**Распространенность заболеваний ЖКТ**

Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются у всех групп населения, и являются одними из наиболее распространенных в сравнении с патологиями других органов. Статистические данные свидетельствуют о том, что около 95% населения в той или иной степени нуждается в регулярных консультациях гастроэнтеролога.

## Группы риска по болезням ЖКТ

Разные заболевания имеют различные предрасполагающие факторы, например, группой риска по язвенной болезни являются мужчины в возрасте 20-40 лет, а злокачественные новообразования встречаются чаще у людей старше 50 лет. Кроме того, имеет значение пол человека: раковые заболевания в 2 раза чаще встречаются у мужчин, а патологии секреторного аппарата ЖКТ в 3-5 раз чаще развиваются у женщин. К группе риска по заболеваниям желудочно-кишечного тракта относятся и люди, имеющие отягощенную наследственность по таким патологиям.

## Причины заболеваний ЖКТ

Основные причины, которые провоцируют развитие патологий ЖКТ:
— избыточный вес,
— курение,
— злоупотребление алкоголем,
— неправильное питание и нарушение его режима,
— стрессы,
— заболевание сахарным диабетом,
— злоупотребление газированными напитками и кофе,
— низкая физическая активность,
— инфекционные поражения организма.

## Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта

1) Соблюдайте условия питания и его режим. Полезным будет частое питание, разделенное на мелкие порции. Нежелательно пропускать приемы пищи, особенно завтраки. Перед едой обязательно необходимо тщательно мыть руки и все те продукты, которые не будут подвергнуты тепловой обработке. Это обезопасит ваш организм от проникновения в него болезнетворных микроорганизмов.

2) Соблюдайте правильный рацион питания. Полезным будет снижение употребления жареной, жирной, копченой, пересоленной еды. Кроме того, необходимо увеличить в рационе содержание клетчатки (овощи и фрукты, хлеб с отрубями, каши). Употребляйте как можно больше грубоволокнистой пищи, свежих салатов, старайтесь использовать при готовке меньше уксуса и подобных ему компонентов.

3) Избегайте переедания. Питайтесь в меру, помните, что стандартная порция пищи не должна превышать 300-400 мл, если ее представить в жидком состоянии. С другой стороны, нельзя заставлять себя голодать, питаться необходимо упорядоченно и правильно.

4) Контролируйте массу своего тела. Если вы имеете избыточный вес, то необходимо попытаться похудеть. Помните, что делать это нужно правильно: снижение веса не должно составлять более 0,5 кг для женщин и 1 кг для мужчин в неделю.

5) Откажитесь от алкоголя полностью или сведите его потребление к минимуму. Максимальная безопасная доза употребления алкоголя составляет не более 30 мл этанола для мужчин и 20 мл для женщин в день. Помните также, что некачественные алкогольные напитки содержат различные красители, химические компоненты, избыточное количество сахара, консерванты и ароматизаторы. Все эти вещества пагубно влияют на пищеварительную систему. Потребляйте только натуральные, чистые и качественные алкогольные напитки, а лучше откажитесь от них вовсе.

6) Откажитесь от курения. При воздействии на организм никотина не существует «нормальной» или минимальной дозы. Чтобы действительно снизить уровень патологического воздействия смол и никотина на органы пищеварения, необходимо отказаться от курения полностью.

7) Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями. Старайтесь не нервничать, гуляйте, отдыхайте и полноценно высыпайтесь. Подобные меры не только улучшат состояние пищеварительной системы, но и укрепят ваше здоровье в целом.

8) При сахарном диабете необходимо тщательно контролировать заболевание. Не пренебрегайте рекомендациями вашего лечащего врача, правильно питайтесь, внимательно следите за самочувствием и контролируйте содержание сахара в крови. При появлении болезненных ощущений в желудочно-кишечном тракте необходимо немедленно проконсультироваться со своим врачом с целью предотвращения развития осложнений.

9) Ограничьте употребление газированных напитков и кофе. Безопасная доза кофе составляет в день 300-400 мл готового натурального напитка (2-3 кофейные чашки). Газированных напитков также необходимо пить как можно меньше. Желательно ограничиться одним стаканом за день или полностью от них отказаться.

10) Больше двигайтесь. В норме интенсивная двигательная активность взрослого человека должна составлять минимум 150 минут в неделю. При недостаточности этого показателя постарайтесь его повысить, например, занявшись спортом.