Пермский педагогический колледж физической культуры и спорта

**Реферат по основам медицинских знаний**

на тему "Острые и хронические заболевания желудка"

Студент Гайценредер Александр Юрьевич

Группа 131

Преподаватель Шаврина Юлия Анатольевна

# Заболевания желудка

*Желудок, это пищеварительный орган, находящийся между пищеводом и двенадцатиперстной кишкой. Заболевания желудка являются функциональными и органическими. Это: гастрит острый и хронический, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, рак желудка, панкреатит, хронический гастродуоденит, хронический холецистит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.*

**Гастрит острый и хронический** - приступы гастрита характеризуются болью в подложечной области, изжогой и кислой отрыжкой. Случаются через два - три часа после еды. Хронический гастрит стал едва ли не постоянным спутником современного человека - с каждым годом количество больных им возрастает на 1.4%. Хороший эффект дает санаторно-курортное лечение. Причины хронического гастрита в принципе те же, что могут вызвать и острый приступ гастрита: неправильное питание (еда всухомятку, фаст-фуд), в неустановленные часы, курение, употребление алкоголя на постоянной основе, стрессы, хронический дефицит витамина В12, железа; хронические инфекции. Также на возникновение гастрита влияет микроб Helicobacter pylori - он повышает риск появления заболевания, хотя не делает его обязательным. Профилактикой гастрита является соблюдение здорового образа жизни.

# Профилактика хронических гастритов

Хронический гастрит довольно часто является осложнением острого катара желудка. Следовательно, весь перечень профилактических мер, предупреждающих развитие острых гастритов, не теряет своей актуальности и в отношении хронических воспалений желудка. Кроме того, соблюдение этих превентивных мероприятий играет важную роль в профилактике обострений хронических гастритов. Своевременное и правильное лечение острых гастритов имеет решающее значение в предупреждении их перехода в хронический процесс. Важно соблюдать режим, ритм и гигиену питания, следить за состоянием ротовой полости, избегать курения и приема алкогольных напитков. Следует отказаться от пищевых продуктов, вызывающих механическое, термическое или химическое раздражение слизистой оболочки желудка. Необходимо устранять профессиональные вредности, оказывающие раздражающее или токсическое воздействие на желудок (пары щелочей, жирных кислот, отравление свинцом, металлическая, силикатная, угольная пыль, работа в горячих цехах и т.д.) Важное профилактическое значение имеет своевременная санация очагов хронической инфекции (кариес, хронические воспалительные процессы в придаточных пазухах носа, хронический тонзиллит, хронические холецистит, колит, панкреатит, гепатит и т.д.) Нельзя забывать о необходимом своевременном лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы и кроветворного аппарата, болезней эндокринной системы и обмена веществ, при которых нарушается трофика желудка, наблюдается кислородное голодание тканей и подавляется активность желудочной секреции. Следует избегать длительного приема медикаментов, особенно тех лекарственных препаратов, которые оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудка и отрицательно влияют на желудочную секрецию (салицилаты, диуретин, слабительные средства, сульфаниламиды и др.) Необходимо помнить о значении правильного лечения неврозов желудка (функциональная ахилия и ахлоргидрия), которые могут вызвать структурную перестройку слизистой оболочки желудка, следствием чего может стать развитие хронического гастрита. Большое значение имеет устранение глистных инвазий и адекватная терапия острых инфекционных заболеваний. Все больные с хроническими гастритами подлежат обязательному диспансерному учету и должны регулярно осматриваться гастроэнтерологом. Особую важность диспансерное наблюдение приобретает у больных с полипозным гастритом, так как у 1/3 больных этой формой хронического гастрита наблюдается переход в раковую опухоль желудка. Следует 2 раза в год проводить тщательное клиническое и рентгенологическое обследование больных с ахилической формой хронического гастрита в связи с тем, что у них часто наблюдается малигнизация процесса.

**Гастроэзофагеальная рефлюксная** болезнь или ГЭРБ связанна с нарушением двигательной функции пищевода и еще некоторыми моментами, приводящими в итоге к проблемам с опорожнением желудка, в результате чего содержимое желудка вступает в длительный контакт с его слизистой оболочкой. Последствия могут быть как незначительными, так и самыми серьезными. Лечат ГЭРБ либо медикаментами, либо с помощью лапароскопической хирургии. Можно снизить вероятность болезни, если придерживаться принципов правильного питания. **Рак желудка** - чаще всего его возникновение справедливо связывают с курением в больших количествах. Среди онкологических болезней рак желудка находится на втором месте по частоте случаев заболевания и смертности. Мужчины заболевают раком желудка вдвое чаще женщин. Как правило эта болезнь проявляется у людей в возрасте 50-ти - 70-ти лет. Риск развития рака желудка повышается при частом потреблении острого, соленого и копченого, при работе с асбестом и никелем, при язвенной болезни. Лечение: операция или резекция желудка. **Хронический гастродуоденит** - это воспаление двенадцатиперстной кишки и слизистой желудка. Чаще всего наблюдается у людей зрелого и пожилого возраста. Причиной заболевания может быть либо наследственная предрасположенность, либо микроб пилорический хеликобактер. Симптомы заболевания - боль "под ложечкой", также изжога и отрыжка, порой - дурной запах изо рта. Лечат это заболевание антибактериальными средствами. Надежных мер профилактики не существует. **Хронический холецистит -** Основные причины этого воспаления: инфекция, принесенная микробами и попавшая в организм через кровь, лимфу или двенадцатиперстную кишку и застой желчи. Также на возникновение холецистита влияют нарушенное питание и обмен веществ. Лечат холецистит медикаментозными и иногда - хирургическими методами. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки - как и холецистит и гастрит является крайне распространенным заболеванием. Чаще всего причина его - курение. Однако отмечается и то, что родственники заболевших язвенной болезнью сами рискуют получить это заболевание в три раза больше, чем люди в чьей семье подобных болезней не было.

Также можно заболеть от частого употребления лекарств, снижающих выработку слизи в желудке. Лечат язвенную болезнь как медикаментами так и посредством оперативного вмешательства.

# Профилактика и лечебные упражнения при заболеваниях желудка и кишечника

Заболевания желудочно-кишечного тракта делятся на острые, подострые и хронические, проявляются в любом возрасте, но хронические формы чаще встречаются в среднем и пожилом.

В профилактике и комплексном лечении заболеваний органов желудочно-кишечного тракта лечебная физкультура занимает важное место - оказывает укрепляющее и регулирующее влияние на нервную систему и функции органов пищеварения. Кроме того, лечебная физкультура местно воздействует на брюшной пресс и внутрибрюшные органы: желудок, кишечник, печень, селезенку, почки.

В подостром периоде занятия проводят индивидуально и в группе в стационаре по рекомендациям и под контролем врача или специалиста по лечебной физкультуре. Самостоятельно занимаются при хроническом течении заболевания желудочно-кишечного тракту.

Упражнения выполняют из исходных положений лежа, стоя на четвереньках, сидя и стоя. В первом периоде, когда острые явления значительно уменьшились, но предписан постельный режим, занятия проводят в положении лежа на спине с переходом в положение сидя; во втором периоде (конец подострого состояния) исходные положения сидя и лежа, для отдельных упражнений (по показаниям) - стоя на четвереньках и стоя; в третьем периоде (общий режим) упражнения выполняют в основном стоя и стоя на четвереньках. Во время занятий в положении стоя рекомендуется ставить ноги на ширину плеч (для большей устойчивости) и лишь затем переходить к менее устойчивому положению - ноги вместе.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта большое значение имеют упражнения для рук с участием крупных и средних мышечных групп: они укрепляют нервную и сердечно-сосудистую системы. Упражнения для туловища с участием мышц брюшного пресса, а также специальные упражнения для мышц брюшного пресса улучшают работу нервной системы, активизируют кровообращение в области живота, укрепляют мышцы живота, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта и стимулируют обменные процессы в тканях. Упражнения для ног во всех исходных положениях нормализуют функцию нервной системы, улучшают крово- и лимфообращение во всех органах, особенно желудочно-кишечного тракта, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, активизируют обменные процессы в тканях.

Дыхательные упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта оказывают местное воздействие на органы брюшной полости за счет изменения положения диафрагмы при вдохе (диафрагма опускается) и выдохе (поднимается). Это вызывает повышение и понижение внутрибрюшного давления, что улучшает пищеварение и увеличивает перистальтику кишечника - в результате ускоряется передвижение каловых масс. Кроме того, дыхательные упражнения обогащают кровь кислородом, благоприятно влияя на окислительно-восстановительные процессы в органах пищеварения, и способствуют быстрейшему заживлению язв (желудка, 12-перстной кишки) и эрозий.

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта очень полезны также прогулки пешком и езда на велосипеде, плавание, дозированная гребля, ходьба на лыжах и катание на коньках, малоподвижные и дозирование подвижные игры. Прогулки на свежем воздухе - в лесу или парке - успокаивают, благоприятно действуя на нервную систему, регулируют функцию кишечника, ликвидируют застойные явления крови в брюшной полости, улучшают крово- и лимфообращение во всем организме, и особенно в органах брюшной полости. Определить темп ходьбы, время отдыха вы сможете самостоятельно.

Прогулки на велосипеде также успокаивающе действуют на нервную систему, обогащают кровь кислородом, умеренно тренируют брюшной пресс, улучшают кровообращение в области живота, таза и способствуют усилению перистальтики кишечника. Обратите внимание на то, что посадка на велосипеде должна быть не очень высокой, чтобы обеспечить оптимальное положение органов живота и свободное дыхание во время езды. Для этого надо поднять руль и опустить седло велосипеда. Езда не должна вызывать одышки и утомления; обязательно надо отдыхать (сидя или стоя, но не лежа на сырой земле). Прогулки на велосипеде полезны в утренние или вечерние часы, когда нет жары; на голову надо надеть головной убор.

Плавание тонизирует нервную систему, укрепляет брюшной пресс, улучшает перистальтику кишечника. Такое же влияние оказывают занятия греблей.

Лыжные прогулки облегчают дыхание, тонизируют организм, усиливают обмен веществ, ликвидируют застой крови в области живота и таза, улучшают функцию желудка и кишечника, особенно при хронических гастритах, колите, запорах и геморрое. Во время лыжных прогулок надо отдыхать, лучше сидя в защищенном от ветра месте. Катание на коньках создает хорошее настроение, а бег по льду с поворотами туловища в сторону хорошо тренирует брюшной пресс и оказывает массирующее действие на кишечник, что усиливает его перистальтику, улучшает кровообращение, углубляет дыхание, способствуя ликвидации застойных явлений в области желудка и кишечника. Катание на коньках рекомендуется при всех хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кроме язвенной болезни - разрешается кататься только при подтверждении рубцевания язвы.

Время занятий малоподвижными и подвижными играми (волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, городки) и время отдыха (сидя или лежа) определяют индивидуально. Например, 10 мин. игры, 5 мин. отдыха или 15 мин. игры, 10 мин. отдыха. После игры надо обтереться влажным полотенцем или принять душ и сменить нательное белье.

# Профилактика болезней желудка

Большое значение в жизнедеятельности организма человека имеют и витамины.

Недостаток в пище витамина С приводит к быстрой утомляемости, сонливости, головокружению, раздражительности, сердцебиению, заметному снижению трудоспособности. Исключительно богаты витамином С плоды шиповника. При недостатке витамина В1 в организме нарушается деятельность нервно-мышечного аппарата и желудочно-кишечного тракта. Богаты витамином B1 дрожжи, ржаной хлеб, мясо, молоко, крупа, орехи и зелень. Витамин РР (никотиновая кислота) содержится в дрожжах, черном хлебе, печени, мясе, сельди, молоке, капусте, томатах. В этих же продуктах имеется витамин В2, влияющий на работу желудочно-кишечного тракта. Витамин А предохраняет от поражения слизистую оболочку органов пищеварения.

Необходимо также твердо установить часы приема пищи. Наилучшим режимом питания считается четырехразовый прием пищи. Не следует есть в промежутках между установленными часами приема пищи и переедать.

Первый завтрак должен содержать 25-30% всего суточного рациона, второй-10-15%, обед - 40-45% и ужин - 15-20%.

Продукты, богатые белком (мясо, рыба, яйца), а также бобовые целесообразнее использовать на завтрак и обед. Белки требуют значительного количества пищеварительных соков и длительное время задерживаются в желудке. Поэтому продукты, богатые белком, перевариваются и усваиваются лучше днем. На ужин не следует употреблять овощные или крупяные блюда. Ужин должен быть легким. Принимать пищу следует не позже чем за 2-3 часа до сна. Если условия работы или другие обстоятельства не позволяют принимать пищу четыре раза в день, можно ограничиться трехразовым питанием: плотным завтраком до начала работы, вторым во время перерыва в работе и обедом после работы. Пища должна быть не очень горячей, но и не холодной.

Важное значение для рационального питания имеет и правильный питьевой режим. Вода является той необходимой средой, в которой происходят все химические реакции и превращения веществ, связанные с их непрерывным обменом. В организме человека вода составляет около 65% его веса. Некоторое количество воды образуется в организме за счет окисления жиров, углеводов и белков (10-15%). Здоровый человек употребляет. в сутки около 2-2,5 литра жидкости. Избыточное употребление жидкости затрудняет работу сердца, почек, желудочно-кишечного тракта и других органов.

Немаловажное значение в профилактике болезней желудка имеет борьба с курением и алкоголизмом.

В табачном дыме содержится более 30 вредных для здоровья веществ: никотин, угарный газ, сероводород, аммиак, углекислота, синильная, лимонная, щавелевая и яблочная кислоты, эфирные масла и др. Из них наиболее ядовит никотин, который постепенно отравляет головной мозг, влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, отражается на половой функции. Следствием курения является облитерирующий эндартериит. Гастрит и язвенная болезнь у курящих могут возникнуть в результате того, что в желудке после каждой выкуренной папиросы значительно увеличивается отделение желудочного сока и соляной кислоты, спазматически сокращается его выходной отдел, а в полости накапливается слизь.

Хронический алкоголизм сопровождается многочисленными расстройствами организма. В первую очередь от алкоголя страдает желудочно-кишечный тракт. Сначала усиливается секреция желудочных желез и выделяется обильное количество желудочного сока с высокой кислотностью; образуется много слизи. Повторные раздражения алкоголем слизистой оболочки желудка приводят к истощению железистого аппарата и развитию ахилии - отсутствие в желудочном соке соляной кислоты, пепсина. Развиваются стойкие органические поражения желудка - острые и хронические гастриты, воспаление слизистой оболочки тонкой и толстой кишок - колиты. Постоянное употребление алкоголя обостряет и осложняет течение катаров желудка другого происхождения, а также язвенной болезни. Часто повреждается печень с развитием серьезных осложнений. Алкоголь оказывает влияние на витаминный баланс, в первую очередь витаминов группы В. В результате нарушения всасывания витамина К может отмечаться наклонность к кровотечениям.

Кроме общих мероприятий, способствующих профилактике желудочных болезней, необходимо остановиться и на конкретных для каждого из этих заболеваний. В частности, профилактика острого гастрита включает все мероприятия санитарного надзора, направленные на предупреждение населения от употребления в пищу недоброкачественных продуктов. При наличии кариозных зубов, хронических тонзиллитов, синуситов, воспаления желчных путей необходимо их лечить, при аскаридозе - изгонять глистов. С целью профилактики хронических гастритов необходимо своевременно лечить острый гастрит, а также воспалительные процессы других органов и систем - желчевыводящих путей (хронический гепатохолецистит, холангит), почек (хронический пиелонефрит).

Язва желудка или двенадцатиперстной кишки не является профессиональным заболеванием, но в каждой профессии имеются предрасполагающие к ее возникновению факторы, воздействия которых нужно избегать. Вредными факторами являются чрезмерные нагрузки, экстренные задания, работа в ночные часы, отсутствие регулярных разгрузок. Вредна и разъездная работа, если нарушается регулярное питание (частые командировки, работа на транспорте). Из этого следует, что предупреждению язвы желудка или двенадцатиперстной кишки и ее рецидивов способствуют улучшение условий труда и быта, рационализация питания как в отношении режима, так и сети столовых, в частности столовых лечебного питания, целенаправленное использование выходных дней и отпусков.

Большое значение имеет своевременное и радикальное лечение острых и хронических гастритов, раннее выявление язвы желудка или двенадцатиперстной кишки и достаточно полное лечение. В профилактике рака желудка имеют значение диетическая профилактика гастрита, своевременное лечение острого и хронического гастритов, радикальное лечение полипов и полипоза желудка, полноценное лечение язвенной болезни, включая и хирургическое.