

## ЖЕЛУДОК НУЖНО ПОЖАЛЕТЬ

**Период с 21 по 27 августа Минздрав России объявил Неделью профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Что же делать, чтобы желудок был здоров?**

Заболевания желудочно-кишечного тракта считаются самыми распространенными – около 95% населения нуждается в регулярных консультациях гастроэнтеролога. В группе риска по язвенной болезни – мужчины 20–40 лет. Люди старше 50 лет чаще сталкиваются с онкологией.

О патологии пищеварительной системы говорят такие симптомы, как боль в животе, отсутствие аппетита, отрыжка и изжога, тошнота и рвота, похудание, расстройства стула, вздутие, общая слабость. В зоне риска люди, имеющие лишний вес, пристрастие к курению, страдающие сахарным диабетом или инфекционными заболеваниями.

**Что делать для профилактики болезней ЖКТ?**

✓ **Соблюдайте режим питания.** Полезно дробное питание, разделенное на мелкие порции. Ешьте как можно меньше жареной, жирной, копченой, сладкой, пересоленной еды. Очень полезны овощи и фрукты, каши, хлеб с отрубями. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Но не пережайте! Регулярно вставайте на весы и контролируйте массу тела.

✓ **Откажитесь от курения.** А также от алкоголя и газированных напитков, особенно сладких. Если любите кофе, пейте не больше двух чашек в день. И не забывайте употреблять чистую воду!



✓ **Больше двигайтесь.** В норме взрослый человек должен интенсивно двигаться не менее 150 минут в неделю. Особенно полезна быстрая ходьба на свежем воздухе.

✓ **Избегайте стрессов** – они очень плохо влияют на состояние пищеварительной системы. Помогают укрепить нервы медитация или йога. Успокаивают любимые увлечения, просмотр старых добрых фильмов, общение с единомышленниками, в том числе в интернете, садоводство, чтение. Оградите себя от негатива, меньше смотрите телепередачи, которые вызывают отрицательные эмоции, не вступайте в бессмысленные споры. Цените себя. Постарайтесь выдохнуть – и отпустить, наконец, обиды, которые грызут вас изнутри. Любое творчество, будь то лепка, пение, танцы, вязание или выращивание цветов, помогает справиться со стрессом.

### ФГДС – ЭТО НЕ СТРАШНО

Регулярно посещайте врача и во время проходите диспансеризацию. Не бойтесь ФГДС (фиброгастроэноскопии). Введение зонда – не самая приятная процедура, но длится она совсем недолго. Чем меньше психологического напряжения вы будете испытывать, тем легче и быстрее всё пройдет. Обычно перед процедурой глотку обрабатывают спреем-анестетиком – лидокаином. Зонд гастроскопа в диаметре всего 1,5–2 см, поэтому боли при глотании не вызывает. Появляется лишь дискомфорт от присутствия в горле постороннего предмета.



ФГДС проводится на голодный желудок, поэтому обследование назначают на утренние часы. Ужинать нужно за 3–4 часа до сна (последний прием пищи – за 12 часов до процедуры). Не ешьте тяжелую пищу: жареное мясо, орехи, шоколад, грибы. Не рекомендуется перед процедурой чистить зубы, курить, жевать жвачку.

Главное – это позитивный настрой, желание узнать свой диагноз и своевременно получить лечение.

## ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

**12 августа республика отметила Всероссийский день физкультурника.**

В городах Октябрьском и Дюртюли прошли заезды велосипедистов. Большая спортивная программа состоялась на площади спортшколы «Юность» в Янауле. В Кугарчинском районе спортивный праздник проходил на стадионе «Беркут». На центральном стадионе Илшевского района проводились соревнования по волейболу и баскетболу. В Хайбуллинском районе прошли спортивные мероприятия на стадионах «Урожай» и «Бахадир». В Уфе на площадках парка «Кашкадан», а также спортивных школ № 32 и № 34 прошли XII летние Корпоративные игры на кубок главы администрации Уфы.

Движение – жизнь. Мы, современные люди, двигаемся меньше, чем



наши предки. Нужно искусственно создавать себе нагрузку. Иначе срывает закон природы: орган, который не тренируется – атрофируется.

С возрастом, когда накапливаются болезни, физическая активность уменьшается. От этого снижается тонус, ухудшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Поэтому так важна оздоровительная гимнастика.

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Учёные доказали, что всего 2,5 часа занятий в неделю значительно снижают вероятность развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, диабета и депрессии.

Подбирайте занятия, учитывая возраст, состояние организма и противопоказания. Слишком интенсивные тренировки могут навредить, если человек ослаблен или имеет хронические болезни.

Для пожилых людей оптимальные виды активности – лечебная физкультура. Она позволяет не только поддерживать форму, но и восстанавливаться после перенесённых заболеваний.

От недугов и болезней физкультуры нет полезней!

**Эльвира Валишина, заместитель директора ТФОМС РБ.**