



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## **5. Контролируйте массу своего тела**

Чрезмерное питание вызывает перегрузку желудочно-кишечного тракта, изменение его анатомии: увеличение размеров тонкой кишки, ее веса (на 20-40%), а также ведет к увеличению печени. Более чем у 60% страдающих ожирением развивается хронический гастрит, нередко и другие заболевания ЖКТ.

При избыточном весе и ожирении часто встречаются поражения печени, избыточное накопление жира в ней (неалкогольная жировая болезнь печени). Возрастает вероятность возникновения желчнокаменной болезни, воспаления желчного пузыря и желчных протоков.





**здоровое поколение**

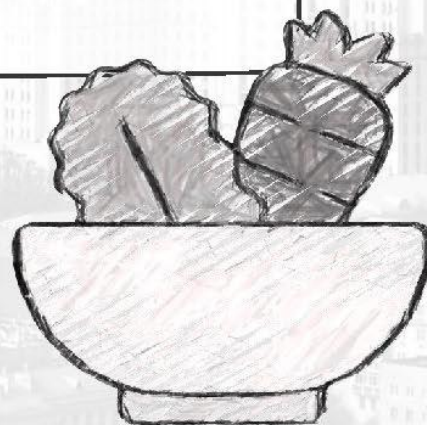
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



### **Польза клетчатки:**

- Способствует поддержанию оптимальной микробиоты кишечника, так как неперевариваемые пищевые волокна, которые не усваиваются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, являются пребиотиками (пищей для наших полезных бактерий)
- При регулярном употреблении помогает справляться с запорами
- Нерастворимая клетчатка стимулирует стенки кишечника на выделение слизи муцина и жидкости. Волокна впитывают воду, формируя каловые массы, а дополнительная слизь помогает продвигать их через кишечник и выводить из организма

**Средняя дневная норма потребления клетчатки  
для здорового человека 25 - 35 г**





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## Что делать, чтобы профилактировать возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта?

### 1. Соблюдайте режим питания

Для взрослых людей и подростков оптимально питаться 3-5 раз в сутки. Для детей младшего школьного возраста - 4-6 раз в стуки. Особенно важно не пропускать завтрак.

Здоровый завтрак помогает контролировать уровень холестерина и глюкозы в организме, так как предупреждает возможность переедания во второй половине дня.

С началом дня наш организм снабжается ценными питательными веществами, удовлетворяя аппетит после ночного отдыха и устраняя чувство голода, а также обеспечивая энергией, необходимой для функционирования в течение всего предстоящего дня.

Питательный завтрак благоприятно влияет на способность справляться со стрессовыми ситуациями и облегчает раздражительность.





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Следите за тем, чтобы ребенок ежедневно достаточно двигался (ходьба, плавание, занятия в спортивных секциях). Так как гиподинамия чревата повышением массы тела, а также повышается вероятность возникновения запоров.

Также важно соблюдение правил гигиены. Объясните ребенку, почему важно мыть руки перед едой, мыть овощи и фрукты перед употреблением. Термически обрабатывайте пищу при необходимости. Соблюдайте правила приготовления, чтобы не допустить возникновения инфекционных заболеваний.

Не допускайте у ребенка нервно–психические перегрузки и длительные отрицательные эмоции, так как на фоне стресса значительно ухудшается работа органов ЖКТ.

**Базовый чек-ап для оценки состояния и работы органов ЖКТ для детей:**

- Клинический анализ крови развернутый
- Биохимический анализ крови: АЛТ, АСТ, билирубин общий, щелочная фосфатаза, общий белок
- Копрограмма
- УЗИ органов брюшной полости

Помните, что забота о Вашем желудочно-кишечном тракте — это забота о Вашем будущем здоровье и качестве жизни, вклад в будущее вашей семьи. Начните сегодня, чтобы наслаждаться долгой и активной жизнью без болезней ЖКТ



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Присоединяйтесь к проекту  
Здоровое поколение!

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>





**здоровое поколение**  
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**2024**  
ГОД СЕМЬИ



**11. Своевременно проходите диагностические чек-апы, посещайте специалистов для ранней диагностики заболеваний органов желудочно-кишечного тракта**

**Базовый чек-ап для оценки состояния и работы органов ЖКТ для взрослых:**

- Клинический анализ крови развернутый
- Биохимический анализ крови: АЛТ, АСТ, билирубин общий, щелочная фосфатаза, холестерин общий, общий белок
- Копрограмма
- УЗИ органов брюшной полости





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



**Доказано, что при негативных воздействиях заболевания пищеварительной системы переходят в хронические формы. Заболевания желудочно-кишечного тракта оказывают неблагоприятное влияние на рост и развитие детей, а последствия могут сохраняться на протяжении всей жизни**

Поэтому родителям крайне важно соблюдать профилактику возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей.

Следите за тем, чтобы питание у ребенка было регулярное, в рационе присутствовало достаточное количество клетчатки. В качестве десерта предложите ребенку фрукты или ягоды. Добавляйте овощи в мясные продукты, если ребенок не любит овощи в свежем, цельном виде. Например, при приготовлении мясных тефтелей, добавьте в фарш кабачок и морковь. Замените покупное переработанное мясо (колбасы, полуфабрикаты) на цельное (можно фарш и домашние полуфабрикаты делать самостоятельно).

Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## **10. Не принимайте лекарственные препараты без назначения специалиста**

Токсическое действие лекарственных препаратов на желудочно-кишечный тракт является распространенной и серьезной проблемой. Некоторые из препаратов способны вызывать поражение сразу нескольких отделов в системе пищеварения. Последствия лекарственной токсичности разнообразны и могут варьироваться от незначительной патологии, например, диареи, вызванной лекарственными препаратами и обычно проходящей после их отмены, до желудочно-кишечного кровотечения или перитонита.

**Самые известные и часто применяемые среди таких лекарств - это нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)**



Их эффективность для снятия боли и жара, а также широкое и часто бесконтрольное применение, особенно в последние годы, привели к распространению НПВП-гастропатий, сопровождающихся образованием эрозий и язв слизистой желудка, а в более редких случаях желудочно-кишечными кровотечениями. Также НПВП могут вызывать обострение уже имеющихся хронических заболеваний: гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ) и язвенной болезни.



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Кроме НПВП повреждающее действие на желудок могут оказывать глюкокортикоиды (гормоны), антикоагулянты (влияющие на свертывающую систему крови) и препараты для лечения гипертонической болезни.

Печень - главный орган, участвующий в обезвреживании и безопасном выведении остатков лекарственных препаратов из организма. В некоторых случаях в процессе химических реакций, происходящих в печени, образуются вещества, повреждающие клетки печени и вызывающие их воспаление и гибель - лекарственный или медикаментозный гепатит.

**К самым распространенным препаратам, побочное действие которых может вызывать лекарственный гепатит, относятся:**

- Антибактериальные, противомикробные и противогрибковые средства
- Противотуберкулезные препараты
- Препараты для заместительной гормональной терапии
- Нестероидные противовоспалительные средства
- Противосудорожные, противосудорожные средства
- Противоаритмические препараты и лекарства для снижения артериального давления

Применения этих препаратов должно быть согласовано с врачом.



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## **6. Откажитесь от алкоголя полностью или сведите его потребление к минимуму**

При попадании алкоголя в организм первыми страдают пищевод и желудок. И чем крепче алкогольные напитки, тем сильнее повреждения. При поражении пищевода наиболее часто возникает эзофагит - воспаление пищевода, которое характеризуется чувством жжения по пищеводу, болями при прохождении жидкой и твёрдой пищи, кислой и горькой отрыжкой. В развитии рака пищевода алкоголю придаётся ведущее значение.

**Спиртные напитки вызывают раздражение и повреждение желез, расположенных в стенках желудка, которые отвечают за выработку желудочного сока**

Сначала железы начинают выделять большое количество слизи, но со временем они атрофируются, что приводит к развитию атрофического гастрита. Это приводит к нарушению пищеварения в желудке, задержке пищи или ее прохождению в кишечник без полноценного переваривания. При употреблении алкоголя также происходит повреждение стенок желудка, которое может привести к образованию язвы. Кроме того, алкоголь замедляет процессы заживления язвы и способствует возникновению осложнений, таких как кровотечение, прободение язвы (образование сквозного отверстия в стенке желудка).



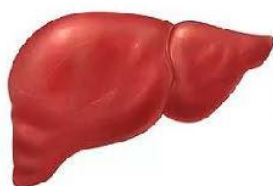
**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

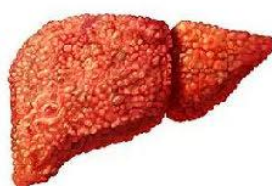


В печени происходит окисление 90–98% этанола. При воздействии этилового спирта на печень происходит разрушение клеток органа, что приводит к его уменьшению и образованию соединительной ткани вместо функциональных клеток. Этот процесс называется циррозом печени. Цирроз печени сопровождается сдавливанием сосудов печени и застоем крови, что приводит к повышению давления в сосудах. В случае разрыва сосудов возникает сильное кровотечение, которое может быть смертельным. Это говорит о том, что употребление алкоголя может иметь серьезные последствия для печени и привести к развитию опасного заболевания - цирроза печени.

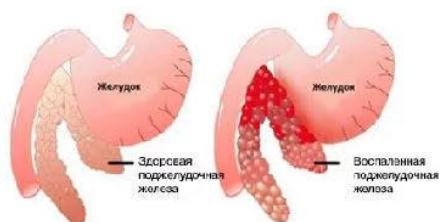
Нормальная печень



Цирроз печени



Панкреатит





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## **7. Откажитесь от курения**

Во время курения сосуды желудка сужаются, количество желудочного сока повышается, а его состав изменяется. При этом аппетит снижается, а пищеварение тормозится (именно поэтому при ощущении голода курильщик берется за сигарету). В результате все эти причины часто приводят к развитию гастрита (воспаление слизистой оболочки желудка).

По информации ВОЗ, у курящих людей рак пищевода и желудочно-кишечного тракта встречается в четыре раза чаще, чем у некурящих. Отравляющее действие сигарет обусловлено механическим, термическим и химическим влиянием ядовитого дыма, содержащего смолы, аммиак, различные кислоты и другие опасные компоненты.

Также у курящих людей появляется неприятный запах изо рта, быстро портятся зубы, развиваются воспалительные процессы в деснах. Все это ведет к ранней потере зубов.





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## **8. Минимизируйте уровень стресса**

Старайтесь не нервничать, гуляйте, отдыхайте и полноценно высыпайтесь. Подобные меры не только улучшат состояние пищеварительной системы, но и укрепят ваше здоровье в целом.

Стресс может вызывать изменения в моторике ЖКТ, приводя к излишним сокращениям или, наоборот, расслаблению мышц. Это может стать причиной диареи или запоров. Стресс способствует увеличению воспалительных процессов в ЖКТ, что может ухудшить состояние при заболеваниях, таких как язвенный колит и болезнь Крона.





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## **Меры профилактики перееданий**

- Устраивая праздник в семейном кругу, можно приготовить блюда, в которых по минимуму будут использоваться специи, пряности и соль, так как именно они вызывают аппетит и заставляют поглощать огромные порции. Целесообразно заменить майонез в салатах на растительное масло, уксус или нежирную сметану
- За 15-20 минут до принятия пищи, особенно обильной и с преобладанием мясных блюд, можно выпить стакан воды. Вода слегка заполнит объем желудка и не будет острого чувства голода
- Необходимо следить за количеством еды: порции должны быть адекватными для разового приема - накладывайте себе столько, сколько виртуально помещается в сложенных лодочкой ладонях. Не доедайте, потому что "пропадет – жалко". Перерыв между приемом пищи должен быть не менее двух часов
- Важно не злоупотреблять жидкостью во время еды. Хорошо бы приготовить несладкие морсы, свежий сок
- Не ешьте, смотря телевизор, компьютер, читая – Вы и не заметите, что съели больше, чем планировали
- Прислушивайтесь к себе и ориентируйтесь на чувство голода. Меньше находитесь у стола во время застолий и больше двигайтесь



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



**3. Минимизируйте в рационе переработанные продукты** (полуфабрикаты, колбасы, фаст-фуд), **а также жареные, жирные, пересоленные блюда.** Старайтесь использовать при готовке меньше уксуса и подобных ему компонентов

**4. Избегайте переедания**

При регулярном переедании стенки желудка растягиваются и со временем для насыщения с каждым разом будет требоваться все больший объем пищи. Последствия - избыточный вес, гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка). Также удар от нерационального питания и избытка пищи приходится на поджелудочную железу и печень. Поджелудочная железа отвечает за выделение панкреатического сока, который содержит пищеварительные ферменты и участвует в переработке пищи. При нарушениях режима питания, злоупотреблении жирной, жареной и острой пищей, особенно алкоголем может развиваться панкреатит (воспаление поджелудочной железы).

