

- Ешьте продукты богатые клетчаткой. Её много во фруктах, овощах, свежей зелени, цельнозернистых крупах;
- Готовьте блюда на растительных жирах, тушите и варите;
- Напитки и еду употребляйте теплыми, а не горячим или холодным;
- Для профилактики заболеваний пищеварительной системы выпивайте за день полтора-два литра воды;
- Избегайте переедания. Питайтесь в меру, помните, что стандартная порция пищи не должна превышать 300-400 мл, если ее представить в жидком состоянии;
- Контролируйте массу своего тела. Если вы имеете избыточный вес, то необходимо попытаться похудеть;
- Откажитесь от курения. При воздействии на организм никотина не существует «нормальной» или минимальной дозы;
- Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями. Старайтесь не нервничать, гуляйте, отдыхайте и полноценно высыпайтесь;
- Больше двигайтесь. В норме интенсивная двигательная активность взрослого человека должна составлять минимум 150 минут в неделю.



Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО
«Областной центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики»

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Единый телефон call-центра для записи
к участковому терапевту
8(8512) 44-03-03
пн-пт: с 8:00 до 20:00

Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань,
пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6
тел. (факс) 8(8512) 51-24-77,
e-mail : kcvlimp_77@mail.ru
сайт: www.гбуз-ао-цмп.рф



СИМПТОМЫ

Боли — явный признак проблем органов пищеварения. В зависимости от локализации боли сигнализируют о следующих болезнях:

- в области желудка при гастрите и язвенной болезни;
- в правой подвздошной области при аппендиците или колите, в левой – при воспалении сигмовидной кишки;
- в середине живота при проблемах тонкого кишечника;
- в правом подреберье и при болях в правом плече и руке при проблемах с печенью и желчным пузырем.



Симптомы, свидетельствующие о расстройствах пищеварительной системы:

- нарушение аппетита;
- тошнота и рвота;
- изжога и тяжесть;
- вздутие и метеоризм;
- нарушения стула;
- появление дерматологических проблем (желтизна кожи).



ПРИЧИНЫ

- еда всухомятку;
- употребление очень горячих, пряных блюд;
- злоупотребление алкоголем; табакокурение;
- употребление в пищу некачественных продуктов питания;
- отсутствие режима питания;
- торопливость и «еда на ходу»;
- проблема с жевательным аппаратом;
- самолечение и бесконтрольный прием лекарств;
- стресс.



Ко вторичным причинам заболевания также относятся:

- сахарный диабет;
- анемия;
- ожирение;
- гиповитаминоз;
- заболевания почек и легких;
- генетические факторы;
- пороки развития и доброкачественные опухоли органов пищеварения.



ПРОФИЛАКТИКА

- отказ от вредных привычек;
- регулярные физические нагрузки;
- соблюдение режимов труда и отдыха;
- сбалансированное и регулярное питание;
- контроль за индексом массы тела;
- прохождение ежегодных медицинских осмотров.

СОВЕТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

- Снизьте до минимума приём алкоголя. Не более 150 граммов спиртных напитков в неделю;
- Исключите употребление газированных напитков;
- Тщательно пережёвывайте пищу;
- Не злоупотребляйте жареными блюдами и не жаривайте первое;
- Ограничьте копчёное, острое, солёное, маринады, консерванты;
- Проверяйте маркировку продуктов при покупке. Не покупайте еду, с искусственными красителями, консервантами и тд.