



## ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

**Исламова Интизора Шерозовна**

*Студент Самаркандского государственного медицинского университета*

**Аннотация:** *Здоровье желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) играет важную роль в общем благополучии организма. Эта сложная система органов выполняет ключевую функцию в переваривании пищи, поставке необходимых питательных веществ, а также в поддержании иммунитета. Однако, как и любая другая система в нашем теле, ЖКТ подвержен риску развития разнообразных заболеваний и нарушений.*

**Ключевые слова:** *пестициды, желудочно-кишечный тракт, риск, организм.*

Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются у всех групп населения, и являются одними из наиболее распространенных в сравнении с патологиями других органов. Статистические данные свидетельствуют о том, что около 95% населения в той или иной степени нуждается в регулярных консультациях гастроэнтеролога.

Разные заболевания имеют различные предрасполагающие факторы, например, группой риска по язвенной болезни являются мужчины в возрасте 20-40 лет, а злокачественные новообразования встречаются чаще у людей старше 50 лет. Кроме того, имеет значение пол человека: раковые заболевания в 2 раза чаще встречаются у мужчин, а патологии секреторного аппарата ЖКТ в 3-5 раз чаще развиваются у женщин. К группе риска по заболеваниям желудочно-кишечного тракта относятся и люди, имеющие отягощенную наследственность по таким патологиям.

Симптомы заболеваний ЖКТ очень многообразны и напрямую зависят от того, какой именно орган поражен. К общим признакам, сопровождающим патологии пищеварительной системы, относятся: боль в животе различной интенсивности и локализации, отсутствие аппетита, отрыжка и изжога, тошнота и рвота, похудание, расстройства стула, общая слабость, метеоризм.

Основные причины, которые провоцируют развитие патологий ЖКТ: избыточный вес, курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание и нарушение его режима, стрессы, заболевание сахарным диабетом, злоупотребление газированными напитками и кофе, низкая физическая активность, инфекционные поражения организма.

Запор является самым распространенным нарушением функции кишечника, которым в России страдает около 70% людей старшего возраста. Функциональный запор часто выявляется и у детей, по данным статистики, в лечении нуждаются до 30% российских детей.



Запор — это не шутки. Иногда это болезненно. Причиной инертности кишечника могут быть дефицит волокон в диете, недостаточное количество жидкости, стресс, лекарственные препараты, или недостаток физических упражнений. Ниже мы рассмотрим все эти факторы и способы, как улучшить положение.

Достаточно ли вы пьете? Первое, что надо сделать человеку, страдающему запорами - это проверить свою диету. Основными пунктами меню для борьбы с запорами являются диетические волокна и жидкость. Необходимо большое количество и того и другого, чтобы стул был мягким и свободно проходил через толстую кишку. Сколько же жидкости и сколько волокон требуется? В рационе каждого взрослого человека должно быть минимум 6 - 8 стаканов жидкости. Подходит любая жидкость, но лучше всего вода.

Ешьте больше клетчатки. Взрослым рекомендуется поглощать ежедневно 20—35 г диетических волокон, 30 г тем, кто страдает запорами. Откуда берутся волокна? Источником диетических волокон являются сложные углеводы: цельные зерна, фрукты и овощи. Если тщательно выбирать еду, совсем не трудно получать ежедневно 30 г волокон: 1/2 чашки зеленого горошка, например, даст 5 г, 1 маленькое яблоко — 3 г, а тарелка отрубей — целых 13г. Больше всего волокон содержится в сваренных бобах, черносливе, инжире, изюме, кукурузных хлопьях, овсяной крупе, грушах и орехах, но увеличивайте количество волокон постепенно, чтобы вас не мучили газы.

Займитесь спортом. Вы знаете, что физические упражнения полезны для сердца, а знаете ли вы, что они полезны и для работы кишечника? Регулярные упражнения имеют тенденцию бороться с запорами, заставляя пищу быстрее двигаться по кишечнику.

Посмейтесь, как следует. Хороший душевный смех может помочь при запоре двумя путями. Он массирует кишечник, что благоприятствует перевариванию, и, кроме того, помогает освободиться от стресса.

Принимать ли слабительное? Имеющиеся в широкой продаже слабительные средства обычно выполняют свое предназначение, но к ним очень быстро кишечник привыкает, а запор может усугубиться. Знайте, что разные слабительные действуют по-разному. Во многих аптеках, рядом с химическими слабительными, вы найдете другую категорию с отметкой “естественные” или “растительные” слабительные средства. Основным ингредиентом этих препаратов является растолченное семя псиллиум (семя подорожника блошиного). Это суперконцентрированная форма волокон, к которым в отличие от химических слабительных средств нельзя привыкнуть, и, в общем, она безопасна даже при длительном пользовании. Проблема многих слабительных средств с псиллиумом состоит в том, что они довольно дорогие. Но можно приготовить средство самому, помолоть 2 части псиллиума с 1 частью льняных отрубей и 1 частью овсяных отрубей (все это можно купить), смешать ингредиенты с водой и принимать каждый вечер около 21 часа.



Время от времени ищите быстрого облегчения. Если вы действительно чувствуете себя очень плохо, ничто не прочистит ваш кишечник так быстро, как клизма или свечи. Для редкого использования они очень подходят. Однако, при частом обращении к ним вы рискуете заполучить ленивую толстую кишку. Делайте клизмы только с чистой водой или с физиологическим раствором, но никогда не пользуйтесь мыльным раствором, так как он может вызвать раздражение. А когда идете в аптеку за свечами, выбирайте только с глицерином.

Пересмотрите свои лекарства и добавки. Существует целый ряд лекарств, которые могут вызвать или усугубить запор. Среди общеизвестных виновников — антациды, содержащие алюминий или кальций, антигистаминные препараты, лекарства от болезни Паркинсона, добавки кальция, мочегонные, наркотики, снотворные и антидепрессанты.

Ешьте понемногу. Человеку со спастической толстой кишкой следует избегать обильной пищи, которая растягивает кишечный тракт и таким образом усугубляет запор.

Будьте осторожны с травами. Существует множество трав для борьбы с запорами. Особенно хорошо используются сок алоэ, сиена, ревеня медицинский, каскара саграда, корень одуванчика и семя подорожника. Некоторые, например, каскара саграда могут быть очень эффективны, но следует с ней быть осторожным, так как возможно привыкание кишечника.

Не напрягайтесь. Как бы ни было это соблазнительно, не старайтесь избавиться от запора ценой невероятных усилий. Это неразумно: вы рискуете заполучить геморрой и анальные трещины, а это не только больно, но может, кроме того, усугубить запор, сузив анальное отверстие. К тому же напряжение может повысить артериальное давление и снизить частоту сердцебиения.

Альтернативный путь: Обходите скользкое масло

“Исключите из своей диеты все растительные масла, отжатые из овощей, оливок, сои, и, возможно, хронические запоры будут меньше беспокоить вас. Проблема с растительными маслами заключается в том, что они образуют в желудке пленку, которая затрудняет переваривание углеводов и белков в тонкой кишке. Адекватное переваривание задерживается до 20 часов, вызывая образование газов и токсинов, которые накапливаются в толстой кишке. Но эти же масла в своих естественных формах, например в орехах, авокадо, кукурузе, освобождаются постепенно, не образуя никаких масляных пленок, задерживающих пищеварение и вызывающих запор. Эти масла, являются здоровыми и питательными компонентами диеты.

Своевременное посещение врачей и регулярные медицинские обследования являются важными составляющими профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Они помогают выявить проблемы на ранних стадиях и предотвратить развитие серьезных заболеваний. Кроме того, не стоит забывать о других важных аспектах профилактики. Правильное питание, отказ от вредных



привычек и управление стрессом также играют фундаментальную роль в поддержании здоровья органов пищеварения.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аладатова Г.П., Мастерова С.С. К вопросу о токсигенном характере хронических гепатитов профессиональных больных, работающих с ядохимикатами // Материалы VIII съезда гигиенистов, санитарных врачей, эпидемиологов Республики Узбекистан. - Ташкент, 2005. - С.146.
2. Байзолданов Т., Даулетбакова Ф.Д., Байзол-данова Ш.Б. Метаболизм пестицидов в организме: (обзор лит.) // Вестн. КазНМУ. - 2002. - №2. - С.149-151.
3. Глухова Л.Г. Изменения биохимических показателей крови при воздействии фозалона // Гигиена и санитария. - 1985. - №2. - С.73.
4. Гончарук Е.И., Филатова И.Н., Липатова Т.Э. Механизм возникновения токсичного тумана на сельскохозяйственных полях // Гигиена и санитария. -1987. - №11. - С.15-18.
5. Громова В.С. Гигиеническая характеристика условий труда в полеводстве в связи с применением агрохимикатов // Гигиена и санитария. - 1987. - №4. -С.73-74.
6. Динамика некоторых показателей белых крыс при хроническом отравлении децисом / Садилов А.У., Букреева С.А., Искандарова Ш.Т., Хамркулова М.А. //Бюл. ассоциации врачей Узбекистана.- 2004.-№3.-С.30-32.
7. Додина Л.Г. Некоторые аспекты влияния антропогенного загрязнения окружающей среды на здоровье населения: (Обзор) // Гигиена и Санитария. -1998. - №3. - С.48-52.
8. Ефимова А.А. Экология и здоровье детей // Педиатрия. - 1995. - №4. - С.49-50.