

Факторы риска развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и мерах профилактики



Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются у всех групп населения, и являются одними из наиболее распространенных в сравнении с патологиями других органов. Статистические данные свидетельствуют о том, что около 95% населения в той или иной степени нуждается в регулярных консультациях гастроэнтеролога.

Существуют причины заболеваний ЖКТ на которые мы можем повлиять:

пищевое поведение, нерациональное питание (нарушение режима питания, злоупотребление жирной, жареной, копченой пищей, фаст-фудом; регулярное потребление газировки и злоупотребление кофе)

курение

избыточное потребление алкоголя и суррогатов

избыточное употребление лекарственных препаратов без назначения врача

стресс

инфекционные поражения организма - инфицирование *Helicobacter pylori*. Сейчас принято считать бактерию спиральной формы одной из основных причин заболеваний органов пищеварения. Главной ее функцией является воздействие на слизистую оболочку ЖКТ, приводящее к снижению ее защитных свойств.

И причины – на которые не сможем повлиять:

Наследственность

Пол - группой риска по язвенной болезни являются мужчины в возрасте 20-40 лет, а патологии желчного пузыря в 3-5 раз чаще развиваются у женщин, раковые

заболевания в 2 раза чаще встречаются у мужчин

Возраст, злокачественные новообразования встречаются чаще у людей старше 50 лет.

Аутоимунные процессы,

Внутриутробные патологии

Симптомы заболеваний ЖКТ очень многообразны и напрямую зависят от того, какой именно орган поражен.

К общим признакам, сопровождающим патологии пищеварительной системы, относятся: боль в животе (разного характера, локализации, интенсивности), нарушение аппетита, отрыжка, изжога, тошнота и рвота, снижение веса, расстройства стула, изменение цвета кала и наличие примесей в нем, метеоризм.

Казалось бы, со всем этим можно смириться и продолжать жить. Однако, эти заболевания значительно ухудшают качество жизни, например: при снижении кислотности желудка, нарушается всасывание железа и развивается анемия. У человека развивается слабость, одышка, сердцебиение, ломкость ногтей, выпадение волос. И самое главное – все хронически протекающие процессы в желудочно-кишечном тракте, которые игнорируются, со временем могут привести к сахарному диабету и онкологическому заболеванию.

Профилактика заболеваний ЖКТ

1. Соблюдайте питьевой режим. В сутки человек должен употреблять не менее 1,5-2 л воды (кофе, чай, соки и другие напитки, в данном случае, не учитываются). Чтобы рассчитать точное количество жидкости, умножьте вес тела на 30 мл. Полученную цифру используйте в качестве основы. В жару и дни тренировок объем воды можно и нужно увеличивать.

2. Употребляйте теплую еду и напитки. Пища не должна быть чересчур горячей или холодной. Даже если вы торопитесь, дождитесь пока она нагреется/остынет до нужной температуры. В противном случае, высок риск повредить эпителий пищевода и кишечника, вызвав развитие рака или язвы.

3. Соблюдайте режим питания, который включает:

количество приемов пищи в течение суток (кратность питания 3-6 раз в сутки); распределение суточного рациона по его энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи; время приемов пищи в течение суток, не наедайтесь перед сном; интервалы между приемами пищи не должны быть более 5 часов; время, затрачиваемое на прием пищи, не забывайте тщательно пережевывать пищу. Попытки уместить суточный рацион в один прием пищи ухудшают функционирование ЖКТ. Лучше есть понемногу и часто (от 4 до 6 раз в день). Помните, что стандартная порция пищи не должна превышать 300-400 мл (если ее представить в жидком состоянии). Прием пищи должен быть в одно и то же время суток.

4. Ограничьте употребление острого, соленого, консервированного, копченого, маринованного. Перечисленные продукты активизируют выработку желудочного сока, что ведет к раздражению и поражению слизистых оболочек.

5. Проводите щадящую кулинарную обработку – отваривание, приготовление на пару. Не рекомендуется жареная пища.

6. Не забывайте о добавлении в рацион клетчатки. Пищевые волокна должны присутствовать в меню на постоянной основе. Они ускоряют прохождение пищи, нормализуют холестерин и вес. ВОЗ рекомендует несколько раз в день есть овощи и фрукты – 500 грамм овощей и 250 грамм фруктов, 1/3 из них в свежем виде. Наличие свежих овощей и фруктов изменяется в зависимости от времени года и региона, но замороженные, сухие и специально обработанные овощи и фрукты доступны в течение всего года. Предпочтение рекомендуется отдавать сезонным продуктам, выращенным на местах.

7. Ограничьте употребление газированных напитков и кофе. Газированные напитки желательнее ограничиться одним стаканом за день или, лучше, полностью от них отказаться. Безопасная доза кофе составляет в день 300-400 мл (2-3 чашки).



Ешьте больше овощей и фруктов каждый день



Избегайте жареного мяса



Сократите потребление красного мяса



Сократите употребление алкоголя: 2 порции в день для мужчин и 1 - для женщин



Сократите потребление обработанного мяса: ветчины, бекона, сосисок, колбасы



Регулярно занимайтесь спортом и поддерживайте здоровый вес

8. Соблюдайте правила гигиены. Перед едой и приготовлением пищи необходимо тщательно мыть руки. Правильно хранить и обрабатывать продукты. Это обезопасит организм от проникновения в него болезнетворных микроорганизмов и, соответственно, развития инфекционных заболеваний и гельминтозов.

9. Регулярно, минимум 1 раз в год, посещайте стоматолога.

10. Обратите внимание на свой вес. Ожирение пагубно сказывается не только на внешности, но и на состоянии внутренних органов. Избыточный вес провоцирует заболевания поджелудочной железы и печени, запускает процессы образования камней, снижает моторику кишечника. Помните, что снижение веса должно составлять не более 0,5 кг для женщин и 1 кг для мужчин в неделю.

11. Разумно повышайте физическую активность. 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.

12. Откажитесь от потребления табака. Негативное воздействие на органы ЖКТ обусловлено механическим, термическим и химическим влиянием дыма. По информации ВОЗ, даже рак пищевода и желудка среди курильщиков встречается в четыре раза чаще, чем у некурящих людей.

13. Откажитесь от алкоголя или снизьте его употребление до минимума. Этанол и продукты распада плохо влияют на слизистые оболочки, вызывают развитие язвенных дефектов и поражение других органов (в том числе печени, поджелудочной железы). Помните также, что некачественные алкогольные напитки содержат различные красители, химические компоненты, избыточное количество сахара, консерванты и ароматизаторы. Они усиливают пагубное влияние алкоголя на пищеварительную систему.

14. Научитесь справляться со стрессом. Механизмы стресса работают на клеточном уровне, оказывая влияние на процессы секреции и всасывания в пищеварительном тракте. Воспалительные процессы разной тяжести, иногда осложненные образованием язв на слизистых ЖКТ, обусловлены гиперактивностью тучных клеток. В нормальных условиях тучные клетки, запуская защитные механизмы, нейтрализуют токсины. При длительном стрессе активность клеток повышается – это приводит к повреждению слизистых оболочек, развитию воспаления и становится причиной язвы, гастрита и дисфункции различных участков ЖКТ.

15. Своевременно, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры. Это позволяет выявлять заболевания, в том числе онкологические, на ранних стадиях и начинать лечить их до развития осложнений. Для самых распространенных видов онкозаболеваний в диспансеризацию включены скрининговые исследования, доказавшие свою эффективность. 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.

