

## ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Шлунково-кишковий тракт – це шлунок, печінка і жовчовивідні шляхи, стравохід, тонкий і товстий кишечник. Робота цих органів складна і багатопланова, порушити її можуть найрізноманітніші причини, розташовані тут в порядку їх значимості:

1. **Неправильне харчування.** Ця причина – найчастіша серед усіх причин захворювань шлунково-кишкового тракту. Вона може мати на увазі брак або надлишок їжі, занадто великий або занадто маленький інтервал між їжею, дефіцит клітковини або надлишок консервантів і синтетичних речовин.

2. **Депресія, стрес, тривала психічна травма.** Ця причина могла б поділити перше місце з такою причиною, як неправильне харчування, настільки тісно пов'язане нормальне функціонування органів шлунково-кишкового тракту зі станом нервової системи людини.

3. **Шкідливі звички.** Марні спроби популяризаторів медицини звернути увагу на шкідливий вплив алкоголю і нікотину, як і раніше приречені на невдачу. Всі нові покоління із завидною постійністю зловживають шкідливими звичками, руйнуючи імунну та ендокринні системи, а разом з ними і мікрофлору шлунково-кишкового тракту і самі процеси травлення .

4. **Зайва вага.** Ожиріння призводить до того, що зашлакований організм не справляється з процесами обміну речовин, і, як наслідок, першими страждають органи травлення.

5. **Екологічна небезпека.** Неякісна вода, їжа, що містить в своєму складі безліч шкідливих речовин і добавок, широке застосування у виробництві продуктів харчування, антибіотиків, гербіцидів і пестицидів призвело до того, що в кілька разів збільшилася кількість патологій шлунково-кишкового тракту.

6. **Спадкова схильність.** Є чимала частка патологій шлунково-кишкового тракту, що передаються разом з генами від батьків дитині. Найчастіше це відбувається по лінії матері, тому бажано перед плануванням вагітності відвідати генетичну лабораторію.

7. **Малорухливий спосіб життя.** Гіподинамія – бич сучасного світу: розвиток транспортної системи, робота, яка не потребує фізичного навантаження, відпочинок, пов'язаний з розвагами в Інтернеті призвели до того, що людина набагато рідше стала займатися спортом або просто посильними фізичними навантаженнями. Це дуже сильно впливає на стан організму і органів травлення.

8. **Недотримання гігієнічних норм і правил.** З цією причиною найчастіше доводиться зустрічатися відвідувачам підприємств громадського харчування. Прострочені продукти, їх неправильне зберігання і обробка призводять до того, що відвідувачі таких закладів стикаються з проблемами травлення.

**Для уникнення захворювань кишково-шлункового тракту фахівці рекомендують:**

- впорядкувати режим харчування: регулярні прийоми їжі у встановлений час синхронізують процеси виділення травних соків і рухову активність органів травлення;

- їсти частіше і невеликими порціями не менше 4 разів на добу і так, щоб обсяг разової порції містився в складені разом долоні;

- бажано, щоб вся добова енергоцінність розподілялася таким чином: 25 % – на сніданок, 15-20 % – на 2-й сніданок, 30-35 %; – на обід і 20-25 % – на вечерю;
- уникати їжі всухом'ятку – нестача рідини може стати поштовхом до появи запорів, густої жовчі, моторних розладів шлунку;
- бажано, щоб у добу організм приймав обсяг рідини не менше 1,5 літрів;
- не їсти дуже гарячу або надмірно холодну їжу, вона дратує чутливу слизову органів шлунково-кишкового тракту.