



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

использование технологий искусственного интеллекта



takzdorovo.ru

ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

- **Неправильное питание:** организм не получает достаточно питательных веществ, а отсутствие режима нарушает пищеварение
- Гиподинамия: **малоподвижный образ жизни** ухудшает работу кишечника



ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

- Проблемы с эндокринной системой: недостаток или избыток гормонов нарушает пищеварение
- Хронический стресс: влияет на аппетит и вызывает спазм капилляров в желудке, что может привести к язве





ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

- **Внешняя среда:** загрязненная вода, пестициды, нитраты, шум могут навредить здоровью
- **Генетика:** риск заболеваний ЖКТ выше, если у близких были такие проблемы





СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Ешьте за 2 часа до тренировки и через 30-40 минут после
- **Злоупотребление алкоголем увеличивает риск язвенной болезни, панкреатита, гепатита и цирроза печени**



Поделись информацией с друзьями и близкими



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА — ЭТО ГРУППА ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПОРАЖЕНИЕМ ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ОНИ МОГУТ БЫТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ, ИНФЕКЦИОННЫМИ ИЛИ ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ

Современный ритм жизни, стресс и неправильное питание — главные причины заболеваний ЖКТ, которым, по данным Минздрава, **подвержены 50% взрослого населения России**

При тревожных симптомах (боль, отрыжка, кровь в стуле) обратитесь к гастроэнтерологу

Самолечение опасно: болезнь может обостриться и перейти в хроническую форму

