

ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

Заболевания ЖКТ относятся к числу наиболее часто встречающейся патологии в мире. Смертность от гастроэнтерологических причин в России занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических болезней и составляет порядка 80 случаев на 100 000 человек.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



Симптомы, свидетельствующие о расстройствах пищеварительной системы:

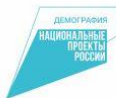
1. Боли в области живота — явный признак проблем органов пищеварения.
2. Нарушение аппетита.
3. Тошнота и рвота.
4. Изжога и тяжесть.
5. Вздутие и метеоризм.
6. Нарушения стула (понос или запор).
7. Желтушность склер и кожи.





Соблюдение правил здорового образа жизни – решающий фактор для здоровья пищеварительной системы.

1. Ведите активный образ жизни и откажитесь от вредных привычек.
2. Питайтесь правильно, исходя из своих потребностей, не прибегая к строгим диетам или перееданиям. Норма калорий рассчитывается индивидуально и зависит от пола, веса, возраста, образа жизни и от физической активности в течение дня. В среднем для мужчин это 2100 – 2500 ккал/сутки, для женщин – 1800 – 2200 ккал/сутки.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

3. Откажитесь от слишком жирной, соленой, сладкой и мучной пищи. Не стоит регулярно употреблять продукты фастфуда или полуфабрикаты. Должно соблюдаться соотношение между белками, жирами и углеводами 1:1:4.
4. Ешьте продукты, богатые клетчаткой, такие как цельнозерновой хлеб, макаронные изделия высшего сорта, коричневый рис, фасоль, чечевицу, орехи, семечки, фрукты и овощи.
5. Не ешьте на ночь.





6. Пейте много воды. В среднем за сутки взрослый организм должен получать **не менее 1,5 л** чистой воды или 25-30 мл/кг массы тела. Дополнительно с напитками, твердой и жидкой пищей еще до 1,5 л.

7. Контролируйте свой вес, в норме индекс массы тела по Кетле не выше 28,0, а окружность талии не более 88 см у женщин и не более 102 см у мужчин.



Большинство медикаментов имеют побочные эффекты.
Для сохранения здоровья ЖКТ при приёме лекарств необходимо соблюдать следующие правила:

1. Прием лекарств только по назначению врача.
2. Принимать лекарства во время еды или после еды.
3. Не принимать лекарства на голодный желудок.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



При появлении симптомов со стороны ЖКТ, не откладывая, обратитесь к врачу для постановки диагноза и назначения лечения!
Своевременно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».