

# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

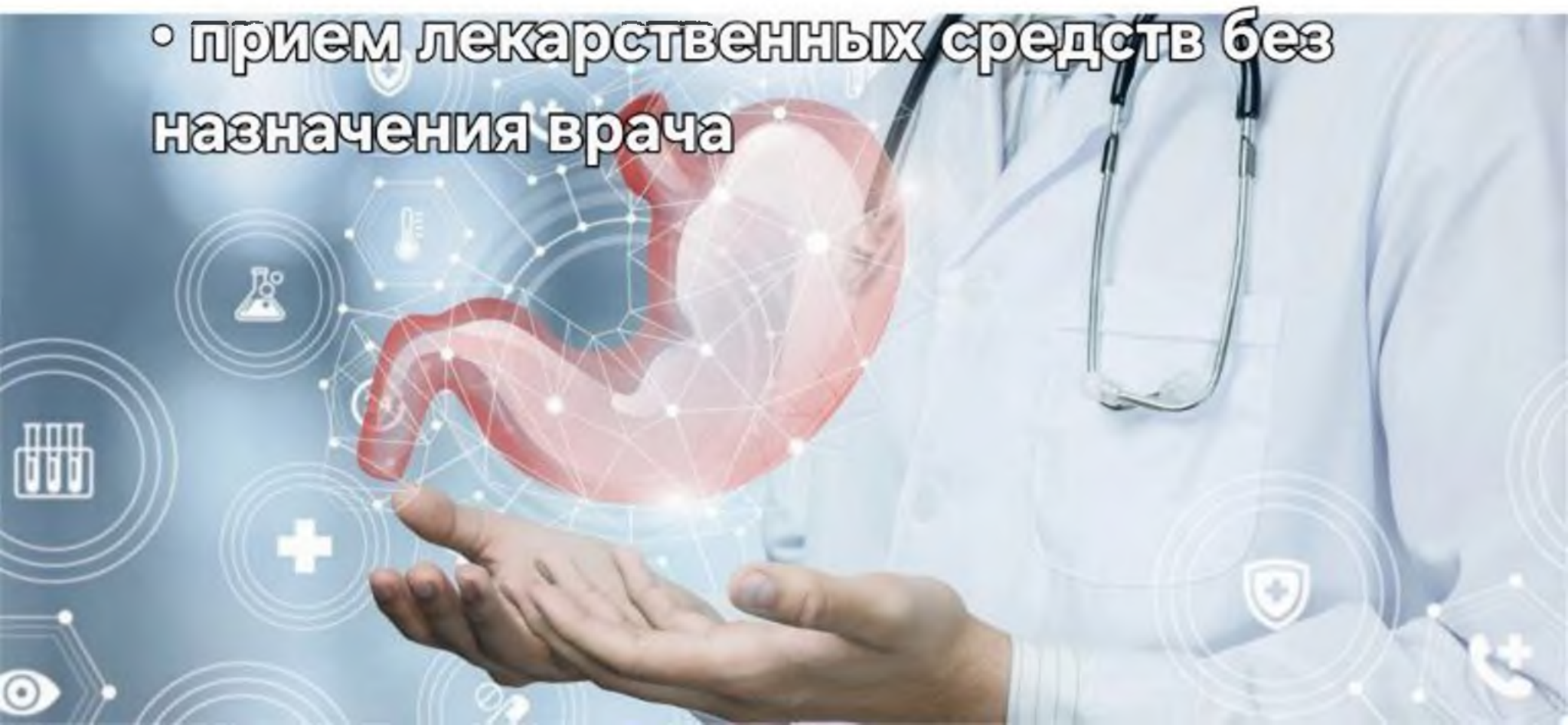


#КУЛЬТУРАПРОФИЛАКТИКИ

# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

- нерациональное питание
- избыточная масса тела, ожирение
- вредные привычки (курение, употребление алкоголя)
- низкая физическая активность
- генетическая предрасположенность

• прием лекарственных средств без назначения врача







# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

## НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Обилие** в рационе жирного и жареного, красного мяса, фастфуда, **переизбыток** углеводов (особенно простых), копчёного и солёного мяса и рыбы, маринадов, консервантов значительно **повышает** риск развития заболеваний пищеварительной системы



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ПЕРЕКУСЫ

- При частых перекусах пища не может надлежащим образом перевариться
- Промежутки между приёмами пищи (3–4 часа днём и 12 часов ночью) необходимы, чтобы гормон инсулин успел адекватно вырасти в ответ на принятую пищу и опуститься до начального уровня
- Постоянные перекусы приводят к инсулиновым скачкам, что способствует развитию инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа





# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНОГО ТРАКТА



Своевременное  
посещение  
врачей

Рациональное  
питание

Отказ от  
вредных  
привычек

Борьба с  
лишним  
весом

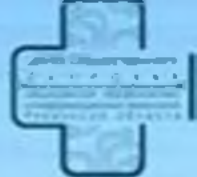
Психологический  
комфорт



© 2015 ООО «СЗ»  
www.szl.ru



# СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНОГО ТРАКТА



① Своевременно посещайте врачей

② Соблюдайте правильный режим питания

③ Контролируйте массу своего тела

④ Откажитесь от вредных привычек

⑤ Избегайте стрессовых ситуаций

⑥ Ведите активный образ жизни





# Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта



- Рациональное и регулярное питание:
- Режим питания
- Сбалансированное питание
- Соблюдение правил личной гигиены.
- Повышение защитных сил организма.
- Дозированная физическая нагрузка (ходьба, плавание, теннис, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах т.д.).
- Благоприятный психологический климат в семье, детском коллективе, в условиях труда
- Отсутствие вредных привычек (жевательные резинки, курение, употребление алкоголя и энергетических напитков).
- Оптимальные формы проведения отдыха и организации досуга.
- Своевременное обращение за квалифицированной медицинской помощью.







**#Употребляйте  
еду теплой**



**#Соблюдайте  
правила гигиены**



**# Увеличьте  
физическую  
активность**

**Профилактика  
заболеваний  
ЖКТ**



**#Проходите вовремя  
диспансеризацию**



**#Соблюдайте  
питьевой режим**

**#Добавьте в рацион  
продукты богатые  
клетчаткой**



**#Соблюдайте  
режим дня  
(сон 8 часов)**



# ЗДОРОВЫЙ ЖКТ ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ!

