**Профилактика заболеваний ЖКТ**

**Заболевания желудочно-кишечного тракта** – (ЖКТ) занимают 7-е место в мире по частоте возникновения среди остальных групп заболеваний. Наиболее распространенными болезнями органов пищеварения являются: 1) Гастриты 2) Колиты 3) Дуоденит 4) Панкреатит5) Язвенная болезнь желудка (ЯБЖ) и двенадцатиперстной кишки (ДПК) 6) Дисбактериоз

Среди основных причин, провоцирующих развитие заболеваний данной группы, следует выделить:

* несбалансированное питание, а именно: кратность приема пищи, величина порции приема – переедание или недоедание, употребление «нездоровой» или некачественной пищи, острых блюд и т.д.
* вредные привычки: табакокурение и «вейп», употребление алкогольных напитков
* частое употребление газированных напитков, кофе, крепкого чая
* применение лекарственных средств имеющих отрицательное действие на пищеварительную систему: антибиотики, анальгетики, НПВС и др.
* регулярные стрессы, высокая психологическая и/или физическая нагрузка, нарушение режима дня, нарушение сна
* малая подвижность
* ожирение, избыточный вес
* сопутствующие заболевания, в том числе другие заболевания ЖКТ: тяжелые отравления, инфекционные заболевания, сахарный диабет, аллергические заболевания, гельминтозы, синдром Золлингера-Эллисона, гастринома, желчекаменная болезнь и другие.

Зачастую люди возлагают все надежды на медицинские препараты и даже не догадываются, что исправить непростое положение можно всего лишь переходом на здоровый образ жизни. Самым главным правилом профилактики пищеварительной системы является правильное питание. Каждый человек, который хоть немного заботится о здоровье своего организма, непременно должен всего-навсего соблюдать несколько простых правил, которые эффективно предотвратят развитие болезней ЖКТ.

**Основные меры профилактики болезней органов пищеварения:**

1. Правильное сбалансированное питание. Рекомендуется назначение индивидуальной диеты с учетом анамнеза, физического состояния и, частично, личных вкусовых предпочтений пациента. Пищу следует принимать правильно (тщательно пережевывая), регулярно в одно и тоже время, соблюдая кратность: 5-6 приемов. Каждый прием пищи следует дополнять фруктами или овощами. Следует избегать перееданий, употребления «фастфудов», жирной, жареной, острой, чрезмерно горячей или холодной пищи, «сухомятки», а также опасных для желудка пищевых добавок.
2. Не рекомендуется резко менять питание и чрезмерно ограничивать употребление уже привычных продуктов. Диетические продукты следует вводить в рацион, при этом постепенно, исключая «вредные» продукты. Резкое изменение рациона может вызвать стресс и привести, в конечном счете, к отказу от любых диет.
3. Следует внимательно оценивать качество и свежесть употребляемых продуктов питания, проверять сроки годности и состав продуктов на наличие вредных пищевых добавок класса «Е», перед употреблением проводить надлежащую обработку фруктов, овощей, мясных продуктов.
4. Крайне важно отказаться от употребления алкоголя и курения.
5. Рекомендуется снизить эмоциональное напряжение, избегать переработок, стрессовых ситуаций. Продолжительность сна должна быть в среднем – 7-8  часов.
6. В некоторых случаях необходим контроль массы тела, однако не следует худеть резко. Крайне полезны регулярные прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки, занятия спортом.
7. Своевременное лечение и профилактика сопутствующих заболеваний.
8. Витаминотерапия. Обычный курс приема мультивитаминных средств – 1 месяц. Препараты с максимальным сбалансированным содержанием витаминов и минералов: Супрадин, Дуовит, Витрум, Фарматон.
9. При назначении лекарственных средств, следует внимательно изучать инструкцию на наличие побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта. При сопутствующих заболеваниях опорно-двигательной системы, и вынужденном регулярном приеме противовоспалительных препаратов группы НПВС следует отдавать предпочтение селективным блокаторам ЦОГ2, так как они в меньшей степени оказывают негативное влияние на ЖКТ, чем традиционные препараты из данной группы: диклофенак, ибупрофен, аспирин и т.д. Последние, при длительном применении, могут вызвать желудочное кровотечение и язву желудка.
10. После и во время курса антибиотикотерапии следует принимать пре- и/или пробиотики, а также пищу, способствующую нормализации микрофлоры кишечника йогурты, закваски, кефир.

Врач терапевт

А. С. Гвоздев