

ГБОУ ВПО ИвГМА

Министерства здравоохранения Российской Федерации

*“Как преодолеть
«студенческий»
гастрит”*

Выполнила: студентка 1 курса
11 группы лечебного
факультета Старостина Елена

Видео

- *Здоровье* - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (ВОЗ).



○ *Здоровый образ жизни* - способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действительное развитие, работоспособность и активное долголетие.



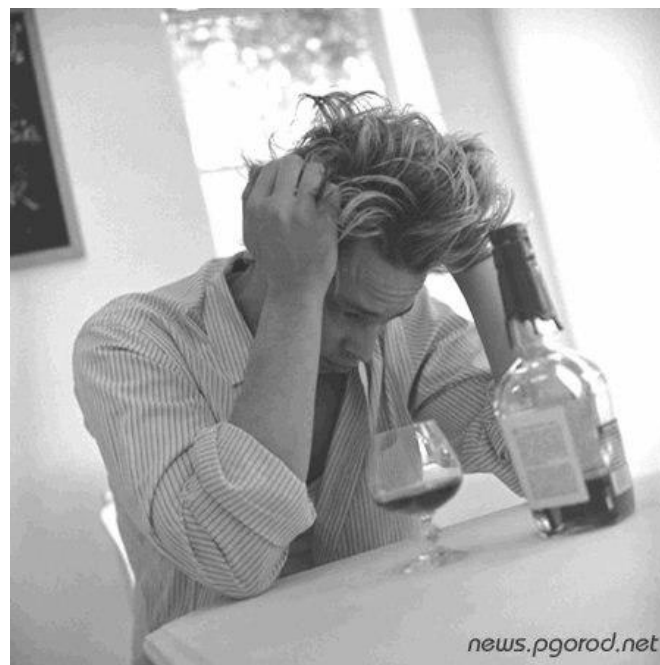
ЗОЖ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- • воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- • окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;



ЗОЖ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей



- • гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- • закаливание;



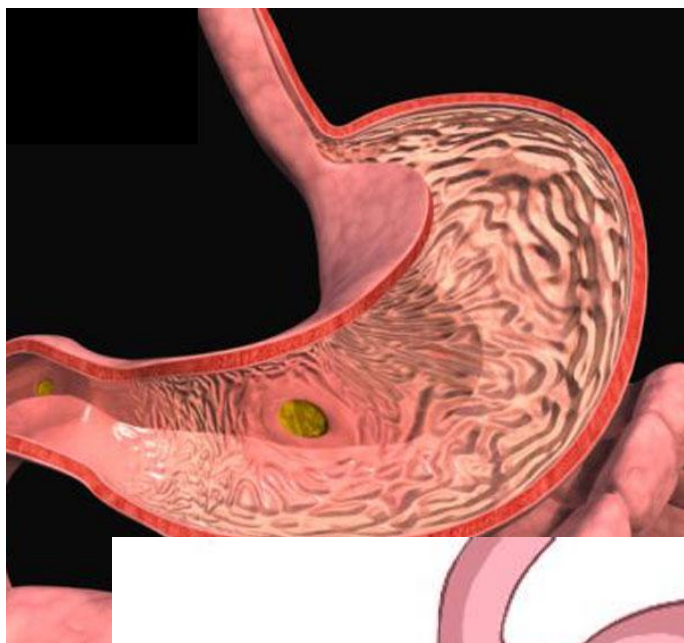
ЗОЖ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- • питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- **Правильное питание** – основа здорового образа жизни. Что мы едим, сколько, когда и при каких условиях – все это влияет на функционирование нашего организма.
- Именно поэтому, свою работу я хочу посвятить такому понятию как **«студенческий гастрит»**, изучить причины возникновения, проявления болезни, профилактику этого заболевания. Я считаю, что данная тема актуальна и интересна для большинства людей, а главным образом для студентов ИвГМА.





- **Гастрит** - лат. gastritis, от др.-греч. γαστήρ (gaster) «желудок» + -itis воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки Гастрит протекает остро и хронически и поражает все возрастные категории.



A large audience of students is seated in a lecture hall, filling the frame from the foreground to the background. The students are seated in rows of wooden desks. Many of the students in the foreground and middle ground have thoughtful or bored expressions, with some resting their heads on their hands or looking away. The lighting is warm and indoor, typical of a lecture hall. The text is overlaid on the bottom left of the image.

*Больше всего о
гастритах
знают
студенты...*

- Согласно медицинской статистике, в настоящее время ***35% студентов страдают гастритом.***

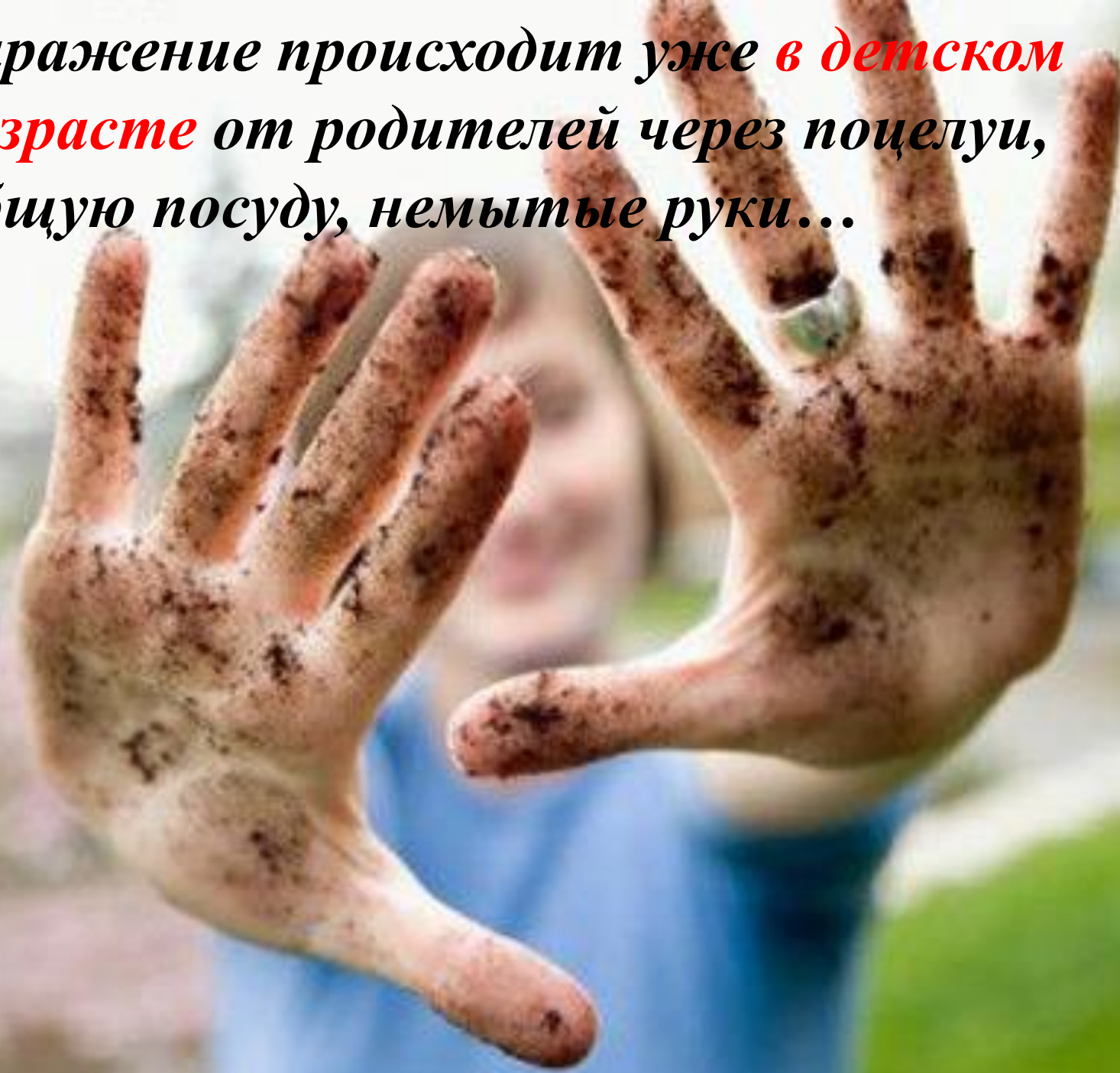




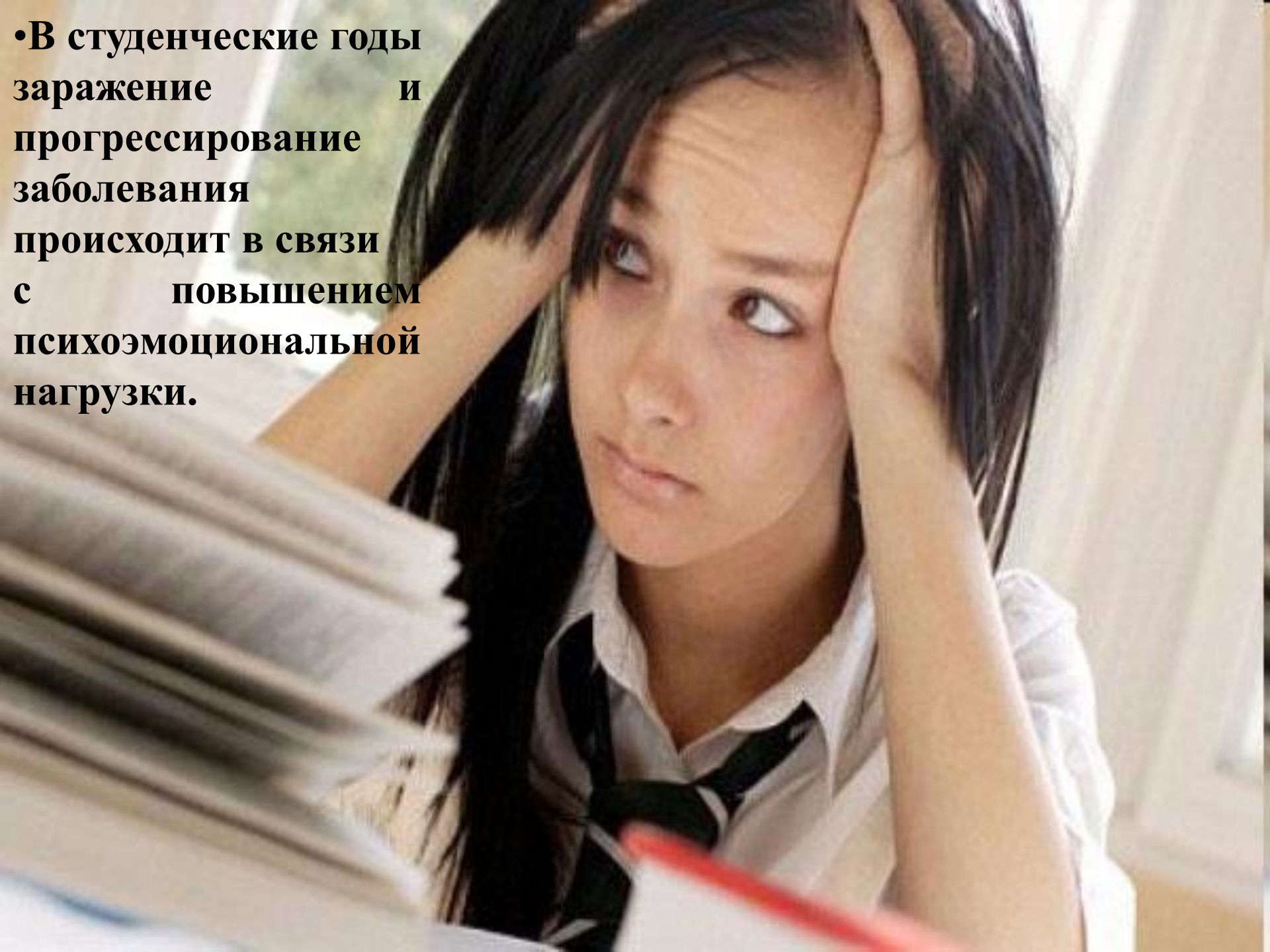
**Причины
возникновения
заболевания.**

По данным литературных и интернет-источников в 90% случаев возбудителем гастрита является бактерия - хеликобактер пилори (Helicobacter pylori), которая колонизирует слизистую желудка и приводит к развитию воспалительного процесса.

*Заражение происходит уже **в детском возрасте** от родителей через поцелуи, общую посуду, немытые руки...*

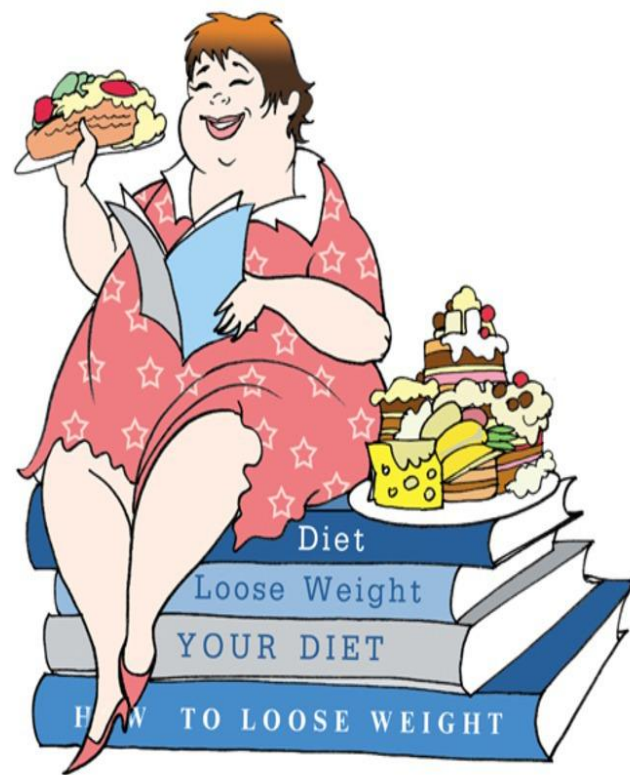


**• В студенческие годы
заражение и
прогрессирование
заболевания
происходит в связи
с повышением
психоэмоциональной
нагрузки.**



• Неправильное питание —

утром чашка крепкого чая или кофе, обед - сосиски, сардельки, пицца и жареный пирожок с газированным напитком, на ужин - фабричные пельмени с кетчупом или очередной полуфабрикат из пакетика. А бывает так, что питаются студенты только вечером, а в течение дня перебивают чувство голода чипсами, мороженым, печеньем и другими продуктами. Естественно, поспешная еда, сухомытк и плохо разжеванная пища травмирует слизистую оболочку желудка, и приводят к гастриту.



fotolia

fotolia

fotolia

fotolia

fotolia

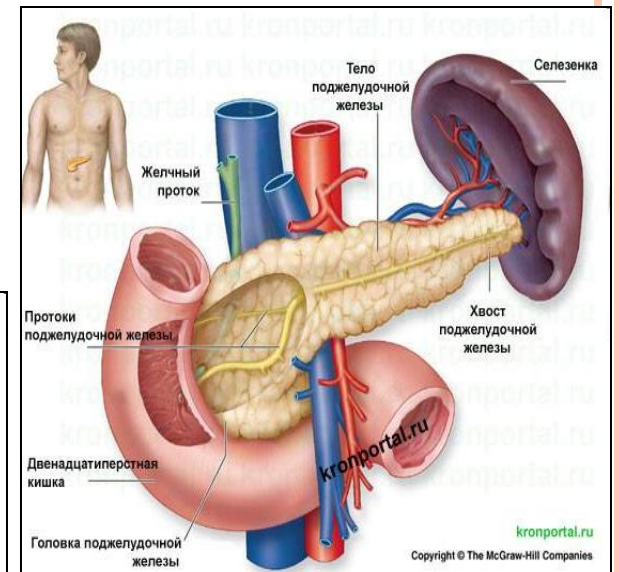
fotolia



Курение



Нарушения функций поджелудочной железы.



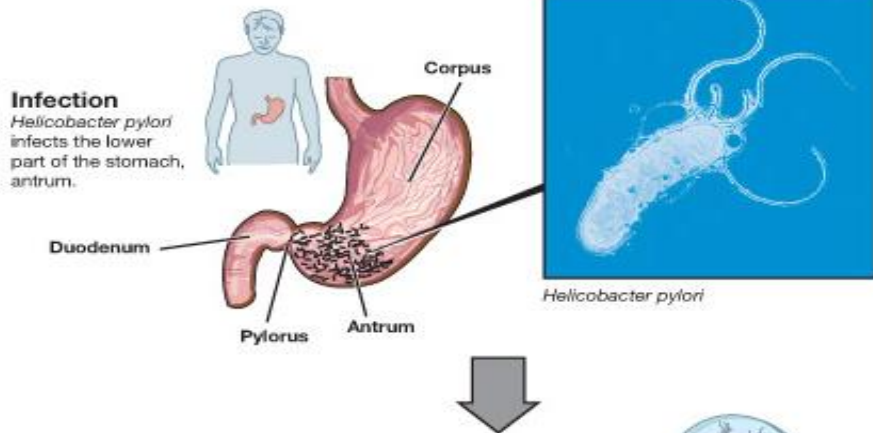
Заболевания
желчного пузыря
и печени.

Кишечные инфекции.

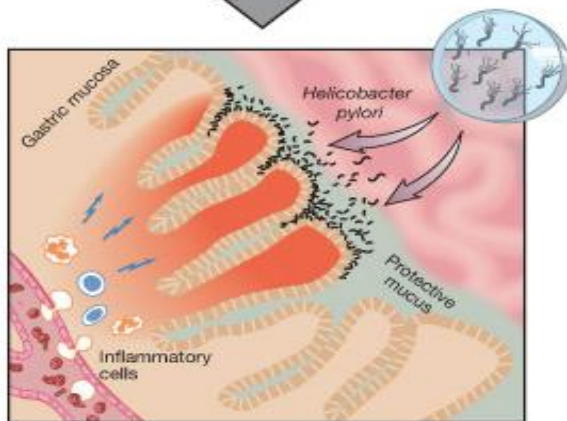


Helicobacter pylori

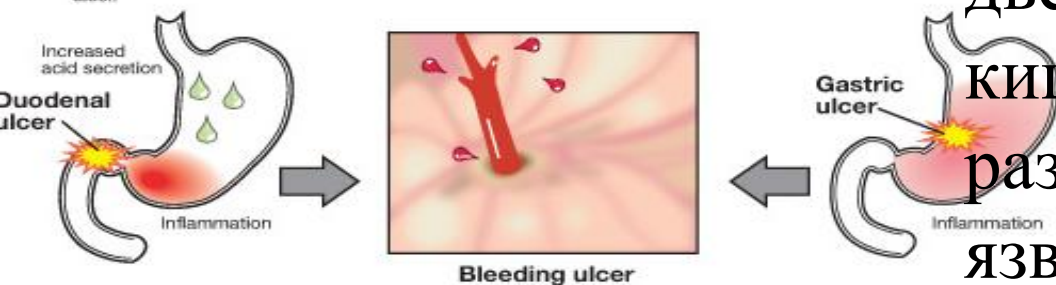
— the bacterium causing peptic ulcer disease



Inflammation
Helicobacter pylori causes inflammation of the gastric mucosa (gastritis). This is often asymptomatic.



Ulcer
Gastric inflammation may lead to duodenal or gastric ulcer. Severe complications include bleeding ulcer and perforated ulcer.



После заражения бактерией *Хеликобактер Пилори* происходят различные процессы. Вначале идут процессы воспаления слизистой желудка, которое может протекать бессимптомно. Затем воспаление может привести к язве желудка и двенадцатиперстной кишки, которые могут развиться в кровоточащие ЯЗВЫ.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ ГАСТРИТА

- *боль в животе*: резкая приступообразная или постоянная мучительная. Часто зависит от приема пищи: усиливается натощак или через некоторое время после еды;
- *тошнота* постоянная или периодическая, часто возникает сразу после еды;



- *изжога* — неприятное чувство жжения в груди, возникает после еды;
- *отрыжка* с кислым запахом, после еды или натощак;



- многократная *рвота*,
- *нарушение стула*: запор или понос;



- со стороны *всего организма*: выраженная общая слабость, головокружение, головная боль, потливость, повышение температуры, снижение артериального давления, повышение частоты сердечных сокращений – тахикардия.



ПРОФИЛАКТИКА ГАСТРИТОВ

- Включает в себя две группы:
- I. Меры общественной профилактики.
- II. Меры индивидуальной профилактики.



- *Первая группа* включает весь комплекс мероприятий *санитарного надзора*, направленных на ограждение населения от приема недоброкачественных пищевых продуктов. *Организацией общественного питания*: правильное приготовление пищи, чистота кухонной посуды и кухонного белья; меры, предупреждающие бактериальную контаминацию готовых блюд и сырья. Работники пищеблоков и продавцы продовольственных магазинов должны проходить ежемесячный гигиенический осмотр.



- *Вторая группа включает:* организация рационального питания. *Пищевой рацион должен быть полноценным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов. Необходимо избегать переедания, длительных перерывов между приемами пищи, поспешной еды <на ходу>.*

Отказываться от слишком горячей или чрезмерно холодной пищи; от употребления недоброкачественных продуктов питания. Следует помнить, что курение и алкогольные напитки способствуют развитию острого гастрита.



- Большую роль в профилактике острых гастритов играют *санитарно-просветительская работа* среди населения.
- Необходимо своевременно *лечить* кариозные зубы и *устранять* очаги *хронической инфекции* (хронический тонзиллит, хронический гайморит, холецистит, туберкулез и т.д.)
- Необходимо *избегать* *физического и нервно-психологического переутомления*, стрессов и отрицательных эмоций, которые оказывают негативное влияние на секреторную и моторную деятельность желудка.





Reklama

Особую роль в профилактике гастрита принимает правильно организованный распорядок дня: Увеличение объема получаемой информации, непривычная в сравнении со школой форма ее подачи, необходимость самостоятельно распределять свое время и организовывать быт повышают нагрузку на психоэмоциональную сферу.



ЛЕЧЕНИЕ

- Для начала обязательно нужно сходить к гастроэнтерологу, который направит Вас на обследования, поставит диагноз, назначит лечение. В качестве лечения может выступать как медикаментозная терапия, так и немедикаментозная – всё зависит от причины болезни. Например, если анализ покажет, что болезнь вызвана хеликобактером, врач назначит различные препараты, в том числе и антибиотики. Курс лечения рассчитан примерно на 7–10 дней, его надо точно соблюдать.



○ *Для того, чтобы восстановить состояние поджелудочной железы необходимо соблюдать правила:*

- * обязательно высыпаться;
- * снизить психоэмоциональные нагрузки;
- * как минимум за 1,5 часа до сна прекратить возбуждающие игры на компьютере;
- * укреплять вегетативную нервную систему — для этого полезны контрастный душ и растирание жестким полотенцем;
- * регулярно и правильно питаться: завтрак, обед, ужин;
- * постоянно наблюдаться у врача-гастроэнтеролога.



- *Лечение гастрита основано, главным образом на соблюдении диеты.*
- **При гастрите с нормальной и повышенной кислотностью ЗАПРЕЩАЮТСЯ:**
- Черный хлеб, белый хлеб и булочки; торты и пирожные; изделия из теста; жареный картофель, жареное и жирное мясо. Нельзя есть при гастрите копчености, колбасу, запрещаются супы на мясных, рыбных и грибных бульонах.
- Нельзя употреблять жирные сорта рыбы, соленую и копченую рыбу. Топлёное сливочное масло при гастрите нельзя, так же как сало свиное или говяжье.
- Запрещаются все соленые и маринованные овощи, лук и чеснок, хрен, редька. Нельзя также жарить овощи.
- Нельзя использовать кислые или недозрелые фрукты, мороженое. Вредны при гастрите сухие рассыпчатые каши и недоваренные макароны.

- **При гастрите с пониженной кислотностью ЗАПРЕЩАЮТСЯ:**
- Свежий и ржаной хлеб, изделия из теста, кондитерские изделия; шоколад и конфеты. Запрещается сильно жареное мясо и яйца; жирная пища
- Запрещены свежие огурцы с кожурой, так как кожура не переваривается. Не разрешаются также незрелые фрукты или спелые – с кожурой. При гастрите нельзя есть виноград, авокадо и дыни. Запрещаются мясные изделия с большим количеством пряностей и жира. Не разрешаются острые приправы типа горчицы, перца красного и черного, уксуса.
- Нельзя употреблять жареные орехи и семечки. Нельзя употреблять только крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны.



Выводы

- Острый гастрит имеет большую распространенность в популяции, в большинстве случаев протекает бессимптомно и остается без надлежащего лечения, что приводит к хроническому течению болезни и может явиться фактором риска развития рака.



- ***Источники.***
- Ресурсы интернета :
<http://cdmed.ru/content/view/52/82/>
- Учебная литература для учащихся медицинских училищ : Патология , авторы: В.С. Пауков, Н.К. Хитров 1995 год
- <http://otlichnoezdorovie.ru/chto-nelzya-est-pri-gastrite/>
- <http://www.polismed.ru/gastritis-post001.html>



Будьте здоровы!

