

## **Неделя профилактики заболеваний ЖКТ с 24 по 30 ноября 2025 года**

Заболевания органов пищеварительной системы по-прежнему остаются одной из значимых проблем современного здравоохранения, несмотря на впечатляющие успехи в их диагностике и лечении.

Образ жизни XXI века с его стрессами, избытком обработанных продуктов и малоподвижностью создает идеальные условия для развития нарушений желудочно-кишечного тракта.

Заведующая гастроэнтерологическим отделением Тульской областной клинической больницы, главный внештатный специалист гастроэнтеролог министерства здравоохранения Тульской области Юлия Михайловна Трошкина считает, что «Фундамент здоровья пищеварения закладывается не в кабинете врача, а в повседневных привычках каждого человека».

Нерациональное питание, недостаточная физическая активность и вредные привычки – это три кита, на которых держатся многие хронические заболевания.

Однако важно понимать, что своевременная профилактика и регулярный контроль позволяют не только избежать развития серьезных патологий, но и значительно улучшить качество жизни.

В приоритете должно быть рациональное питание. Основа здоровья – разнообразный рацион, богатый клетчаткой (цельные злаки, овощи, фрукты). Максимально сократите потребление трансжиров, полуфабрикатов, избытка сахара и других глубоко переработанных продуктов. Ваша пища должна быть источником энергии, а не нагрузкой для пищеварительной системы.

Здоровый образ жизни – это не просто слова. Отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя, регулярная физическая активность (даже ежедневные пешие прогулки) и достаточный сон оказывают колоссальное положительное влияние не только на ЖКТ, но и на организм в целом.

Если у вас уже диагностированы хронические состояния, такие как язвенная болезнь или гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, строго придерживайтесь рекомендованной врачом диеты. Это не временная мера, а важная часть поддерживающей терапии.

Не пренебрегайте диспансеризацией и профосмотрами! Регулярные обследования, в частности колоноскопия и гастроскопия (по показаниям и в соответствии с возрастными рекомендациями), позволяют выявить предраковые состояния и злокачественные новообразования на самых ранних стадиях, когда их лечение наиболее эффективно.

Внимательно относитесь к своим симптомам. Любые стойкие изменения в работе пищеварения (изжога, боли, нарушения стула, необъяснимая потеря веса) – повод незамедлительно обратиться к специалисту. Самолечение может привести к потере драгоценного времени и усугублению проблемы.

Также врач особое внимание уделяет ранней диагностике злокачественных новообразований желудка и толстой кишки, которые, к сожалению, продолжают представлять серьезную угрозу. Именно поэтому диспансеризация и профилактические осмотры не должны восприниматься как формальность, а как жизненно важный элемент заботы о себе.

И еще один важный момент – не принимайте лекарственные средства без назначения врача!

Помните, ваше здоровье – в ваших руках. Активная позиция в вопросах профилактики и доверительные отношения с врачом помогут вам сохранить хорошее состояние пищеварительной системы на долгие годы.