Неделя профилактики заболеваний ЖКТ с 12 по 18 февраля 2024 года

С 12 по 18 февраля 2024 года в России проходит «Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта».

Органы пищеварения снабжают организм необходимыми ему питательными веществами и обеспечивают функционирование всех клеток, тканей, органов и систем человека. Если питание сбалансировано, то пищеварительная система работает слаженно, и у человека хорошее самочувствие и работоспособность.

Выделяют несколько факторов, влияющих на возникновение и обострение болезней органов пищеварения:

1. **Возраст** – риск заболеваний органов пищеварения увеличивается с возрастом.

2. **Пол** – у женщин чаще развивается желчнокаменная болезнь, у мужчин чаще рак желудка.

3. **Наследственность** – если у ближайших родственников была желчнокаменная болезнь, онкология, язвенный колит и болезнь Крона, то риск таких заболеваний у человека увеличивается.

4. **Табакокурение** – является важным фактором развития гастродуоденальных язв, гастроэзофагеальнойрефлюксной болезни, острого панкреатита, желчнокаменной болезни, Болезни Крона, пищевода Баррета.

5. **Алкоголь** – повышает риск развития острого панкреатита, алкогольной болезни печени (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Наличие газа в алкогольных напитках может усиливать клинические проявления таких патологических состояний, как функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника, функциональную диспепсию.

6**. Избыточная масса тела** – повышает риск возникновения НАЖБП (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Индекс массы тела (ИМТ) в норме должен быть от 18,5 до 24,9.

7. **Хеликобактерпилори** – бактерия, обитающая в желудке, может клинически не проявляться на протяжении всей жизни, но у некоторых людей приводит к язвенной болезни, некардиальному раку желудка, MALT – лимфоме. Инфекция H.pylori увеличивает риск развития гастродуоденальной язвы и кровотечения у пациентов, принимающих нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

8. **Изменения в рационе**, включающие повышенное потребление рафинированного сахара и снижение потребления клетчатки, рассматриваются как потенциальные факторы риска болезни Крона и язвенного колита.

9. **Психоэмоциональные нагрузки, стресс**. В основе функциональных заболеваний желудочно-кишечного тракта (функциональная диспепсия, функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника), лежит повышение чувствительности нервных окончаний в этих органах. Сигналы от этих органов, воспринимаются головным мозгом как очень сильные. Ведущую роль в возникновении данных болезней играют психоэмоциальные расстройства.

Для профилактики заболеваний органов пищеварения следует:

– Отказаться от курения.

– Помнить, что безопасных доз алкоголя не существует.

– Нормализовать свой вес.

– Заниматься регулярной физической активностью.

– Ежедневно потреблять не менее 400-500 г овощей и фруктов. Они – источник клетчатки, которая представлена пищевыми волокнами. Пищевые волокна – важные составляющие в рационе питания. Они перевариваются ферментами микроорганизмов, населяющих кишечник человека, что нормализует стул и способствуют росту полезных бактерий.

– Очень важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2

Центр здоровья.