

## **О ДИАГНОСТИКЕ И ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ**

При современном темпе жизни очень сложно уделить должное внимание своему здоровью, особенно если это касается правильного питания и, как следствие, состояния желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Некоторые болезни ЖКТ начинают протекать бессимптомно, а поэтому пациенты обращаются к специалистам уже на поздних стадиях. О том, как адекватно оценить состояние желудочно-кишечного тракта и вовремя выявить злокачественные образования, рассказала специалист Свердловского областного гепатологического центра врач-гастроэнтеролог Мария Анашкина.



### **- Расскажите о самых распространенных заболеваниях ЖКТ.**

- Пищеварительная система – одна из самых крупных систем органов, спектр характерных для нее заболеваний очень обширный. К самым распространенным заболеваниям можно отнести воспалительные заболевания верхних отделов ЖКТ, например, гастриты и панкреатиты. Наибольшую опасность представляют хронические гепатиты и циррозы, воспалительные заболевания кишечника, злокачественные образования.

### **- Что является основной причиной появления таких заболеваний?**

- Для каждой патологии характерен свой набор причин, но из общих можно выделить характер питания, образ жизни, наследственные факторы и сопутствующие болезни, которые могут вызвать вторичные заболевания желудочно-кишечного тракта.

### **- Какие регулярные медицинские обследования помогают выявить проблемы ЖКТ на ранних стадиях?**

- Ежегодная сдача общего и биохимического анализов крови. Они отражают работу внутренних органов и по ним можно заподозрить наличие патологии. Один раз в 3-5 лет необходимо делать УЗИ брюшной полости. После 40 лет, особенно при отягощенной наследственности, нужно проходить гастроскопию и колоноскопию минимум один раз в 5 лет. Это не самые приятные процедуры, но, благодаря развитию медицины, их проведение можно облегчить седацией. Так можно выявить образования на ранних этапах и успешно их лечить. В случае выявления каких-либо патологий, особенности дальнейших обследований назначит специалист.

### **- Отдельно хотелось бы спросить о влиянии стресса на развитие болезней ЖКТ.**

- Система органов ЖКТ очень тесно связана с нервной системой. Зачастую желудочно-кишечные проявления являются признаками неврозов. Состояние психоэмоциональной сферы сильно влияет на развитие разных функциональных заболеваний. Они не угрожают здоровью, но снижают качество жизни. С ростом уровня стресса, например, как было во время пандемии новой коронавирусной инфекции, доля связанных с неврозами болезней ЖКТ возросла. В частности, доля синдрома раздраженного кишечника, функциональной диспепсии. Такие пациенты могут очень долго лечиться у гастроэнтеролога, но это дает частичный или временный эффект. Стойкая ремиссия же достигается с привлечением к лечению психолога или психотерапевта.

### **- Всегда ли болезни органов ЖКТ имеют явные симптомы?**

- Не всегда. Очень часто симптомы не коррелируют с тяжестью болезни, а длительные заболевания не имеют симптомов. Они могут появляться на продвинутых стадиях болезни. Для своевременного обнаружения существуют программы

скрининга. Можно выделить определенный план минимальных обследований – какие-то стоит проходить ежегодно, другие – раз в 2 года, третьи – раз в 5 лет, некоторые применяются с определенного возраста или с учетом наследственности.

**- Неявные симптомы выявляются только с помощью исследований или есть другие показатели? Популярно мнение, что болезни ЖКТ отражаются на коже лица...**

- Качество кожи лица не всегда отражает состояние ЖКТ. Кожа – самостоятельный орган со своими заболеваниями. Ранее, например, причину акне искали в состоянии кишечника. Это заблуждение, потому что акне – самостоятельная болезнь, которая возникает из-за совокупности причин – от образа жизни до наследственности. Лечение акне определяет дерматолог. Более информативными индикаторами проблем с ЖКТ являются нарушение аппетита, стула, болевой синдром, изжога и отрыжка.

**- Поговорим о правильном питании как важной части здоровья ЖКТ. В сети существует масса советов по питанию, диетам и так далее. Как не запутаться в этом шквале информации?**

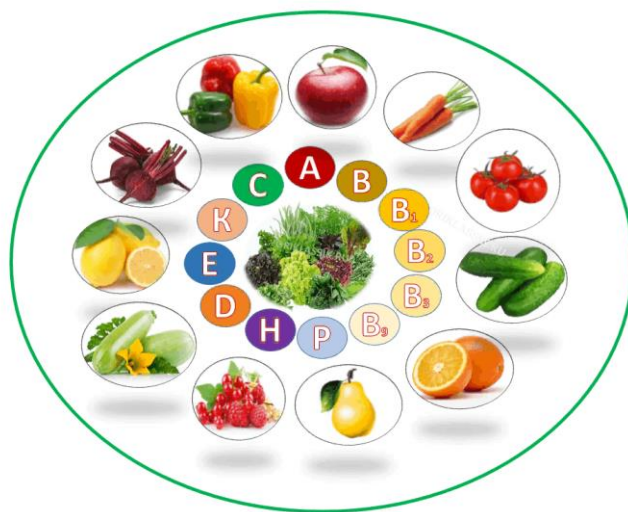
- Питание должно быть полноценным, соответствовать ритму жизни человека, его энергетическим затратам, умственным и физическим нагрузкам. Речь идет о калорийности. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным с точки зрения соотношения белков, жиров и углеводов. Важно, чтобы питание соответствовало вашему ритму жизни. Также нужно, чтобы в рацион входил набор необходимых микроэлементов, витаминов и минералов, которые в основном содержатся в термически не обработанной растительной пище.

Правильное питание для здорового человека и того, кто имеет гастроэнтерологическую патологию, будет сильно отличаться. Если человек условно здоров, в его рационе должно быть достаточное содержание фруктов и овощей, клетчатки, это, например, крупы или хлеб с пищевыми волокнами. Если человек имеет ряд заболеваний желудочно-кишечного тракта, то для него термически необработанную клетчатку мы рекомендуем ограничить.

Правильное питание подразумевает регулярность. Сейчас существует много подходов - и интервальное голодание, и разгрузочные дни. С позиции официальной медицины это не всегда приветствуется. Не каждый желудочно-кишечный тракт длительные промежутки голода может нормально переносить. Это может привести к последствиям, в том числе и болезням. Регулярность, достаточность и разнообразие — это основные принципы. Если речь о щадящей диете, нужно прибегать к готовке на пару, тушению, варке. Приветствуются запеченные продукты. Мы рекомендуем уменьшать количество жареного, чтобы сократить потребление продуктов горения масел.

**- Какой эффект на здоровье ЖКТ оказывает физическая активность?**

- Физические нагрузки необходимы для регуляции моторики ЖКТ, чтобы не было чувства тяжести, для нормального стула. Многие сталкиваются с функциональными болезнями из-за малоподвижного образа жизни. Кроме того, с возрастом у человека меняется скорость обмена веществ, а нагрузки помогают его регулировать.





***- Существует огромное количество диет, которые направлены на похудение. Не всегда они полезны для организма. Насколько это может быть опасно? И как худеть правильно, без вреда для ЖКТ?***

- Множество диет не имеют доказательной базы. Есть сообщество диетологов, которое исследует эффективность диет. Сейчас одной из лучших признана средиземноморская диета. Диеты с длительными промежутками голодания не будут иметь длительного эффекта, так как они приводят к замедлению обмена веществ. Для похудения важно не полностью убрать калории, а разумно ограничить их. Оставшись без питания, организм начнет запасать калории. Возможно, в первые дни голода вес снизится, но потом он встанет. После выхода из голодания вес начнет прибывать, ведь обмен веществ замедлился во время голода, подстроился под ситуацию.

Голодающий человек должен быть уверен, что не имеет хронических болезней, так как они могут обостриться в дефиците. Специалисты не рекомендуют голодание ни с позиции эффективного веса, ни с точки зрения здоровья. Диета индивидуальна. Даже подобранная диета для конкретной патологии у пациента может корректироваться из-за непереносимости некоторых продуктов. Слепо следовать одной диете – неправильно. Нужно наблюдать за собой, иногда вести пищевой дневник.



***- Как свести к минимуму риск возникновения проблем с ЖКТ?***

- Необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Не должно быть переутомления, ведь желудочно-кишечный тракт очень тесно связан с нервной системой. Очень важен нормальный ночной сон, так как пищеварительная система днем и ночью работает по-разному. Нужно соблюдать принципы здорового питания, отказаться от курения, употребления алкоголя, наркотиков. Следует исключить бесконтрольное применение БАДов, которые часто не имеют доказанной эффективности. То же касается экстремальных голоданий, полного исключения определенных продуктов из рациона. Важно регулярно проходить обследования, в том числе диспансеризацию.

*Информация предоставлена  
Министерством здравоохранения Свердловской области*