**Профилактика заболеваний органов пищеварения**

Заболевания пищеварительной системы не только актуальны для всех групп населения, но и являются одними из самых распространенных по сравнению с заболеваниями других органов.

 НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

• Гастрит. Гастритом страдает 50—80% всего взрослого населения; с возрастом вероятность заболевания гастритом увеличивается.

• Язвенная болезнь желудка. Наблюдается у 5-10% взрослого населения; городские жители страдают язвенной болезнью чаще, чем сельские.

• Желчнокаменная болезнь. До 10% взрослого населения нашей страны страдает желчнокаменной болезнью, а после 70 лет она встречается у каждого третьего.

• Панкреатит. Заболеваемость хроническим панкреатитом составляет в среднем 0,05% от общего количества населения.

• Рак толстой кишки. Смертность от злокачественных новообразований составляет около 2,5 тысяч людей в год – это 12% от общего количества смертей от онкологических заболеваний.

**Факторы риска** можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: неустранимые и устранимые.

* Неустранимые факторы риска – это данность, то, что невозможно изменить.
* Устранимые факторы риска – это, напротив, то, что можнo изменить, приняв соответствующие меры или внеся коррективы в свой образ жизни, это и будет профилактикой заболеваний органов пищеварения.

**К неустранимым относится**

 **Возраст**. Риск заболевания раком пищеварительной системы повышен у мужчин старше 50 лет, риск заболевания язвенной болезнью повышен у мужчин в возрасте 20-40 лет, риск заболевания желчнокаменной болезнью повышен у женщин старше 40 лет.

 **Пол**. Рак желудка в 2 раза чаще развивается у мужчин, в то время как желчнокаменная болезнь развивается в 3-5 раз чаще у женщин.

 **Наследственность**. Если у родителей или других ближайших кровных родственников была в прошлом язвенная болезнь или рак желудка и толстой кишки, то риск развития соответствующих заболеваний увеличивается

**Устранимые факторы риска**

**Избыточный вес**. Наиболее сильно избыточный вес влияет на развитие таких заболеваний, как панкреатит, рак желчного пузыря и желчнокаменная болезнь.

 **Злоупотребление алкоголем** удваивает риск развития язвенной болезни желудка и рака желудка. Алкоголизм также ведет к панкреатиту, гепатиту и циррозу печени. В целом, алкоголь разрушительно влияет на всю пищеварительную систему и является катализатором всех сопутствующих болезней.

 **Курение** один из решающих факторов развития язвы желудка. При уже существующей язвенной болезни лечение не дает значительных результатов, если человек продолжает курить.

 **Неправильное питание**. Обилие в рационе жирного и жареного, красного мяса, фаст фуда, переизбыток углеводов (особенно простых), копченого и соленого мяса и рыбы, маринадов, консервантов,газированных напитков – все это значительно повышает риск развития заболеваний пищеварительной системы**.**

 **Нарушение режима питания**,**переедание**. Отказ от завтрака, длительные перерывы в питании (более 4-5 часов), поздние обильные ужины и прочие нарушения режима питания, способствуют развитию всех видов заболеваний органов пищеварения .

**Низкая физическая активность.** Недостаток движения, а следовательно, и отсутствие тонуса усложняет организму задачу борьбы с негативными факторами. Это касается и вопросов общей формы, иммунитета, и конкретных проблем – например, слабости мышц брюшной стенки.

**Стресс**. Избегание стрессовых ситуаций, не только косвенно влияет на здоровье пищеварительной системы, но и укрепляет здоровье в целом. (двигательная активность, прогулки на свежем воздухе, нормальный сон и активный отдых).

**Соблюдение правил здорового образа жизни является решающим для здоровья пищеварительной системы.**

Заведующая ГГЭЦ

Расновская Н.Ф.