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.