

Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта

Патологии желудочно-кишечного тракта регистрируются повсеместно: по статистике в помощи гастроэнтерологов нуждается примерно 95% населения. Заболевания диагностируются у мужчин и женщин, взрослых и детей всех возрастов. По сравнению с нарушениями в работе других органов, они наблюдаются чаще, признаются одними из самых распространенных.

Причин развития таких патологий очень много. К основным относят вредные привычки (курение табака, распитие алкоголя), стрессы, пристрастие к кофе и газировке, ожирение, недостаток подвижности, неправильный рацион или режим питания. Также провокаторами могут выступать инфекции, сахарный диабет и другие заболевания.

Не стоит забывать и о факторах риска, которые являются разными для различных диагнозов. Например, злокачественные опухоли чаще возникают у людей предпенсионного возраста и пенсионеров (от 50-ти и старше), а язва – у мужчин от 20 до 40 лет. Поражениям секреторного аппарата больше подвержены женщины, а онкологии – мужчины. Важную роль играет и наследственность. Если патологии встречались у близких родственников, профилактике болезней ЖКТ нужно уделять особое внимание.

Что касается симптоматики, то она очень разнообразна и зависит от пораженного отдела (органа). Самыми очевидными признаками, по которым можно определить проблему, являются болевые ощущения (разного характера, локализации, интенсивности), запор, понос, метеоризм, тошнота, рвота, вздутие живота, отрыжка, плохой аппетит, изжога. Человек может худеть, жаловаться на слабость – желание спать, вялость, низкий тонус.

Комплекс профилактических мер

Увы, большинство людей начинают заботиться о своем здоровье слишком поздно: когда патологии прогрессируют, и появляются симптомы. Они пренебрегают рекомендациями врачей, соблюдением таких мероприятий, как здоровое питание, активный образ жизни. Между тем, нехитрые правила (в т. ч. периодическое наблюдение у гастроэнтеролога и других специалистов) сохранят здоровье желудочно-кишечного тракта на долгие годы.