С 12 по 18 февраля проходит Неделя профилактики заболеваний ЖКТ.

Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) распространены среди всех возрастных групп населения и относятся к числу наиболее часто встречающейся патологии в мире. Смертность от гастроэнтерологических причин в России занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических болезней.

Для каждого заболевания характерны определенные факторы риска и возрастные группы.

Например, возникновению язвенной болезни желудка и кишечника больше подвержены мужчины в возрасте 20-40 лет, а злокачественные опухоли чаще встречаются у людей старше 50 лет.

Пол также играет роль: онкологические заболевания встречаются чаще у мужчин, а патологии секреторного аппарата ЖКТ чаще развиваются у женщин. Наследственность тоже имеет важное значение и может повысить риск развития заболеваний ЖКТ.

Симптомы заболеваний ЖКТ могут быть разнообразными и зависят от пораженного органа. Общие признаки, сопровождающие патологии пищеварительной системы, включают боль в животе разной интенсивности и местоположения, потерю аппетита, отрыжку и изжогу, тошноту и рвоту, снижение веса, нарушения стула, общую слабость и метеоризм.

Основными причинами, способствующими развитию заболеваний ЖКТ, являются: избыточный вес, курение, чрезмерное употребление алкоголя, нездоровое питание (обилие соусов, мучных продуктов) и нарушение режима питания (слишком большие промежутки между приемами пищи или слишком частое питание), стресс, сахарный диабет, чрезмерное употребление газированных напитков и кофе, недостаток физической активности и инфекционные заболевания.

Что делать, чтобы профилактировать возникновение заболеваний желудочно- кишечного тракта?

Соблюдайте режим питания
Употребляйте цельные, питательные продукты
Минимизируйте в рационе переработанные продукты (полуфабрикаты, колбасы, фаст-фуд), а также жареные, жирные, пересоленные блюда. Старайтесь использовать при готовке меньше уксуса и подобных ему компонентов.
Избегайте переедания
Контролируйте массу своего тела
Откажитесь от алкоголя
Откажитесь от курения
Минимизируйте уровень стресса (старайтесь не нервничать, гуляйте, отдыхайте и полноценно высыпайтесь).

Важно регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.