****

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

**Симптомы и причины нарушений работы пищеварительной системы**

Боли – явный признак проблем органов пищеварения. В зависимости от локализации боли сигнализируют о следующих болезнях:

* в области желудка при гастрите и язвенной болезни;
* в правой подвздошной области при аппендиците или колите, в левой – при воспалении сигмовидной кишки;
* в середине живота при проблемах тонкого кишечника;
* в правом подреберье и ирродировании болей в правое плечо и руку при проблемах с печенью и желчным пузырем.

**Симптомы, свидетельствующие о расстройствах пищеварительной системы:**

* нарушение аппетита;
* тошнота и рвота;
* изжога и тяжесть;
* вздутие и метеоризм;
* нарушения стула (понос или запор);
* появление дерматологических проблем (желтизна кожи).

**Первичные причины заболеваний органов пищеварения:**

* еда всухомятку;
* употребление очень горячих, пряных блюд;
* злоупотребление алкоголем;
* табакокурение;
* употребление в пищу некачественных продуктов питания;
* отсутствие режима питания;
* торопливость и «еда на ходу»;
* проблема с жевательным аппаратом;
* самолечение и бесконтрольный прием лекарств;
* стресс.

**Вторичные причины заболеваний ЖКТ:**

* сахарный диабет;
* анемия;
* ожирение;
* гиповитаминоз;
* заболевания почек и легких;
* генетические факторы;
* пороки развития и доброкачественные опухоли органов пищеварения.

Профилактика пищеварительной системы означает предотвращение перечисленных негативных факторов и сопутствующих болезней, следить за функциональностью органов пищеварения нужно постоянно.

**Методы профилактики болезней пищеварительной системы**

* отказ от вредных привычек;
* регулярные физические нагрузки;
* соблюдение режимов труда и отдыха;
* сбалансированное и регулярное питание;
* контроль за индексом массы тела;
* прохождение ежегодных медицинских осмотров.

**Советы диетологов для профилактики заболеваний пищеварительной системы**

Профилактика болезней пищеварительной системы доступными способами заключается в соблюдении правил приёма пищи:

1. Снизьте до минимума приём алкоголя. Не более 150 граммов спиртных напитков в неделю. От этилового спирта страдают слизистые оболочки пищеварительных органов.
2. Исключите употребление газированных напитков.
3. Тщательно пережёвывайте пищу.
4. Не злоупотребляйте жареными блюдами и не зажаривайте первое.
5. Ограничьте копчёное, острое, солёное, маринады, консерванты. Их употребление стимулирует выработку желудочного сока, раздражает слизистые, что ведёт к гастриту.
6. Проверяйте маркировку продуктов при покупке. Не покупайте еду, содержащую искусственные красители, консерванты, заменители вкуса и аромата. Это снизит количество токсинов, поступающих с продуктами.
7. Ешьте продукты богатые клетчаткой. Её много во фруктах, овощах, свежей зелени, цельнозернистых крупах. Пищевые волокна ускоряют прохождение пищи и нормализует вес.
8. Готовьте блюда на растительных жирах, тушите и варите. Запечёное и жареное относится в тяжелой пище, нагружающей поджелудочную железу, печень, желчные протоки.
9. Напитки и еду употребляйте теплыми, а не горячим или холодным. Ожоги и нарушения эпителия пищевода, кишечника приводит к язвам или раку.
10. Для профилактики заболеваний пищеварительной системы выпивайте за день полтора-два литра воды. Чай, кофе и другие напитки не считаются.
11. Не растягивайте желудок перееданием. Малообъёмные порции и частое (до 6 раз в день) питание считается нормой, снижающей массу тела.
12. Кушайте в одно и то же время.
13. Горячий дым с никотиновыми смолами, попадая в рот, нарушают процесс формирования пищеварительного комка, так как снижают выработку слюны.
14. Откладываясь на зубной эмали и деснах, токсичные вещества разрушают их, вызывая кариес, пародонтоз, гингивит.
15. На затяжки курильщика пищевод и желудок реагируют сужением сосудов и изменением кислотности желудочного сока. Результатом являются изжога, тошнота, рвота и нарушение кровоснабжения слизистых. На этом фоне происходит их изъявление и образовываются язвы и рак.
16. Влияние на печень выражается в повышенной нагрузке, застое желчи, что заканчивается холециститом и желчнокаменной болезнью. Чрезмерная интенсивность работы органа по нейтрализации токсинов приводит к циррозу.
17. Реакция поджелудочной железы на поступление ядов — патология в выработке ферментов для переваривания пищи. Итог нарушений — хронический панкреатит, язва ДПК, диабет.
18. В кишечнике под воздействием никотина нарушается всасываемость полезных веществ. Появляются проблемы жирового обмена, авитаминоз, колит.
19. Дисфункция оттока крови в кишечнике вызывает геморрой и кровотечение узлов.

Не пренебрегайте правильным режимом питания, так как это основа профилактики заболеваний пищеварительной системы человека.

**Курение**

Никотин вызывает патологические изменения в работе пищеварительной системы. Страдают слизистые оболочки полости рта, пищевода, желудка, кишечника, пищеварительные железы.

Для профилактики болезней ЖКТ откажитесь от курения. В первые 2-3 месяца не пейте кофе и чай, которые стимулируют желание закурить. **Если бросить курить не удается**, то:

* сократите количество сигарет, которые выкуриваете в день;
* не заменяйте прием пищи сигаретой;
* не курите натощак;
* не пейте кофе после выкуренной сигареты.

**Эмоциональная неустойчивость**

Стресс влияет на аппетит, переваривание пищи, функциональность ЖКТ. Поскольку не реагировать на негатив трудно, то научитесь держать эмоции в узде. Не вступайте в конфликты, берегите нервные клетки. Современные рекомендации заключаются в освоении медитационных практик, аутотренинге и контроле психологического состояния.

Учиться терпению нужно во время отдыха. Старайтесь запастись положительными эмоциями впрок. Если оставаться спокойным ничего не помогает, то смените изматывающую работу, недоброжелательное окружение или образ жизни.

Советы по поддержанию стрессоустойчивости для профилактики болезней органов пищеварения:

* правильное питание с высоким содержанием витамина D, кушайте рыбу — тунец, лосось, скумбрию;
* солнечные ванны на воздухе или в солярии, ультрафиолет поднимает содержание витамина D;
* фитнес для физической разрядки;
* психологические тренинги, самоанализ, обсуждение проблем с психологом.

**Влияние лекарств**

Большинство медикаментов имеют побочные эффекты. Прежде чем применять самолечение, учитывайте риски. Прочтите в инструкции, на что влияет то или иное лекарство, и откажитесь от него, если там написано о негативном влиянии на пищеварительную системц.

Например, дисбактериоз – результат неконтролируемого приёма антибиотиков, слабительного и сорбентов. Препараты с кальцием и калием влияют на пищевод, аспирин вызывает раздражение слизистой желудка.

Антибиотики в ряду опасностей последствий для ЖКТ стоят на первом месте. Они уничтожают вредоносные организмы и полезную микрофлору. После антибактериальной терапии приходится лечить дисфункцию кишечника и восстанавливать баланс полезных микроорганизмов.

Если вы будете бережно относиться к своему здоровью и соблюдать несложные правила, то сможете предупредить такие болезни, как язва, гастрит, панкреатит.