

## **Профилактика хронических неинфекционных заболеваний – болезней органов пищеварения**

### **Факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний органов пищеварения**

Несбалансированное, однообразное питание

Нерегулярное питание

Употребление в пищу агрессивных компонентов (острого, соленого, горячего и др.)

Употребление в пищу некачественных продуктов

Переедание

Психическое напряжение, стрессовые ситуации

Вредные привычки: курение, чрезмерное употребление алкоголя

Избыточный вес и низкая физическая активность

Профилактика болезней органов пищеварения:

**1. Правильное питание.** Питание должно быть разнообразным. Необходимо регулярно употреблять в пищу злаки, хлеб, овощи и фрукты, молочную продукцию с минимальным содержанием жира, нежирное мясо, рыбу и морепродукты. Лучше потреблять пищу в отварном, запеченном или тушеном виде. Необходимо уменьшить потребление быстрых углеводов (сахар, кондитерские изделия, мучные изделия, газированные напитки, варенье, джемы). Потребление соли в пище сократить до 5 грамм в сутки. Суточный объем потребления воды должен быть 2–2,5 литра при отсутствии противопоказаний. Питание должно быть по режиму: дробность (3-4 раза в сутки, регулярность (в одно и то же время), равномерность, осуществление последнего приема пищи - не позже 2-3 часов до отхода ко сну.

**2. Психическое напряжение, стрессовые ситуации, т. е. нейропсихогенный фактор,** отрицательно действует на работу желудочно-кишечного тракта, приводя к развитию заболеваний.

**3. Отказ от алкоголя** или снижение его потребления до минимума. Максимально безопасная доза потребления алкоголя составляет 20 мл этанола (для женщин) и 30 мл этанола (для мужчин) в день.

**4. Отказ от курения** реально снижает уровень вредного воздействия никотина и смол на пищеварительную систему.

**5. Химический фактор,** связанный с отравления препаратами бытовой химии, ядохимикатами, хронической интоксикацией, вызванной бесконтрольным приемом лекарств при самолечении.

**6. Избыточный вес и низкая физическая активность** приводят к атрофии мышц, снижению тонуса стенок кишечника, вызывая застойные явления в кровеносных сосудах.

**7. Болезнь проще предупредить, чем лечить.** С целью определения наличия факторов риска заболеваний или наличия на ранних стадиях заболеваний, необходимо пройти диспансеризацию определенных групп

взрослого населения или профилактический осмотр в поликлинике по месту жительства.