

С 24 по 30 ноября – Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта

Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) распространены среди всех возрастных групп населения и относятся к числу наиболее часто встречающихся.

Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ. Не стоит забывать и о таких факторах риска, как возраст и наследственность.

Чтобы предотвратить развитие патологий желудочно-кишечного тракта важно:

- правильно питаться, включая в рацион достаточное количество клетчатки, снижая количество трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов и соблюдая его режим;
- контролировать массу тела;
- отказаться от вредных привычек;
- избегать стрессов и больше двигаться;
- регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

Будьте здоровы!