Профилактика – лучшее лечение

Неделя с 23 по 29 ноября 2026 года объявлена Минздравом России неделей профилактики заболеваний ЖКТ.

Заведующая гастроэнтерологическим отделением Тульской областной клинической больницы, главный внештатный специалист-гастроэнтеролог министерства здравоохранения Тульской области Юлия Михайловна Трошкина советует, как правильно заботиться о здоровье желудочно-кишечного тракта (ЖКТ):

«Как врач-гастроэнтеролог с большим стажем работы, я постоянно сталкиваюсь с последствиями пренебрежения здоровьем пищеварительной системы.

К сожалению, многие проблемы ЖКТ развиваются незаметно и лишь когда симптомы становятся выраженными, пациенты обращаются за помощью.

Современная медицина располагает множеством методов диагностики, позволяющих выявить заболевания на самых ранних стадиях, когда они еще не успели нанести серьезный вред организму, поэтому не игнорируйте сигналы организма.

Любые изменения в работе ЖКТ - будь то изжога, вздутие, дискомфорт после еды, нарушения стула - не должны оставаться без внимания.

Даже если симптомы кажутся незначительными, запишитесь на консультацию к врачу.

Основа основ - соблюдение принципов здорового питания! Старайтесь есть регулярно, избегайте переедания, ограничьте употребление жирной, жареной, острой пищи, фастфуда и газированных напитков. Отдавайте предпочтение свежим овощам, фруктам, цельнозерновым продуктам, нежирному белку.

Курение и злоупотребление алкоголем - одни из главных врагов пищеварительной системы. Отказ от них значительно улучшит состояние ЖКТ.

Не забывайте еще об одном важном моменте – не принимайте лекарственные средства без назначения врача!

Хронический стресс негативно влияет на весь организм, включая ЖКТ. Найдите для себя эффективные способы релаксации: йога, прогулки на свежем воздухе или любая другая активность.

А регулярные профилактические осмотры и диспансеризация, в сочетании с разумным подходом к питанию и образу жизни, помогут вам сохранить крепкое здоровье на долгие годы!

Берегите себя и будьте здоровы!»