

КАРПИЦКИЙ А.А., строительный факультет, гр. А-30,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент,
заведующая кафедрой ФВиС УО «БрГТУ»

РОЛЬ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Введение. Заболевания органов желудочно-кишечного тракта в настоящее время широко распространены. Помимо наследственной обусловленности, большую роль в развитии подобных недугов играют постоянные нарушения пищевого режима – нерегулярное питание, употребление жирных, жареных и высококалорийных продуктов быстрого приготовления. Частые стрессы, недостаточная продолжительность ночного сна и другие негативные факторы отрицательно влияют на функциональное состояние организма. При появлении первых признаков болезненных ощущений в животе, нарушения функционирования кишечника необходимо сразу обращаться к врачу.

Цель работы – выявить раздражители, влияющие на заболевание желудка двенадцатиперстной кишки, исключая химические и механические раздражители.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников, педагогические наблюдения и опрос.

Обсуждение результатов. Для того чтобы предотвратить тяжелые последствия при заболевании желудочно-кишечного тракта следует внимательно относиться к своему здоровью. Вовремя не вылеченный гастрит может в итоге обернуться язвой желудка, а колит может вызвать злокачественное заболевание. После терапии, проведенной в стационарных или домашних условиях, врач непременно порекомендует пациенту точное соблюдение щадящей диеты. Правильно подобранные продукты питания помогут улучшить состояние органов желудочно-кишечного тракта, избавить человека от неприятных симптомов и вернуть его к привычному образу жизни. В целях профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта рекомендуется в ежедневный рацион питания включать овощи, фрукты, кисломолочные продукты и минеральную воду.

Особое внимание рекомендуется отводить релаксационным физическим упражнениям, направленным на расслабление мышц живота, укрепление внутренних органов и повышение общего состояния организма.

Выводы. Если бережно относиться к своему здоровью, можно избежать многих неприятных последствий, а соблюдение лечебной диеты – это вовсе не прихоть гастроэнтеролога, а необходимое условие для выздоровления от заболевания желудочно-кишечного тракта.