

С 24 по 30 ноября – Неделя профилактики заболеваний ЖКТ.

С 24 по 30 ноября 2025 года Минздрав РФ проводит тематическую неделю, посвящённую профилактике заболеваний ЖКТ.

Здоровье желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) — это основа нашего хорошего самочувствия, крепкого иммунитета и даже настроения!

Эта неделя — отличный повод вспомнить о простых, но эффективных правилах заботы о своей пищеварительной системе.

Почему здоровье ЖКТ так важно?

От него зависит усвоение питательных веществ, которые дают нам энергию и силы.

В кишечнике находится до 70% клеток нашей иммунной системы.

ЖКТ часто называют «вторым мозгом» — его состояние напрямую влияет на наше эмоциональное состояние.

Главные правила здоровья желудка и кишечника:

- Сбалансированное питание: Ешьте больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов, богатых клетчаткой. Ограничьте жареное, острое, фастфуд и сладкие газировки.
- Режим питания: Старайтесь есть в одно и то же время, небольшими порциями. Не пропускайте завтрак!
- Достаточное потребление воды: Пейте 1,5-2 литра чистой воды в день — это помогает пищеварению.
- Избегание стрессовых ситуаций: Хронический стресс может быть причиной многих проблем с ЖКТ (например, синдром раздраженного кишечника).
- Отказ от вредных привычек: Алкоголь и курение негативно влияют на слизистую оболочку желудка.

Сигналы, которые нельзя игнорировать:

- Постоянная изжога или отрыжка.
- Боли в животе, вздутие, нарушения стула.
- Тошнота, потеря аппетита.

Эта неделя — хороший повод прислушаться к себе, обратить внимание на привычки и задуматься о профилактике.

Главное правило: чем раньше обнаружить проблему, тем легче и быстрее её решить. Регулярные осмотры, внимательное отношение к самочувствию и здоровый образ жизни — надёжная стратегия сохранения здоровья пищеварительной системы.

