

Заболевания ЖКТ

Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются у половины жителей планеты. В России диагноз есть более чем у 11% населения. Заболеваемость идет на спад, но эта патология неизменно входит в топ наиболее распространенных в мире.

Симптомы заболеваний ЖКТ:

- изжога;
- вздутие, урчание в животе;
- тошнота / рвота;
- отрыжка;
- снижение аппетита и массы тела;
- боли в животе;
- нарушения стула (диареи, запоры).

Избежать заболеваний поможет ответственное отношение к своему здоровью. Все не так сложно, как кажется на первый взгляд.

- Соблюдайте режим питания.
- Потребляйте достаточное количество клетчатки: минимум 400 г. (5 порций овощей/фруктов) в день.
- Ограничьте потребление сладкой газировки и кофе. Безопасная доза кофе в день – 300-400 мл напитка.
- Контролируйте вес. Нормальный индекс массы тела для женщин – не более 22кг/м², для мужчин – не более 25 кг/м².
- Избавьтесь от вредных привычек, в идеале – полностью откажитесь от алкоголя и курения.
- Двигайтесь! Здоровая норма физической активности в возрасте 18-64 лет – минимум 150 минут в неделю.

Помните, при отсутствии лечения проблемы с ЖКТ могут спровоцировать онкозаболевания! Защитите себя – регулярно проходите бесплатные профилактические мероприятия.

- Диспансеризацию: с 18 до 39 лет – раз в 3 года, с 40 лет и старше – ежегодно.
- Профилактические медицинские осмотры – ежегодно.

Выявить скрытые кровотечения различных отделов ЖКТ поможет исследование кала на скрытую кровь в рамках диспансеризации.

Оно проводится:

- в возрасте от 40 до 64 лет включительно – 1 раз в 2 года;
- в возрасте от 65 до 75 лет – ежегодно.

Будем рады ответить на ваши вопросы о системе ОМС по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный), через онлайн-чат или форму обращения на сайте компании, а также в офисах «СОГАЗ-Мед». (<https://www.sogaz-med.ru/contact-ya/>)

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ МИНЗДРАВА РОССИИ

Профилактика заболеваний
желудочно-кишечного тракта

