

12-18 февраля
**неделя профилактики
заболеваний ЖКТ**

2024
ГОД СЕМЬИ



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



№ 259-02 от 08.02.2024

Директору Департамента образования и
науки Брянской области
Андреевой

Уважаемый Андрей Викторович!

2024 год Указом Президента РФ объявлен в нашей стране Годом семьи. Тема семьи, материнства и детства является основополагающей для проекта "Здоровое поколение", ведь здоровье детей - это основа будущего поколения нашей страны.

Во исполнение Указа, АНО ДПО "УПДН" Было разработано специальное методическое пособие - гайд, призванное профилактировать заболевания органов ЖКТ. Данная информационная кампания приурочена к Неделе профилактики заболеваний ЖКТ (12-18 февраля 2024) в соответствии с Графиком тематических недель Министерства здравоохранения РФ. Просим Вас распространить информацию путем размещения на сайтах, в социальных сетях Вашего учреждения и подведомственных учреждений, направить в региональные средства массовой информации для максимального тиражирования на территории региона.

Статистика заболеваний органов желудочно-кишечного тракта неутешительна, в последнее время наблюдается не только увеличение их числа, но и тенденция к омоложению данных заболеваний. Все чаще ими страдают дети в результате малой осведомленности родителей в сфере здорового питания.

Информационная огласка на понятном, хорошо воспринимаемом способе изложения важных для здоровья сведений позволит формированию культуры рационального питания, а также укреплению здоровья взрослых и детей, профилактике заболеваний органов ЖКТ, позволит стимулировать более ответственный подход к вопросам питания

со стороны населения. О размещении и использовании гайда и пресс-релиза просим уведомить любым удобным способом.

Разработанный гайд имеет просветительскую направленность и позволит дать ответы на вопросы о том, как избежать проблем с ЖКТ. Все материалы разработаны в соответствии с целями Года семьи и указаниями Министерства здравоохранения.

Материалы для размещения расположены по ссылке ниже. Просим рассмотреть обращение и направить ответ посредством электронной почты: zdorovoepokolenie@updn.pro

ССЫЛКА НА МАТЕРИАЛЫ:

<https://disk.yandex.com.am/d/kCGMBxOmdwgZJA>

Генеральный директор
Пустовая К.В.



Контактное лицо:
Валерия Хлынова,
Руководитель направления социальных проектов
+79171972218

Социальный благотворительный проект «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

ВОСПИТАЕМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВМЕСТЕ!

Университет персонализированной диетологии и нутрициологии (УПДН) запустил в регионах России онлайн-проект для:

- родителей подрастающего поколения;
- бабушек и дедушек, принимающих активное участие в воспитании внуков;
- работников образовательных и медицинских учреждений.

Материалы «Здорового поколения» **разработаны врачами педиатрами, эндокринологами, диетологами и нутрициологами.** 78 регионов РФ поддержали и одобрили бесплатную программу для Вас!

Пройдите по ссылке и зарегистрируйтесь прямо сейчас:

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>

250 уроков по самым востребованным темам, гайды и методички, чек-листы и онлайн-дневник содержат ответы на вопросы о:

- ведении здорового образа жизни;
- осознанном подходе к формированию пищевых привычек;
- вопросах физического и психологического развития ребёнка;
- формировании иммунитета.

Проект поможет преодолеть и предупредить появление болезней, связанных с:

- органами ЖКТ;
- низким иммунным ответом;
- расстройством пищевого поведения;
- дефицитными состояниями минералов и витаминов в организме.

Зарегистрируйтесь и начните заботиться о своем здоровье и здоровье своих детей уже сегодня!

#здоровоепоколениеупдн



ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Всероссийский социальный благотворительный проект

УНИВЕРСИТЕТ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЙ
ДИЕТОЛОГИИ И НУТРИЦИОЛОГИИ
ЗАПУСТИЛ ПЕРВЫЙ БЕСПЛАТНЫЙ
ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ» В РЕГИОНЫ РОССИИ.

ВОСПИТАЕМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВМЕСТЕ!



ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» ЭТО:

- 250 онлайн-уроков
- Гайды и методички
- Ответы на вопросы о питании детей
- Детский калькулятор КБЖУ

Все материалы разработаны врачами-педиатрами, эндокринологами, психологами, диетологами и нутрициологами.

БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОЗВОЛИТ:

1

Предотвратить
появление или
справиться с
имеющимися
заболеваниями ЖКТ и
пищеварительной
системы у детей

2

Заложить с
раннего детства
принципы ЗОЖ

3

Подарить
здоровое
будущее своей
семье

КОНТАКТЫ:



88003018155



[HTTPS://ZDOROVOE-POKOLENYE.RU](https://zdrovovoe-pokolenye.ru)





30 ноября 2023 г. № *ddd*
На № 287-11 от 21.11.2023г.

Генеральному директору
АНО ДПО «Университет
персонализированной диетологии
и нутрициологии»

К.В. Пустовой

Уважаемая Ксения Владимировна!

С целью сотрудничества по реализации национального проекта «Демография» и Национальной стратегии действий в интересах женщины на 2023 - 2030 гг. БУЗ РА «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» рассмотрен Всероссийский социальный благотворительный проект «Здоровое поколение» (далее – проект «Здоровое поколение») и присланный информационный материал размещен в социальных сетях для информирования граждан Республики Алтай. А также пакет информационного материала направлен в медицинские организации, подведомственные Министерству здравоохранения Республики Алтай.

БУЗ РА «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» готов к сотрудничеству АНО ДПО «Университет персонализированной диетологии и нутрициологии» в части реализации проекта «Здоровое поколение» и сообщает, что в учреждении ответственным специалистом является заведующий отделом коммуникационных и общественных проектов Бештинова Марина Владимировна, контактный телефон 8 (913) 999-17-60, адрес электронной почты: cozmp@med04.ru.

Главный врач

В.Ф. Кучукова



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

пл. Ленина, д. 11, г. Воронеж, 394018. Тел: (473) 212-68-48. E-mail: primluka_k@voronm.ru
ОКПО 61976413, ОГРН 1093668028463, ИНН/КПП 3666156470/366601001

от 12.10.2023 № 85-11/1656

Пустовой К.В.

на № 01-16/22а от 15.09.2023

zdorovoepokolenie@updn.pro

О результатах рассмотрения
обращения

Уважаемая Ксения Владимировна!

В ответ на Ваше обращение, поступившее в министерство физической культуры и спорта Воронежской области (далее – министерство), сообщаем следующее.

Министерство выражает признательность за Ваш вклад в формирование принципов здорового образа жизни среди населения нашей страны. Уверены, что реализация Вашего проекта окажет непосредственное влияние на общественное здоровье граждан, проживающих на территории Воронежской области.

В свою очередь министерство готово оказать содействие в реализации данного проекта путем распространения информации через сеть действующих спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва региона, а также направления писем поддержки для получения грантов (при условии получения статистической информации о реализации проекта на территории Воронежской области).

Первый заместитель министра

М.Г. Шляхта



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

ул. Светланская, 22, г. Владивосток, 690110
Телефон: (423) 240-28-04
E-mail: minobraz@primorsky.ru

10.01.2024 № 23/58

На № _____ от _____

Генеральному директору АНО ДПО
«Университет персонализированной
диетологии и нутрициологии»

Пустовой К.В.

zdrovoepokolenie@updn.pro

Уважаемая Ксения Владимировна!

Министерство образования Приморского края информирует Вас о том, что Всероссийский благотворительный проект «Здоровое поколение» принят к рассмотрению для включения в План поведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2024 год.

Заместитель министра образования
Приморского края

А.Ю. Меховская



Шляпа Регина Константиновна
8(423)240-28-69



КОМИТЕТ ПО ЗДРАВООХРАЩЕНИЮ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ул. Никольская, д. 23, г. Псков, 180001, тел.: (8112) 29-08-99, факс: (8112) 29-09-08, e-mail: mfb@pskov.ru

13.10.2023 № 31-02-4541

на № _____ от _____

Генеральному директору
АНО ДПО «Университет
персонализированной диетологии и
нутрициологии»
К.В.Пустовой
zdrovoepokolenie@updn.pro

Уважаемая Ксения Владимировна!

Комитет по здравоохранению Псковской области рассмотрел Ваше предложение о сотрудничестве и проанализировал представленный проект «Здоровое поколение».

Состояние здоровья детей и подростков характеризуется тенденцией к росту заболеваемости по ряду нозологических форм, значительной распространенностью хронических заболеваний, снижением качества здоровья детей. Заболевания органов пищеварения у детей занимают ведущее место в структуре соматической патологии детского возраста.

Согласно теории академика А.А. Покровского, питание должно быть рациональным и сбалансированным. Первая функция питания - снабжение организма энергией; вторая - снабжение организма пластическими веществами белками, жирами, углеводами, минералами; третья функция питания - снабжение организма биологически активными веществами - ферментами, гормонами; четвертая - содействие

2

формированию иммунитета (при недостаточном питании снижается общий иммунитет и сопротивляемость организма различным инфекциям).

Одно из центральных мест в лечении заболеваний органов пищеварения также занимает назначение рационального питания и диетотерапия.

Предварительно внедрение проекта в Псковской области одобрено первым заместителем Губернатора области.

Для принятия окончательного решения просим Вас направить в наш адрес проект договора о сотрудничестве.

Председатель комитета



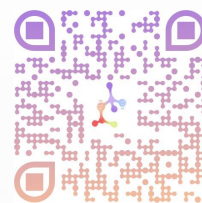
М.В.Гаращенко

Исп. Л.В. Варфоломеева
8(8112)29-99-43



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



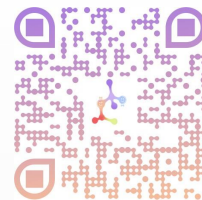
Профилактика заболеваний ЖКТ



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

2024
ГОД СЕМЬИ



2024 год объявлен в Российской Федерации Годом семьи.



“Семья - это не просто основа государства и общества, это духовное явление, основа нравственности”

В.В. Путин

“Здоровье детей - это основа будущего поколения, именно поэтому тема семьи, материнства и детства является для проекта «Здоровое поколение» основополагающей и фундаментальной. Наша миссия - забота о здоровье российских семей. Исходя из этого, мы предлагаем специальные методики и рекомендации для детей, чтобы помочь им избежать проблем с органами ЖКТ и научиться поддерживать здоровый образ жизни”

**К.В. Пустовая, автор проекта
«Здоровое поколение»**

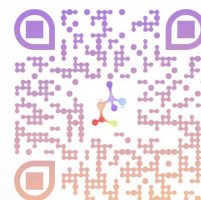


Начните свой путь к здоровью и благополучию уже сегодня!
Присоединяйтесь к бесплатному всероссийскому проекту
"Здоровое поколение"! <https://zdorovoe-pokolenye.ru>



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



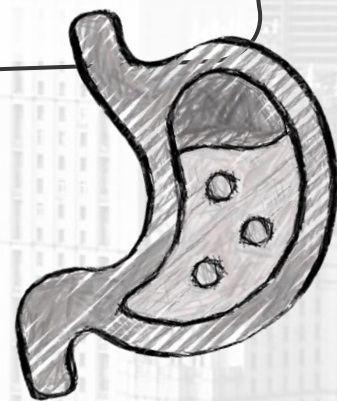
Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) распространены среди всех возрастных групп населения и относятся к числу наиболее часто встречающейся патологии в мире. Смертность от гастроэнтерологических причин в России занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических болезней.

Для каждого заболевания характерны определенные факторы риска и возрастные группы.

Например, возникновению язвенной болезни желудка и кишечника больше подвержены мужчины в возрасте 20-40 лет, а злокачественные опухоли чаще встречаются у людей старше 50 лет

Пол также играет роль: онкологические заболевания встречаются чаще у мужчин, а патологии секреторного аппарата ЖКТ чаще развиваются у женщин. Наследственность тоже имеет важное значение и может повысить риск развития заболеваний ЖКТ.

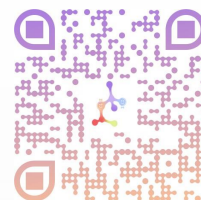
Симптомы заболеваний ЖКТ могут быть разнообразными и зависят от пораженного органа. Общие признаки, сопровождающие патологии пищеварительной системы, включают боль в животе разной интенсивности и местоположения, потерю аппетита, отрыжку и изжогу, тошноту и рвоту, снижение веса, нарушения стула, общую слабость и метеоризм.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Основными причинами, способствующими развитию заболеваний ЖКТ, являются: избыточный вес, курение, чрезмерное употребление алкоголя, нездоровое питание (обилие соусов, мучных продуктов) и нарушение режима питания (слишком большие промежутки между приемами пищи или слишком частое питание), стресс, сахарный диабет, чрезмерное употребление газированных напитков и кофе, недостаток физической активности и инфекционные заболевания.

Для того, чтобы предотвратить развитие патологий желудочно-кишечного тракта, важно заботиться о здоровье, начиная с раннего возраста. Вследствие гиподинамии и повышенной популярности фастфуда, заболевания ЖКТ становятся более «молодыми».

За последние 20 лет распространенность заболеваний органов пищеварения у детей выросла на 30% и, по данным разных авторов, составляет от 79,3 до 100 на 1000 детского населения

По результатам Всероссийской диспансеризации, болезни органов пищеварения занимают второе место в структуре детской заболеваемости у подростков. Наиболее частые причины: отсутствие режима приема пищи, питание продуктами, богатыми трансжирами, сахарами, красителями и консервантами.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Что делать, чтобы профилактировать возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта?

1. Соблюдайте режим питания

Для взрослых людей и подростков оптимально питаться 3-5 раз в сутки. Для детей младшего школьного возраста - 4-6 раз в стуки. Особенно важно не пропускать завтрак.

Здоровый завтрак помогает контролировать уровень холестерина и глюкозы в организме, так как предупреждает возможность переедания во второй половине дня.

С началом дня наш организм снабжается ценными питательными веществами, удовлетворяя аппетит после ночного отдыха и устраняя чувство голода, а также обеспечивая энергией, необходимой для функционирования в течение всего предстоящего дня.

Питательный завтрак благоприятно влияет на способность справляться со стрессовыми ситуациями и облегчает раздражительность.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



2. Употребляйте цельные, питательные продукты

Следите, чтобы в рационе присутствовали продукты, богатые белком (мясо, рыба, морепродукты, субпродукты, яйца, кисломолочные продукты), жирами (орехи, нерафинированные масла, рыба жирного сорта), добавляйте сложные углеводы (греча, киноа, бурый рис, цельнозерновой хлеб).

Увеличьте в рационе количество клетчатки (овощи и фрукты, хлеб с отрубями, каши). Употребляйте как можно больше грубоволокнистой пищи, свежих салатов.

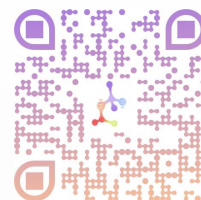
Клетчатка, которая в большом количестве содержится в овощах, зелени, фруктах, ягодах, крупах, представляет собой жесткие пищевые волокна, которые относятся к подклассу углеводов необходимых для нормального функционирования организма. В отличие от других углеводов клетчатка не может быть расщеплена на усваиваемые молекулы глюкозы, но воздействует на пищеварительные органы, раздражая их стенки и стимулируя сокращение.





здоровое поколение

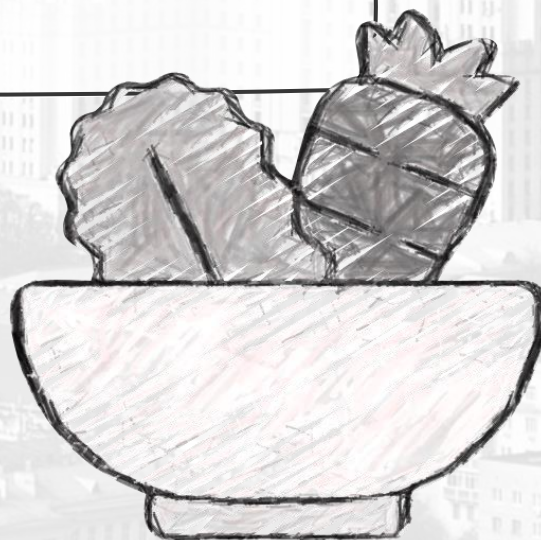
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Полезьа клетчаткк:

- Способствует поддержанию оптимальной микробиоты кишечника, так как неперевариваемые пищевые волокна, которые не усваиваются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, являются пребиотиками (пищей для наших полезных бактерий)
- При регулярном употреблении помогает справиться с запорами
- Нерастворимая клетчатка стимулирует стенки кишечника на выделение слизи муцина и жидкости. Волокна впитывают воду, формируя каловые массы, а дополнительная слизь помогает продвигать их через кишечник и выводить из организма

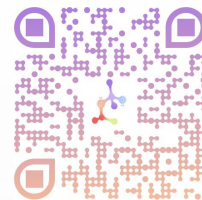
Средняя дневная норма потребления клетчатки для здорового человека 25 - 35 г





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



- 3. Минимизируйте в рационе переработанные продукты** (полуфабрикаты, колбасы, фаст-фуд), а также **жареные, жирные, пересоленные блюда**. Старайтесь использовать при готовке меньше уксуса и подобных ему компонентов
- 4. Избегайте переедания**

При регулярном переедании стенки желудка растягиваются и со временем для насыщения с каждым разом будет требоваться все больший объем пищи. Последствия - избыточный вес, гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка). Также удар от нерационального питания и избытка пищи приходится на поджелудочную железу и печень. Поджелудочная железа отвечает за выделение панкреатического сока, который содержит пищеварительные ферменты и участвует в переработке пищи. При нарушениях режима питания, злоупотреблении жирной, жареной и острой пищей, особенно алкоголем может развиваться панкреатит (воспаление поджелудочной железы).





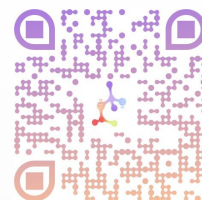
Меры профилактики перееданий

- Устраивая праздник в семейном кругу, можно приготовить блюда, в которых по минимуму будут использоваться специи, пряности и соль, так как именно они вызывают аппетит и заставляют поглощать огромные порции. Целесообразно заменить майонез в салатах на растительное масло, уксус или нежирную сметану
- За 15-20 минут до принятия пищи, особенно обильной и с преобладанием мясных блюд, можно выпить стакан воды. Вода слегка заполнит объем желудка и не будет острого чувства голода
- Необходимо следить за количеством еды: порции должны быть адекватными для разового приема - накладывайте себе столько, сколько виртуально помещается в сложенных лодочкой ладонях. Не доедайте, потому что "пропадет – жалко". Перерыв между приемом пищи должен быть не менее двух часов
- Важно не злоупотреблять жидкостью во время еды. Хорошо бы приготовить несладкие морсы, свежий сок
- Не ешьте, смотря телевизор, компьютер, читая – Вы и не заметите, что съели больше, чем планировали
- Прислушивайтесь к себе и ориентируйтесь на чувство голода. Меньше находитесь у стола во время застолий и больше двигайтесь



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



5. Контролируйте массу своего тела

Чрезмерное питание вызывает перегрузку желудочно-кишечного тракта, изменение его анатомии: увеличение размеров тонкой кишки, ее веса (на 20-40%), а также ведет к увеличению печени. Более чем у 60% страдающих ожирением развивается хронический гастрит, нередко и другие заболевания ЖКТ.

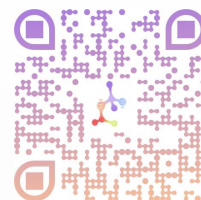
При избыточном весе и ожирении часто встречаются поражения печени, избыточное накопление жира в ней (неалкогольная жировая болезнь печени). Возрастает вероятность возникновения желчнокаменной болезни, воспаления желчного пузыря и желчных протоков.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



6. Откажитесь от алкоголя полностью или сведите его потребление к минимуму

При попадании алкоголя в организм первыми страдают пищевод и желудок. И чем крепче алкогольные напитки, тем сильнее повреждения. При поражении пищевода наиболее часто возникает эзофагит - воспаление пищевода, которое характеризуется чувством жжения по пищеводу, болями при прохождении жидкой и твёрдой пищи, кислой и горькой отрыжкой. В развитии рака пищевода алкоголю придаётся ведущее значение.

Спиртные напитки вызывают раздражение и повреждение желез, расположенных в стенках желудка, которые отвечают за выработку желудочного сока

Сначала железы начинают выделять большое количество слизи, но со временем они атрофируются, что приводит к развитию атрофического гастрита. Это приводит к нарушению пищеварения в желудке, задержке пищи или ее прохождению в кишечник без полноценного переваривания. При употреблении алкоголя также происходит повреждение стенок желудка, которое может привести к образованию язвы. Кроме того, алкоголь замедляет процессы заживления язвы и способствует возникновению осложнений, таких как кровотечение, прободение язвы (образование сквозного отверстия в стенке желудка).



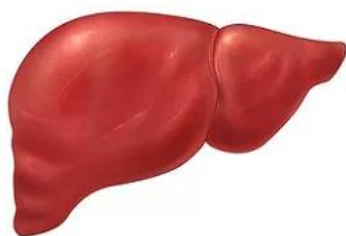
здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



В печени происходит окисление 90–98% этанола. При воздействии этилового спирта на печень происходит разрушение клеток органа, что приводит к его уменьшению и образованию соединительной ткани вместо функциональных клеток. Этот процесс называется циррозом печени. Цирроз печени сопровождается сдавливанием сосудов печени и застоем крови, что приводит к повышению давления в сосудах. В случае разрыва сосудов возникает сильное кровотечение, которое может быть смертельным. Это говорит о том, что употребление алкоголя может иметь серьезные последствия для печени и привести к развитию опасного заболевания - цирроза печени.

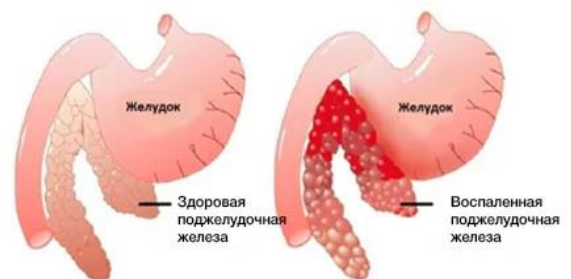
Нормальная печень



Цирроз печени



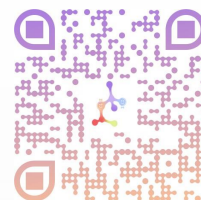
Панкреатит





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



7. Откажитесь от курения

Во время курения сосуды желудка сужаются, количество желудочного сока повышается, а его состав изменяется. При этом аппетит снижается, а пищеварение тормозится (именно поэтому при ощущении голода курильщик берется за сигарету). В результате все эти причины часто приводят к развитию гастрита (воспаление слизистой оболочки желудка).

По информации ВОЗ, у курящих людей рак пищевода и желудочно-кишечного тракта встречается в четыре раза чаще, чем у некурящих. Отравляющее действие сигарет обусловлено механическим, термическим и химическим влиянием ядовитого дыма, содержащего смолы, аммиак, различные кислоты и другие опасные компоненты.

Также у курящих людей появляется неприятный запах изо рта, быстро портятся зубы, развиваются воспалительные процессы в деснах. Все это ведет к ранней потере зубов.





здоровое поколение

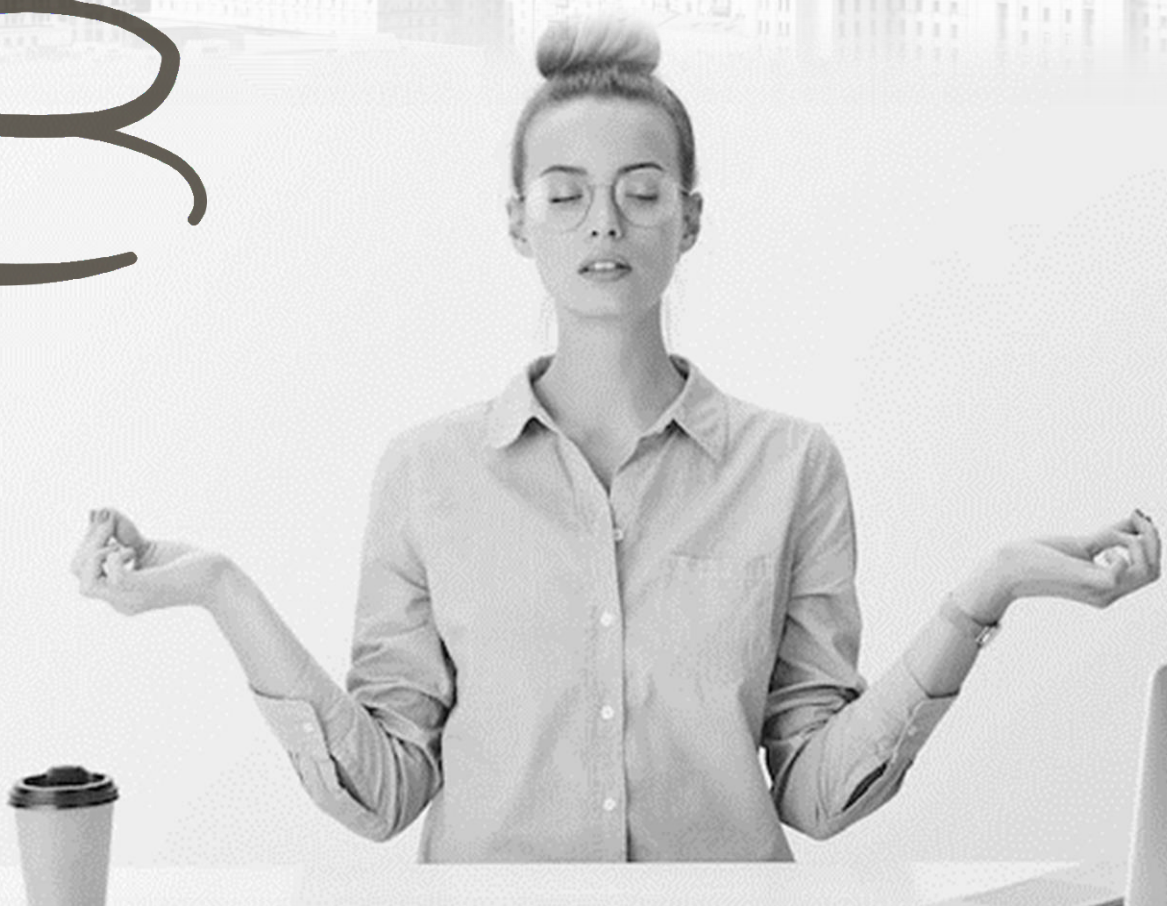
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



8. Минимизируйте уровень стресса

Старайтесь не нервничать, гуляйте, отдыхайте и полноценно высыпайтесь. Подобные меры не только улучшат состояние пищеварительной системы, но и укрепят ваше здоровье в целом.

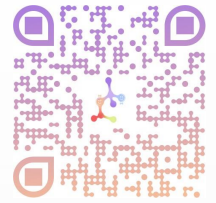
Стресс может вызывать изменения в моторике ЖКТ, приводя к излишним сокращениям или, наоборот, расслаблению мышц. Это может стать причиной диареи или запоров. Стресс способствует увеличению воспалительных процессов в ЖКТ, что может ухудшить состояние при заболеваниях, таких как язвенный колит и болезнь Крона.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



9. Больше двигайтесь

Рекомендованная ежедневная физическая активность – 5-10 тысяч шагов в день, гимнастика. Если Вы много и напряженно работаете в сидячем положении, старайтесь каждые 50 минут вставать из-за компьютера и делать десятиминутный перерыв, наполненный двигательной активностью.

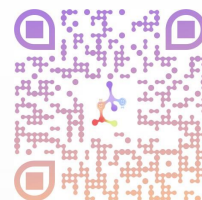
При недостатке движения происходит застой лимфы, крови и кишечник медленнее функционирует, что может привести к возникновению запоров.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



10. Не принимайте лекарственные препараты без назначения специалиста

Токсическое действие лекарственных препаратов на желудочно-кишечный тракт является распространенной и серьезной проблемой. Некоторые из препаратов способны вызывать поражение сразу нескольких отделов в системе пищеварения. Последствия лекарственной токсичности разнообразны и могут варьироваться от незначительной патологии, например, диареи, вызванной лекарственными препаратами и обычно проходящей после их отмены, до желудочно-кишечного кровотечения или перитонита.

Самые известные и часто применяемые среди таких лекарств - это нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)

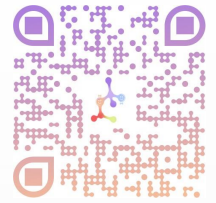
Их эффективность для снятия боли и жара, а также широкое и часто бесконтрольное применение, особенно в последние годы, привели к распространению НПВП-гастропатий, сопровождающихся образованием эрозий и язв слизистой желудка, а в более редких случаях желудочно-кишечными кровотечениями. Также НПВП могут вызывать обострение уже имеющихся хронических заболеваний: гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ) и язвенной болезни.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Кроме НПВП повреждающее действие на желудок могут оказывать глюкокортикоиды (гормоны), антикоагулянты (влияющие на свертывающую систему крови) и препараты для лечения гипертонической болезни.

Печень - главный орган, участвующий в обезвреживании и безопасном выведении остатков лекарственных препаратов из организма. В некоторых случаях в процессе химических реакций, происходящих в печени, образуются вещества, повреждающие клетки печени и вызывающие их воспаление и гибель - лекарственный или медикаментозный гепатит.

К самым распространенным препаратам, побочное действие которых может вызывать лекарственный гепатит, относятся:

- Антибактериальные, противомикробные и противогрибковые средства
- Противотуберкулезные препараты
- Препараты для заместительной гормональной терапии
- Нестероидные противовоспалительные средства
- Противозепилептические, противосудорожные средства
- Противоаритмические препараты и лекарства для снижения артериального давления

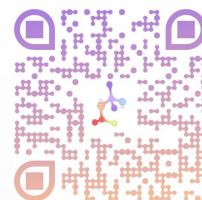
Применения этих препаратов должно быть согласовано с врачом.



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

2024
ГОД СЕМЬИ



11. Своевременно проходите диагностические чек-апы, посещайте специалистов для ранней диагностики заболеваний органов желудочно-кишечного тракта

Базовый чек-ап для оценки состояния и работы органов ЖКТ для взрослых:

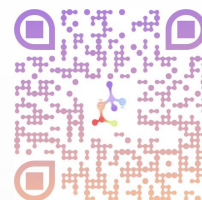
- Клинический анализ крови развернутый
- Биохимический анализ крови: АЛТ, АСТ, билирубин общий, щелочная фосфатаза, холестерин общий, общий белок
- Копрограмма
- УЗИ органов брюшной полости





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Доказано, что при негативных воздействиях заболевания пищеварительной системы переходят в хронические формы. Заболевания желудочно-кишечного тракта оказывают неблагоприятное влияние на рост и развитие детей, а последствия могут сохраняться на протяжении всей жизни

Поэтому родителям крайне важно соблюдать профилактику возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей.

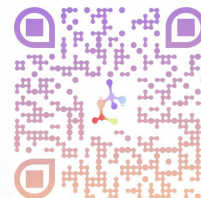
Следите за тем, чтобы питание у ребенка было регулярное, в рационе присутствовало достаточное количество клетчатки. В качестве десерта предложите ребенку фрукты или ягоды. Добавляйте овощи в мясные продукты, если ребенок не любит овощи в свежем, цельном виде. Например, при приготовлении мясных тефтелей, добавьте в фарш кабачок и морковь. Замените покупное переработанное мясо (колбасы, полуфабрикаты) на цельное (можно фарш и домашние полуфабрикаты делать самостоятельно).

Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Следите за тем, чтобы ребенок ежедневно достаточно двигался (ходьба, плавание, занятия в спортивных секциях). Так как гиподинамия чревата повышением массы тела, а также повышается вероятность возникновения запоров.

Также важно соблюдение правил гигиены. Объясните ребенку, почему важно мыть руки перед едой, мыть овощи и фрукты перед употреблением. Термически обрабатывайте пищу при необходимости. Соблюдайте правила приготовления, чтобы не допустить возникновения инфекционных заболеваний.

Не допускайте у ребенка нервно-психические перегрузки и длительные отрицательные эмоции, так как на фоне стресса значительно ухудшается работа органов ЖКТ.

Базовый чек-ап для оценки состояния и работы органов ЖКТ для детей:

- Клинический анализ крови развернутый
- Биохимический анализ крови: АЛТ, АСТ, билирубин общий, щелочная фосфатаза, общий белок
- Копрограмма
- УЗИ органов брюшной полости

Помните, что забота о Вашем желудочно-кишечном тракте — это забота о Вашем будущем здоровье и качестве жизни, вклад в будущее вашей семьи. Начните сегодня, чтобы наслаждаться долгой и активной жизнью без болезней ЖКТ



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Присоединяйтесь к проекту
Здоровое поколение!

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>

