1.

Челябинская область присоединилась к Неделе профилактики заболеваний ЖКТ  
  
Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:  
💬«Пищеварительная система играет важную роль в жизнедеятельности организма. С ее помощью мы получаем витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы, клетчатку. Именно поэтому важно правильно питаться, проходить диспансеризацию и профилактически осмотры, в том числе, чтобы убедиться в отсутствии новообразований желудка и толстой кишки. Напомню основные факторы развития нарушений ЖКТ – это вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание и хронический стресс».

2. Чистые руки  
🤝☝✍Наши руки –это мост, соединяющий внешний и внутренний мир человека.  
Когда и как правильно мыть руки❓  
- обязательно мытье рук перед приемом пищи, общением с детьми, после посещения туалета или контакта с болеющим;  
- мытье рук должно занимать более 30 секунд;  
- мытье рук должно быть непременно с мылом;  
- особое внимание стоит уделить участкам между пальцами, под ногтями;  
- смывать руки стоит только под проточной водой  
- после мытья насухо вытирать полотенцем (полотенца должны быть индивидуальные, сухие и чистые или одноразовые).  
❤Такое простое и обыденное действие, как мытье рук с мылом, освобождает наш организм от возбудителей многих болезней!

3.При современном ритме жизни сложно обойтись без полуфабрикатов, стимуляторов и все тех же фастфудов. Все чаще в поликлиники обращаются люди с болями в области живота. Врачи тут же ставят диагноз – острый гастрит.

4.Алкоголь – это яд!  
🧩Наша пищеварительная система состоит из желудочно-кишечного тракта, а также вспомогательных органов: слюнных желез, печени, поджелудочной железы, желчного пузыря.  
🧩Под воздействием спирта и спиртосодержащих напитков меняется пристеночная микрофлора и проницаемость слизистых, которые покрывают пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечники. В итоге развивается воспаление, приводящее к эзофагиту, гастриту и энтероколиту.  
⠀  
🧩Если вредная привычка переходит в стадию злоупотребления, то затрагивается мышечный слой внутренних органов, следом серозная оболочка, далее развиваются эрозии, затем язвы.  
🧩А длительно незаживающие и не леченые язвы могут переродиться в рак.

5.😊Продукты, полезные для кишечника🍽  
Молочные продукты.  
Свекла.   
Чернослив.   
Овсянка.  
Кабачки.   
Груша.   
Квашеная капуста.   
🥛И, конечно же, вода. Она необходима всем нашим органам и тканям. 