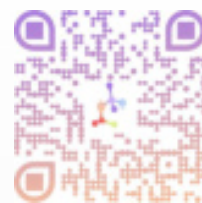




здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

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



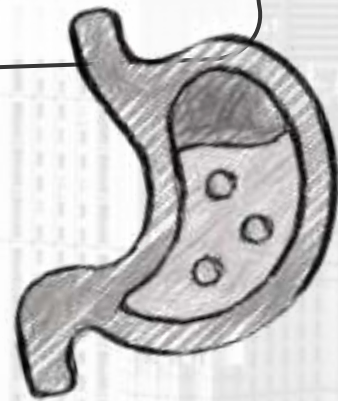
Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) распространены среди всех возрастных групп населения и относятся к числу наиболее часто встречающейся патологии в мире. Смертность от гастроэнтерологических причин в России занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических болезней.

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.





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.

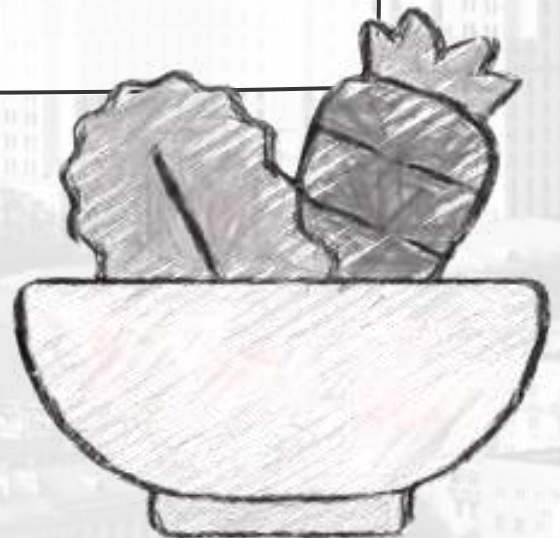




Полезьа клетчаткк:

- 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





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 находите 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.





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).



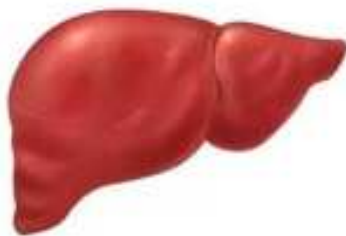
здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

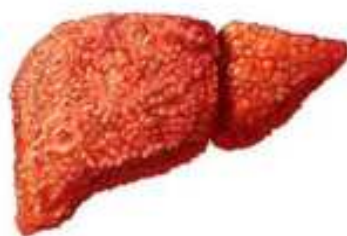


В печени происходит окисление 90–98% этанола. При воздействии этилового спирта на печень происходит разрушение клеток органа, что приводит к его уменьшению и образованию соединительной ткани вместо функциональных клеток. Этот процесс называется циррозом печени. Цирроз печени сопровождается сдавливанием 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.

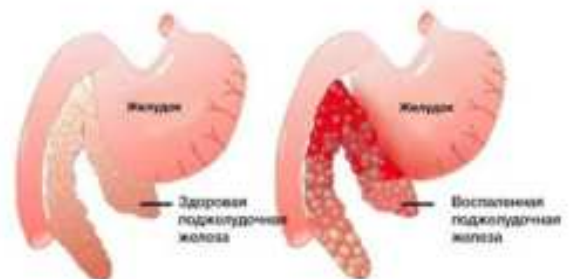
Нормальная печень



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.



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