

Неделя профилактики заболеваний ЖКТ

Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросе профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.

Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.

Кроме того, пациентам, при наличии язвенной болезни, гастроэзофагальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.

Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.

Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.

Инструктор по
гигиеническому воспитанию
Заборская В.И.