



Здоровье ЖКТ во многом зависит от образа жизни человека. В ритме современной жизни многие не успевают или не имеют возможности правильно и рационально питаться. Также свой негативный вклад в состояние здоровья ЖКТ вносят пагубные привычки, игнорирование своевременного прохождения диспансерных осмотров

Одними из первых признаков заболевания органов пищеварения являются: изжога, жёлтый налёт на языке, периодические боли в брюшной полости. Всегда стоит помнить, что лёгкие недомогания просто устранить, но они в итоге могут привести к более серьёзным заболеваниям, к таким как онкология.

### Всегда нужно следить и своевременно обращать внимание на следующие симптомы:

- боли в районе груди, изжога, отрыжка с неприятным запахом могут быть первыми сигналами развития гастрита и язвы;
- урчание в животе, расстройство кишечника, изжога и боли в брюшной полости могут свидетельствовать о нарушении микрофлоры кишечника с дальнейшими проявлениями дисбактериоза;
- тошнота (возможно рвота), боли в желудке, газообразование характерны для развития инфекционных заболеваний;
- колики, урчания в животе и жидкий стул могут сигнализировать о воспалении слизистой кишечника;
- причиной частых запоров чаще всего являются несбалансированность питания и малоподвижный образ жизни.

!!!При появлении симптомов заболевания не откладывайте визит к врачу!!!

### Профилактика заболеваний ЖКТ и рациональное питание:

- Питайтесь в одно и тоже время.
- Ограничивайте употребление продуктов 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
- Избегайте простых углеводов (сладости, сдоба, белый хлеб и др.). Они способны вызвать изжогу, запоры, избыточное газообразование и даже привести к перенапряжению поджелудочной железы;
- Регулярно употребляйте пищу 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).

- избегайте употребления слишком горячей или излишне холодной пищи (она раздражает чувствительную слизистую органов желудочно-кишечного тракта);

- будьте аккуратны 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, а также двенадцатиперстной кишки;

- не ешьте в сухоматку. Недостаток жидкости может стать толчком к появлению запоров, густой желчи, моторным расстройствам желудка.;

- не ешьте слишком горячую или излишне холодную еду (она раздражает чувствительную слизистую органов желудочно-кишечного тракта.

