

## Влияние эмоций на развитие заболеваний ЖКТ

Гастроэнтерологами давно замечено, что симптомы заболеваний желудочно-кишечного тракта зависят от эмоционального статуса. Более половины пациентов, которые обращаются к врачу с жалобами в отношении желудочно-кишечного тракта, не имеют органических заболеваний пищеварительной системы. Это функциональные заболевания: функциональная диспепсия, синдром раздраженной кишки, функциональный гастроэзофагеальный рефлюкс. Эти состояния клинически могут выражаться по-разному и вызывать беспокойство пациентов, мучая их годами.

Негативные эмоции могут влиять на наше пищевое поведение. Дело в том, что при стрессе в дело вступают несколько гормонов. Сначала в большом количестве вырабатывается адреналин, он притупляет аппетит – ведь когда организм в опасности, ему не до еды. Однако постоянный, изматывающий стресс заставляет надпочечники повышать выброс другого гормона – кортизола. Он посылает в мозг сигнал о мобилизации – необходимо срочно пополнить энергию, чтобы справиться с жизненными трудностями. Именно поэтому вместо яблока или йогурта хочется съесть что-то сладкое, соленое или жирное.

На фоне длительного стресса может развиваться и депрессивное состояние. Оно часто сопровождается усталостью и потерей интереса почти ко всем занятиям, даже к тем, что раньше приносили удовольствие. Чтобы сделать хоть что-то, даже встать с постели, приходится прикладывать много усилий. По этой причине многие люди отказываются от еды, просто потому что ее нужно готовить, а потом жевать. Недостаток питательных веществ сказывается на уровне энергии, что приводит к большей усталости.

К этому добавляются гормональные эффекты депрессии. Подавленное состояние сказывается на пищеварительной системе и выработке гормонов голода, таких как грелин. Что в свою очередь влияет на иммунную систему и затрудняет выход из депрессивного состояния.

Кроме того, как показали исследования, депрессия может задевать разные области мозга, связанные с аппетитом. Снижение потребления пищи связано с более низкой скоростью активации участков мозга, которые контролируют физиологическое состояние организма. То есть, мозг просто не замечает потребности организма, чувство голода не возникает.



### ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

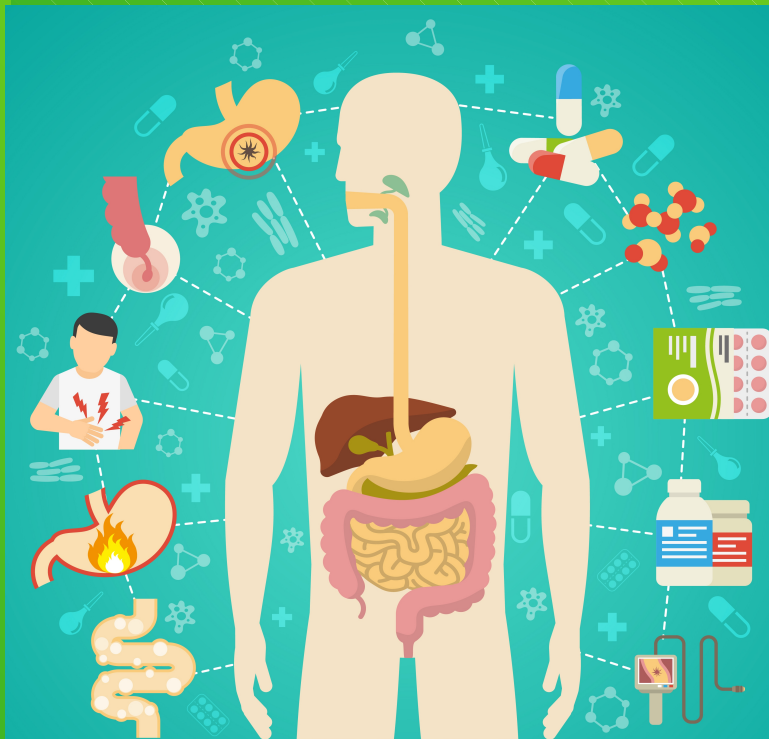
Электронная почта: [toco2@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:toco2@zdrav.tambov.gov.ru)

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

Сайт: [zdorovo68.tmbreg.ru](http://zdorovo68.tmbreg.ru)



## Профилактика заболеваний ЖКТ



## Время позаботиться о здоровье!

Здоровье ЖКТ во многом зависит от образа жизни человека. В ритме современной жизни многие не успевают или не имеют возможности правильно и рационально питаться. Также свой негативный вклад в состояние здоровья ЖКТ вносят пагубные привычки, игнорирование своевременного прохождения диспансерных осмотров

Одними из первых признаков заболевания органов пищеварения являются: изжога, жёлтый налёт на языке, периодические боли в брюшной полости. Всегда стоит помнить, что лёгкие недомогания просто устранить, но они в итоге могут привести к более серьёзным заболеваниям, к таким как онкология.

### Всегда нужно следить и своевременно обращать внимание на следующие симптомы:

- боли в районе груди, изжога, отрыжка с неприятным запахом могут быть первыми сигналами развития гастрита и язвы;
- урчание в животе, расстройство кишечника, изжога и боли в брюшной полости могут свидетельствовать о нарушении микрофлоры кишечника с дальнейшими проявлениями дисбактериоза;
- тошнота (возможно рвота), боли в желудке, газообразование характерны для развития инфекционных заболеваний;
- колики, урчания в животе и жидкий стул могут сигнализировать о воспалении слизистой кишечника;
- причиной частых запоров чаще всего являются несбалансированность питания и малоподвижный образ жизни.

!!!При появлении симптомов заболевания не откладывайте визит к врачу!!!

### Профилактика заболеваний ЖКТ и рациональное питание:

- Питайтесь в одно и то же время.
- Ограничивайте употребление продуктов с большим количеством тугоплавких животных жиров (жирного мяса, жирных молочных изделий, кондитерских кремов и др.), которые расслабляют клапаны между пищеводом и желудком, желудком и двенадцатиперстной кишкой, ухудшают двигательную активность желудка, ослабляют сокращения желчного пузыря, усиливают моторику кишечника, способствуют жировым накоплениям в тканях печени и поджелудочной железы и при жарке становятся потенциальными канцерогенами
- Избегайте простых углеводов (сладости, сдоба, белый хлеб и др.). Они способны вызвать изжогу, запоры, избыточное газообразование и даже привести к перенапряжению поджелудочной железы;
- Регулярно употребляйте пищу с высоким содержанием пищевой клетчатки (фрукты, ягоды, зерновые, овощи, листовая зелень, отруби и др.), которая предотвращает запоры, стимулирует размножение полезной кишечной флоры, улучшает химический состав желчи, нормализует холестериновый обмен, выводит токсины, радиоактивные соединения, канцерогены, пестициды; активно использовать кисломолочные продукты (простоквашу, айран, кефир, творог, кумыс, сметану, ацидофилин и др.), улучшающих антитоксическую способность печени, подавляющих все гнилостные процессы в кишке, улучшающих кишечную моторику (интересно, что свежий кефир устраняет запоры, а тот же напиток 3-дневной давности, напротив, закрепляет стул).

- избегайте употребления слишком горячей или излишне холодной пищи (она раздражает чувствительную слизистую органов желудочно-кишечного тракта);

- будьте аккуратны с продуктами, которые богаты эфирными маслами (редька, белокочанная капуста, чеснок, зеленый и репчатый лук, редис, брюква, горчица, хрен и др.) и острыми блюдами (маринады и др.), они усиливают выработку пищеварительных соков и при постоянном употреблении могут привести к заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы, а также двенадцатиперстной кишки;

- не ешьте в сухоматку. Недостаток жидкости может стать толчком к появлению запоров, густой желчи, моторным расстройствам желудка.;

- не ешьте слишком горячую или излишне холодную еду (она раздражает чувствительную слизистую органов желудочно-кишечного тракта.

