

Kamazilla Presentatio ns



СССР

® ВЛАДИМИ
Р ИЛЬИЧ
КАЗАКОВ



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ЖКТ) И ЕГО ОРГАНОВ

— это воспаления, поражение микробами и бактериями и нарушения функций

- ▶ **ДИАРЕЯ ИЛИ ПОНОС** (нарушение всасываемости пищи из-за снижения активности полезных бактерий, участвующих в пищеварении)
- ▶ **ЗАПОРЫ** (задержки в опорожнении кишечника, неполное или слишком маленькое или затрудненное опорожнение)
- ▶ **ГАСТРИТ** (воспаление слизистой желудка)
- ▶ **ЯЗВА** (глубокое воспаление слизистой желудка или кишечника)
- ▶ **ЭНТЕРИТ** (воспаление слизистой тонкого кишечника)
- ▶ **КОЛИТ** (воспаление слизистой толстой кишки)
- ▶ **СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА** (нарушение кишечных функций, характеризующееся хроническими болями, вздутием)
- ▶ **ПАНКРЕАТИТ** (воспалительно-дистрофическое заболевание поджелудочной железы, патология)

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

- ▶ *Воспаление* — это поражение клеток и ответная реакция на это повреждение. Повреждение клеток ЖКТ начинается со слизистых оболочек, и зависят от питания. Химические добавки, тяжелая для желудка пища, большое количество еды, поздние ужины: такой образ жизни рано или поздно приведет к патологиям.
- ▶ Симптомы таких болезней достаточно болезненны и неприятны, а их лечение снижает качество жизни.

- ▶ Неправильное питание, отсутствие режима питания;
- ▶ Злоупотребление алкоголем, газированными напитками, чаем и кофе;
- ▶ Избыточный вес (скорее, он является следствием первых двух причин, но включен в этот список из-за большой нагрузки на кишечник и другие органы системы пищеварения);
- ▶ Инфекции и бактерия *Helicobacter pylori* хеликобактер пилори
- ▶ Заболевания, в том числе сахарный диабет;
- ▶ Стрессы. Сами по себе они ведут к различным немоганиям и болезням, а не только к тем, о которых идет речь.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЖКТ

- ▶ Очасть болезней и нарушений вызвана неправильным и нездоровым питанием. Острая и жирная, слишком горячая или холодная пища, спиртные напитки, лекарства и наркотики, сладости, а также ожирение и сидячий образ жизни — всё это вызывает заболевания желудка, кишечника, пищевода, печени и других.
- ▶ Правильным решением для профилактики, соответственно, станет здоровое питание и отказ от многих продуктов (консервы, сдобная выпечка, фаст-фуд, жареное, чипсы, полуфабрикаты и продукты с большим содержанием химических добавок и т. п.) Но даже если Вы 350 дней в году будете питаться правильно, а остальные 5 есть всё то, что считается самым вредным, Вы будете сохранять здоровье.

▶ Симптомы и лечение

▶ Среди таких симптомов самыми распространёнными являются: боли и недомогания в области желудка, кишечника и других органов этой системы. Показатели разные в зависимости от конкретного заболевания, но основные симптомы такие:



- ▶ прием медикаментов;
- ▶ специальная диета;
- ▶ лечебная физкультура;
- ▶ физиотерапия;
- ▶ хирургические методы;

ЛЕЧЕНИЕ

- ▶ питайтесь несколько раз в день небольшими порциями;
- ▶ увеличьте содержание клетчатки в рационе (овощей, каши из геркулеса и нешлифованного риса, фруктов);
- ▶ избегайте майонеза, кетчупа, уксуса в качестве повседневных соусов;
- ▶ ешьте вареную, тушеную >или приготовленную на пару пищу;
- ▶ не переедайте (идеально вставать из-за стола с чувством легкого голода);
- ▶ при избыточной массе тела худейте постепенно, 0,5–1 кг в неделю;
- ▶ откажитесь от алкоголя, газированных напитков и постарайтесь свести курение к минимуму;
- ▶ обеспечьте себе полноценный отдых и физическую нагрузку — хорошо высыпайтесь, гуляйте на свежем воздухе, делайте зарядку, займитесь спортом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ