

# 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  
TAKZDOROVO.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 инсулинерезистентности 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



# СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКИ 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



# Увеличьте  
физическую  
активность

Профилактика  
заболеваний  
ЖКТ



#Соблюдайте  
правила гигиены



#Проходите вовремя  
диспансеризацию



#Соблюдайте  
питьевой режим

#Добавьте в рацион  
продукты богатые  
клетчаткой



#Соблюдайте  
режим дня  
(сон 8 часов)

# ЗДОРОВЫЙ ЖКТ ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ!

