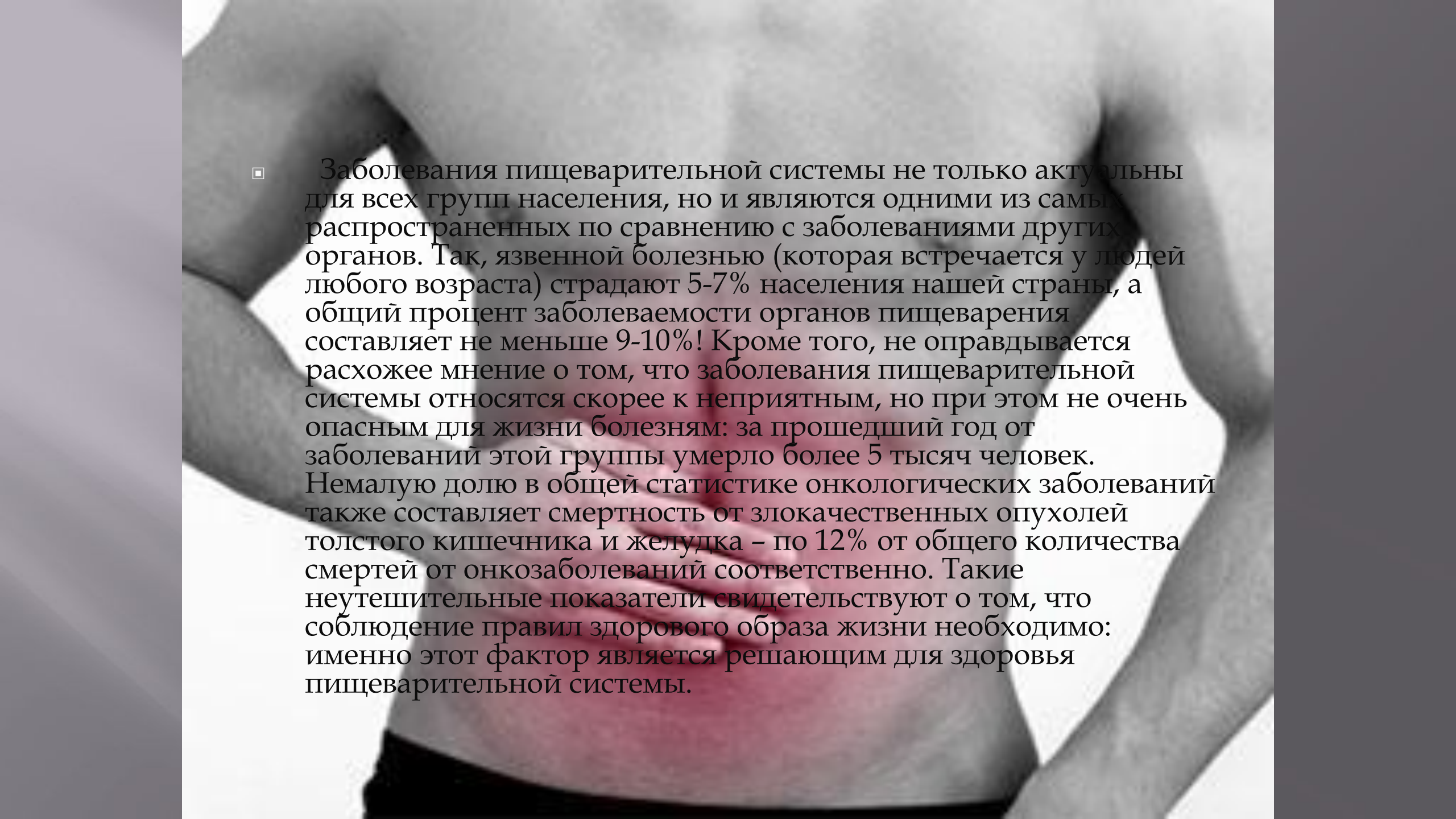


УЗ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

# ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

Подготовила студентка:  
4 курса, л/ф ,25 группы  
Гур К. В.

- 
- Заболевания пищеварительной системы не только актуальны для всех групп населения, но и являются одними из самых распространенных по сравнению с заболеваниями других органов. Так, язвенной болезнью (которая встречается у людей любого возраста) страдают 5-7% населения нашей страны, а общий процент заболеваемости органов пищеварения составляет не меньше 9-10%! Кроме того, не оправдывается расхожее мнение о том, что заболевания пищеварительной системы относятся скорее к неприятным, но при этом не очень опасным для жизни болезням: за прошедший год от заболеваний этой группы умерло более 5 тысяч человек. Немалую долю в общей статистике онкологических заболеваний также составляет смертность от злокачественных опухолей толстого кишечника и желудка – по 12% от общего количества смертей от онкозаболеваний соответственно. Такие неутешительные показатели свидетельствуют о том, что соблюдение правил здорового образа жизни необходимо: именно этот фактор является решающим для здоровья пищеварительной системы.

# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

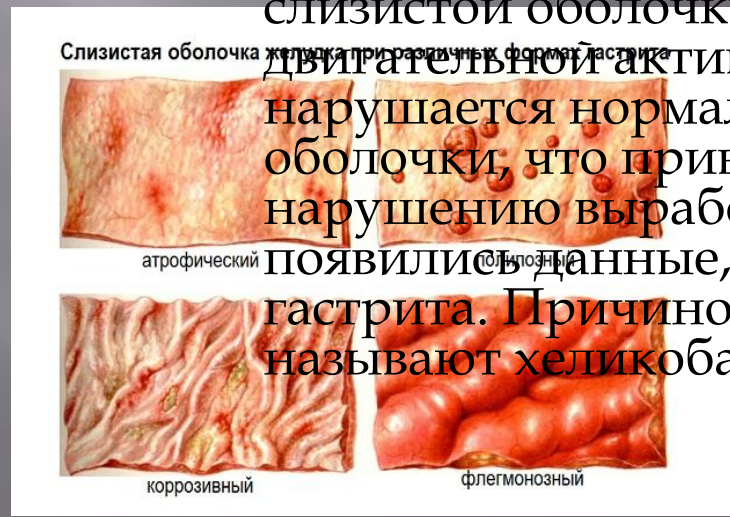
- Гастрит. Гастритом страдает 50 — 80% всего взрослого населения; с возрастом вероятность заболевания гастритом увеличивается.
- Язвенная болезнь желудка. Наблюдается у 5-10% взрослого населения; городские жители страдают язвенной болезнью чаще, чем сельские.
- Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) — хроническое рецидивирующее заболевание, обусловленное спонтанным, регулярно повторяющимся забросом в пищевод желудочного и/или дуоденального содержимого, приводящим к поражению нижнего отдела пищевода.
- Рак желудка. Смертность от злокачественных новообразований желудка составляет около 2,5 тысяч людей в год – это 12% от общего количества смертей от онкологических заболеваний.

# Гастрит

Гастрит делится на острый и хронический:

- Острый гастрит развивается в результате избыточного потребления спиртных напитков или других раздражающих или разъедающих слизистую оболочку продуктов. Он сопровождается резкими болями в области желудка, рвотой, иногда небольшим повышением температуры. Для острого гастрита характерно чувство переполненности желудка, кроме того, отмечаются поносы или запоры, вздутие живота.

- Хронический гастрит развивается в течение определённого времени, происходят процессы нарушающие работу клеток слизистой оболочки желудка, выделения желудочного сока, двигательной активности. При хроническом гастрите нарушается нормальное восстановление клеток слизистой оболочки, что приводит к ее истончению, а соответственно, и нарушению выработки желудочного сока. В последние годы появились данные, подтверждающие инфекционную природу гастрита. Причиной возникновения хронического гастрита называют хеликобактерии.



# Язвенная болезнь желудка

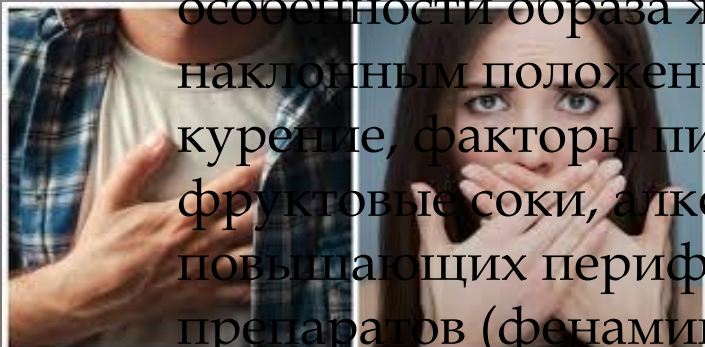
- Язвенная болезнь желудка развивается под действием кислоты, пепсина и желчи на слизистую оболочку стенки желудка. Секреция кислоты при этом в желудке не увеличивается. Основными симптомами язвы желудка являются рвота и боль в верхней части живота вскоре после приема пищи; нередко может развиваться такое осложнение, как желудочное кровотечение.



# ГЭРБ

Развитию гастроэзофагальной рефлюксной болезни способствуют следующие причины:

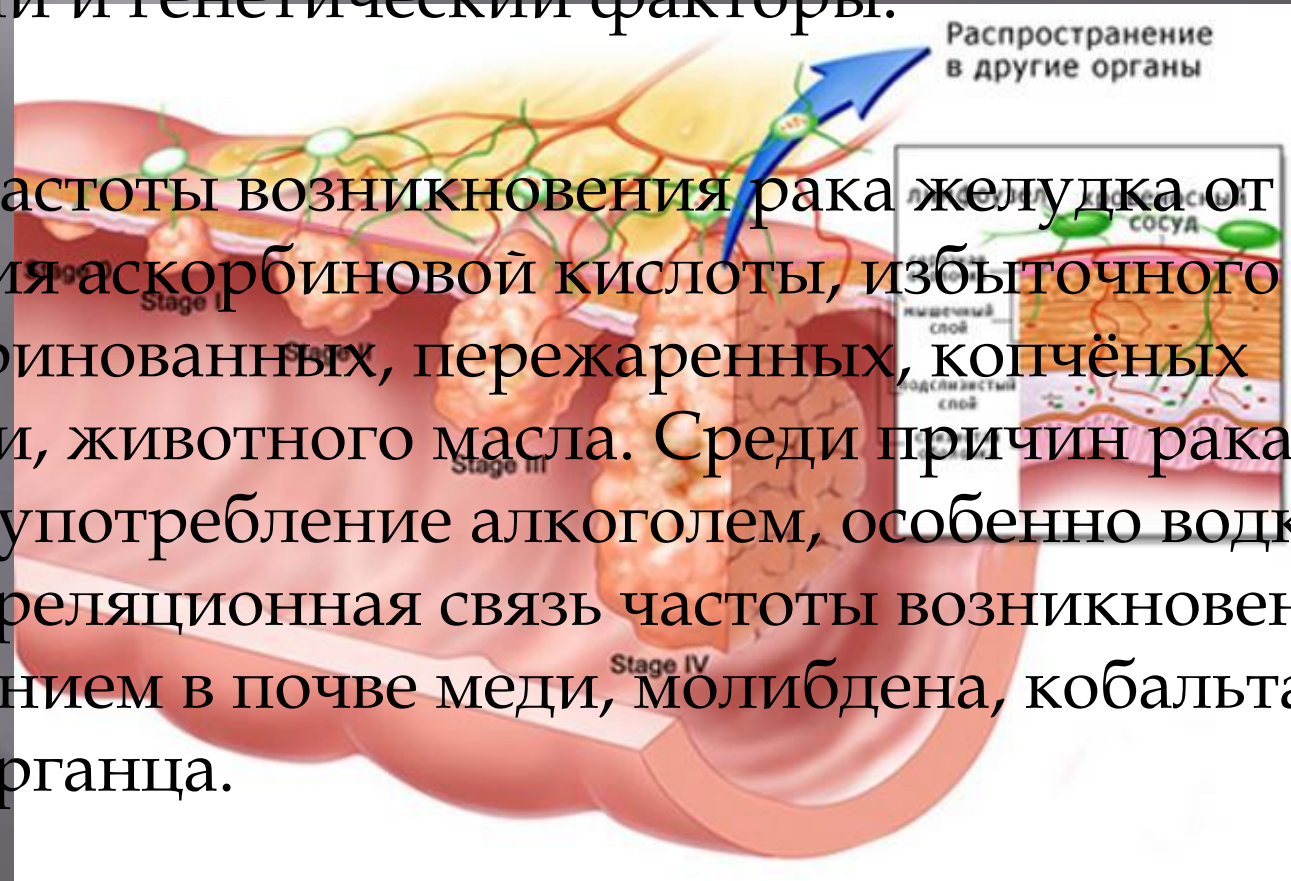
- Снижение тонуса нижнего пищеводного сфинктера (НПС).
- Снижение способности пищевода к самоочищению.
- Повреждающие свойства рефлюктанта, то есть содержимого желудка и/или двенадцатиперстной кишки, забрасываемого в пищевод.
- Неспособность слизистой оболочки противостоять повреждающему действию рефлюктанта.
- Нарушение опорожнения желудка.
- Повышение внутрибрюшного давления.
- На развитие гастроэзофагальной рефлюксной болезни влияют и особенности образа жизни, такие как стресс, работа, связанная с наклонным положением туловища, ожирение, беременность, курение, факторы питания (жирная пища, шоколад, кофе, фруктовые соки, алкоголь, острая пища), а также прием повышающих периферическую концентрацию дофамина препаратов (фенамин, первитин, прочих производных



# Рак желудка

Среди факторов, способствующих развитию рака желудка, называются особенности диеты и факторы окружающей среды, курение, инфекционный и генетический факторы.

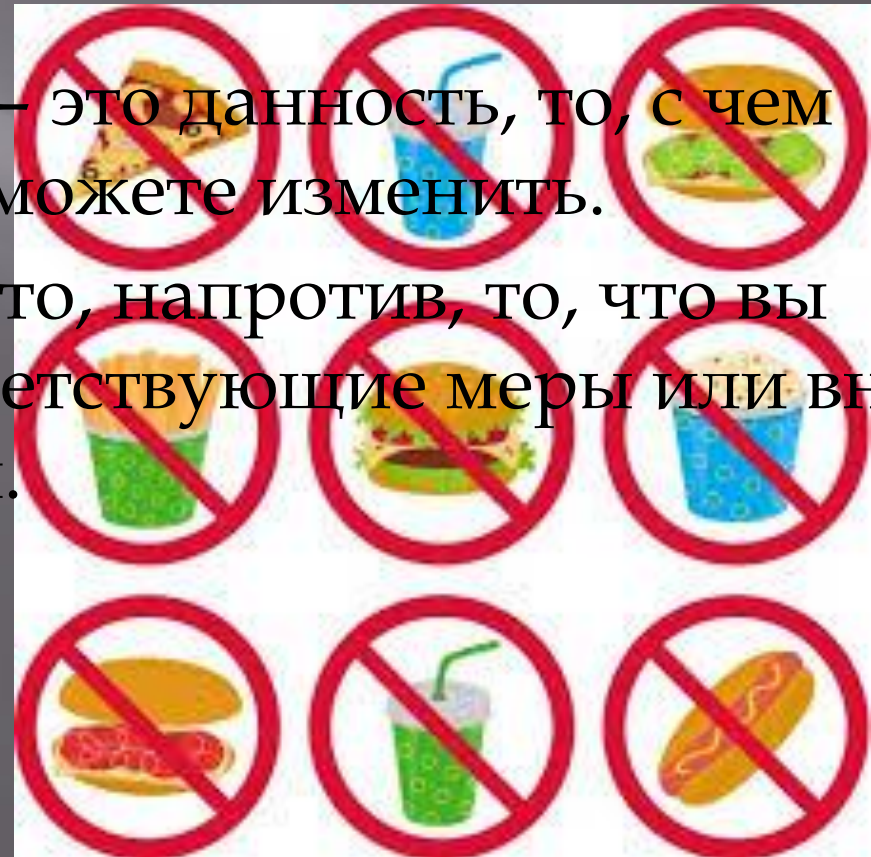
Доказана зависимость частоты возникновения рака желудка от недостатка употребления аскорбиновой кислоты, избыточного употребления соли, маринованных, пережаренных, копчёных продуктов, острой пищи, животного масла. Среди причин рака желудка называется злоупотребление алкоголем, особенно водкой. Отмечается прямая корреляционная связь частоты возникновения рака желудка с содержанием в почве меди, молибдена, кобальта и обратная — цинка и марганца.



# ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: неустранимые и устранимые.

- Неустранимые факторы риска – это данность, то, с чем нужно считаться, то, что вы не можете изменить.
- Устранимые факторы риска – это, напротив, то, что вы можете изменить, приняв соответствующие меры или внося коррективы в свой образ жизни.



# НЕУСТРАНИМЫЕ ФАКТОРЫ

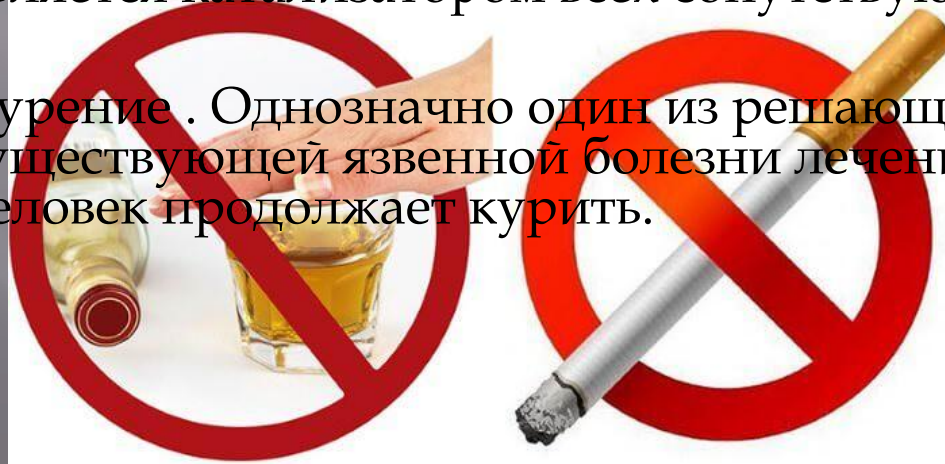
- **Возраст.** Риск заболевания раком пищеварительной системы повышен у мужчин старше 50 лет, риск заболевания язвенной болезнью повышен у мужчин в возрасте 20-40 лет, риск заболевания желчнокаменной болезнью повышен у женщин старше 40 лет.
- **Пол.** Рак желудка в 2 раза чаще развивается у мужчин, в 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

# УСТРАНИМЫЕ ФАКТОРЫ

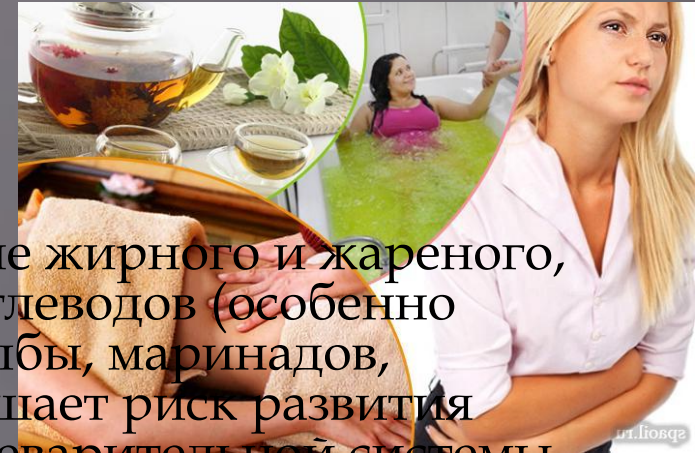


- Избыточный вес . Наиболее сильно избыточный вес влияет на развитие таких заболеваний, как панкреатит, рак желчного пузыря и желчнокаменная болезнь. Что характерно, риск развития болезней пищеварения значительно повышается даже при небольшом превышении нормального значения индекса массы тела.
- Злоупотребление алкоголем. Такая пагубная привычка, как болезненное пристрастие к алкоголю, удваивает риск развития язвенной болезни желудка и рака желудка. Алкоголизм также является прямой дорожкой к панкреатиту, гепатиту и циррозу печени. В целом, алкоголь разрушительно влияет на всю пищеварительную систему и является катализатором всех сопутствующих болезней.

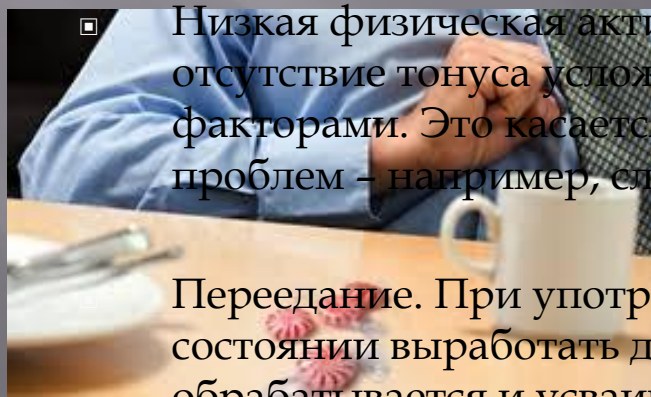
- Курение . Однозначно один из решающих факторов развития язвы желудка. При уже существующей язвенной болезни лечение не дает значительных результатов, если человек продолжает курить.



- Неправильное питание. Обилие в рационе жирного и жареного, красного мяса, фастфуда, переизбыток углеводов (особенно простых), копченого и соленого мяса и рыбы, маринадов, консервантов – все это значительно повышает риск развития рака желудка и прочих заболеваний пищеварительной системы.
- Нарушение режима питания. Отказ от завтрака, длительные перерывы в питании (более 4-5 часов), объедение перед сном, употребление газировок на голодный желудок и прочие нарушения режима питания способствуют развитию всех видов заболеваний пищеварения – от относительно безобидных гастритов до рака желудка.
- Стресс. В организме, испытывающем стресс или нервное перенапряжение, происходит спазм капилляров – в данном случае, капилляров желудка. Это препятствует выделению слизи, защищающей слизистую оболочку. Желудочный сок разъедает слизистую и ткань желудка, что приводит к образованию язвы – и, следовательно, к развитию язвенной болезни. Кроме того, стресс вызывает нарушение баланса микрофлоры кишечника, а значит, дисбактериоз.



- Сахарный диабет. У 50% больных сахарным диабетом развиваются различные заболевания пищеварительной системы. Наиболее характерны для больных диабетом такие заболевания, как хронический гастрит, гастродуоденит, колит, гиперсекреция с повышенной кислотностью, ахилия, дисбактериоз. Специфическими для больных сахарным диабетом являются диабетическая энтеропатия, диабетическая гепатопатия и диабетический нейрогенный желчный пузырь.
- Злоупотребление кофе и газированными напитками. В кофе содержатся хлорогеновые кислоты, которые могут вызывать изжогу, раздражение слизистой желудка. Что касается злоупотребления газированными напитками (превышением дозы считается употребление более 1 л напитка в день), то тут негативный эффект проявляется в раздражающем воздействии диоксида углерода на стенки желудка, что, в свою очередь, приводит к развитию гастрита, язвы и т.д.



- Низкая физическая активность. Недостаток движения, а следовательно, и отсутствие тонуса усложняет организму задачу борьбы с негативными факторами. Это касается и вопросов общей формы, иммунитета, и конкретных проблем – например, слабости мышц брюшной стенки.

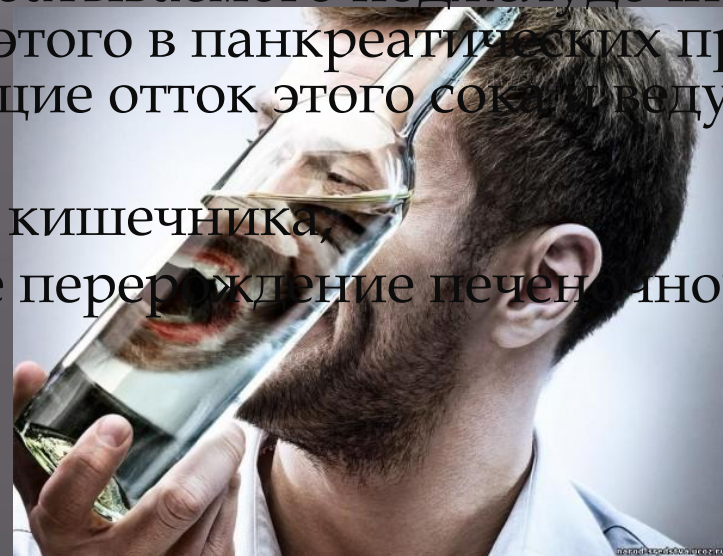
Переедание. При употреблении слишком большого объема пищи желудок не в состоянии выработать достаточное количество желудочного сока, поэтому пища обрабатывается и усваивается неполноценно. Это приводит к проблемам с



# Влияние АЛКОГОЛЯ

Давно доказано, что при регулярном и/или избыточном употреблении главный компонент алкогольных напитков – этиловый спирт и вещества, которые образуются из него в нашем организме, негативно воздействуют на многие процессы. Они:

- являются токсинами для печени и поджелудочной железы, вызывая их дистрофические изменения, гепатиты, панкреатиты, цирроз;
- ведут к химическому изменению сока, вырабатываемого поджелудочной железой (он становится очень густым, из-за этого в панкреатических протоках возникают своеобразные пробки, нарушающие отток этого сока и ведущие к панкреатиту);
- повреждают слизистую пищевода, желудка, кишечника;
- нарушают обмен жиров, усугубляя жировое перерождение печени иной ткани;
- приводят к опухолевым процессам.



# Влияние ТАБОКА

- Не менее пагубно пристрастие к табаку. Именно курение может быть виновно в упорной гастроэзофагальной рефлюксной болезни, медленном заживлении язв и эрозий, развитии рака желудка, поджелудочной железы и пищевода, болезни Крона.

# Для предотвращения возможных проблем с пищеварением необходимо:



- упорядочить режим питания (регулярные приемы пищи в установленное время синхронизируют процессы выделения пищеварительных соков и двигательную активность органов – составляющих пищеварительной трубки);
- есть почаще и небольшими порциями (не менее 4 раз в сутки и так, чтобы объем разовой порции помещался в сложенные вместе ладони), при этом желательно, чтобы вся суточная энергоценность распределялась следующим образом: 25 % — на завтрак; 15–20 % — на 2-й завтрак или полдник; 30–35 %; — на обед и 20 – 25% — на ужин;
- избегать еды всухомятку (недостаток жидкости может стать толчком к появлению запоров, густой желчи, моторным расстройствам желудка), желательно, чтобы в сутки организм принимал объем жидкости не менее 1,5 литров;
- не есть слишком горячую или излишне холодную еду (она раздражает чувствительную слизистую органов желудочно-кишечного тракта);



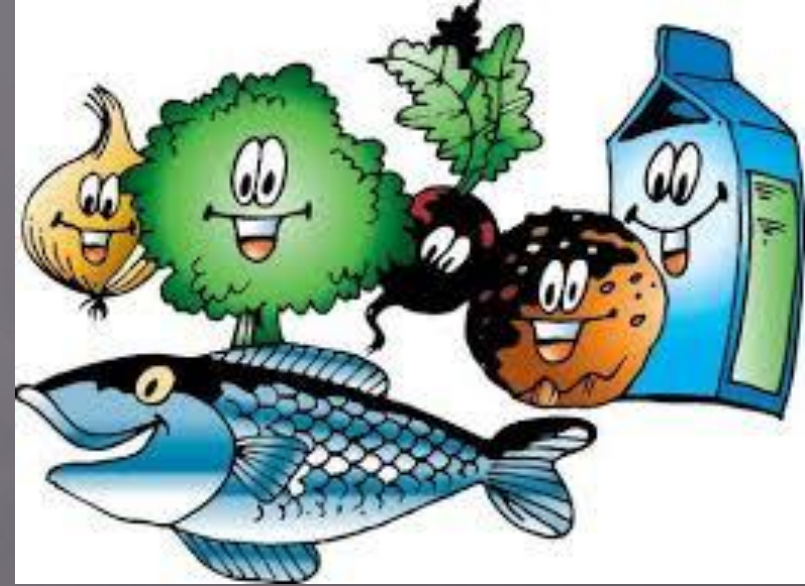


- ограничивать продукты с большим количеством тугоплавких животных жиров (жирного мяса, жирных молочных изделий, кондитерских кремов и др.), которые расслабляют клапаны между пищеводом и желудком, желудком и двенадцатиперстной кишкой, ухудшают двигательную активность желудка, ослабляют сокращения желчного пузыря, усиливают моторику кишечника, способствуют жировым накоплениям в тканях печени и поджелудочной железы и при жарке становятся потенциальными канцерогенами (веществами, способными спровоцировать рак);
- избегать простых углеводов (сладости, сдоба, белый хлеб и др.), которые способны вызвать изжогу, запоры, избыточное газообразование и даже привести к перенапряжению поджелудочной железы;
- не переусердствовать с продуктами, которые богаты эфирными маслами (редька, белокочанная капуста, чеснок, зеленый и репчатый лук, редис, брюква, горчица, хрен и др.) и острыми блюдами (маринады и др.), они усиливают выработку пищеварительных соков и при постоянном употреблении могут привести к заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки;
- быть осторожными с копченостями (в процессе копчения образуются канцерогены), продуктами с обилием химических консервантов, красителей, стабилизаторов (они пагубно влияют на сохранность кишечной микрофлоры, печеночные клетки, слизистую всей пищеварительной трубки);



- применять растительные масла, усиливающие желчеобразование и ее выделение, двигательную способность кишки, сохранность мембран всех клеток пищеварительного тракта;
- не забывать о пище с высоким содержанием пищевой клетчатки (фрукты, ягоды, зерновые, овощи, листовая зелень, отруби и др.), которая предотвращает запоры, стимулирует размножение полезной кишечной флоры, улучшает химический состав желчи, нормализует холестериновый обмен, выводит токсины, радиоактивные соединения, канцерогены, пестициды;





- активно использовать кисломолочные продукты (простоквашу, айран, кефир, творог, кумыс, сметану, ацидофилин и др.), улучшающих антитоксическую способность печени, подавляющих все гнилостные процессы в кишке, улучшающих кишечную моторику (интересно, что свежий кефир устраняет запоры, а тот же напиток 3-дневной давности, напротив, закрепляет стул);
- включать в свое повседневное питание нерыбные морепродукты, являющиеся замечательным источником пищевого йода, питательного белка, улучшающие параметры жирового обмена (его нарушения ведут к жировой дистрофии поджелудочной железы, печени, сгущению желчи, рефлюкс-эзофагитам).

# Боритесь с избыточным весом

При ожирении страдает не только внешний вид пациента, но и структура внутренних органов. Жировые включения появляются в печени и поджелудочной железе, сдавливая их нормальную ткань и нарушая функцию. Изменяется состав желчи, что способствует формированию камней во всех желчевыводящих протоках и желчном пузыре. Ухудшается двигательная способность всех отделов пищеварительной трубки. Поэтому таким больным важно заняться своим питанием и увеличить физическую активность.



# Своевременное посещайте врачей

При появлении расстройств пищеварения, болей в животе, изжоги и т.п. лучше своевременно посетить врача, ведь обывательские знания поверхностны. Некоторые недуги протекают скрыто. Разные болезни могут иметь абсолютно одинаковые проявления. Часть заболеваний (в т.ч. и онкологических) удастся подтвердить лишь после квалифицированного обследования. Оно особенно необходимо и близким родственникам больных раком, генетическими (целиакия и др.) и аутоиммунными болезнями (аутоиммунный гепатит, язвенный колит и др.)



A man and a woman are standing on a sandy beach, both with their arms raised high in the air, palms facing forward. They are both looking upwards. The man is wearing a white long-sleeved shirt and white pants. The woman is wearing a white tank top and white pants. The background shows a clear blue sky, the ocean with white waves, and a sandy beach. The text "Живите долго и счастливо !!!" is overlaid in red, and "Спасибо за внимание." is overlaid in dark blue.

Живите долго и счастливо !!!

Спасибо за внимание.