеличивается.

УСТРАНИМЫЕ

•        Избыточный вес

•        Злоупотребление алкоголем

•        Курение

•        Неправильное питание

•        Нарушение режима питания

•        Стресс

•        Сахарный диабет

•        Злоупотребление кофе и газированными напитками

•        Низкая физическая активность

•        Переедание

ПРОФИЛАКТИКА

•        Приведите в порядок свой режим питания. Ешьте чаще, но более мелкими порциями, обязательно завтракайте, не пропускайте приемы пищи. Обязательно тщательно мойте руки и все продукты, не подвергающиеся тепловой обработке, перед едой, чтобы обезопасить свой организм от попадания болезнетворных бактерий

•        Питайтесь правильно. Снизьте употребление жирной, копченой, жареной, пересоленной еды, копченостей, пейте как можно меньше газированных напитков. Наоборот, увеличьте в рационе дозу клетчатки (каши, хлеб с отрубями, овощи, фрукты), ешьте как можно больше свежих салатов, грубоволокнистой пищи, солите еду в меру, старайтесь при готовке использовать поменьше уксуса и подобных компонентов

•        Не переедайте. Не заставляйте себя голодать, питайтесь правильно и упорядочено

•        Контролируйте свой вес

•        Откажитесь от алкоголя или снизьте его потребление до минимума

•        Бросьте курить

•        Научитесь контролировать стресс. Больше двигайтесь, старайтесь не нервничать, научитесь справляться со стрессом, гуляйте, высыпайтесь, отдыхайте. Такие меры не только косвенно влияют на здоровье пищеварительной системы, но и укрепляют ваше здоровье в целом

•        Если вы больны диабетом, контролируйте свое заболевание. Выполняйте все рекомендации вашего лечащего врача, питайтесь правильно, внимательно следите за своим самочувствием, контролируйте уровень сахара в крови. При возникновении болезненных ощущений в органах пищеварения немедленно проконсультируйтесь со своим врачом во избежание осложнений

•        Ограничьте потребление кофе и газированных напитков. Норма безопасного употребления кофе в день составляет 300-400 мл готового натурального кофе (2-3 кофейные чашки). Пейте как можно меньше газированных напитков: желательно ограничиваться одним стаканом в день или вовсе отказаться от их употребления

•        Больше двигайтесь. Норма двигательной активности для взрослого человека составляет 150 минут в неделю; если вы не дотягиваете до этого показателя, постарайтесь повысить уровень своей двигательной активности

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

- Осмотр врача-терапевта 1 раз в год

- При каждом посещении врача - определение индекса массы тела (ИМТ)

- Определение уровня холестерина 1 раз в 5 лет (или чаще по усмотрению врача)

- В возрасте старше 50 лет - скрининг рака толстой кишки