

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



27 ноября 2025 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Заболевания желудочно-кишечного
тракта»

ответит:

Колесникова Галина Витальевна
врач-гастроэнтеролог
ОГБУЗ «Костромская областная
клиническая больница им. Е.И.
Королева», главный внештатный
специалист гастроэнтеролог-диетолог
департамента здравоохранения
Костромской области

8-800-450-03-03

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА У ДЕТЕЙ



Личная гигиена,
мытьё рук
перед едой



Режим
приема пищи



Продукты
без консервантов,
красителей
и усилителей вкуса



Сбалансированный
рацион

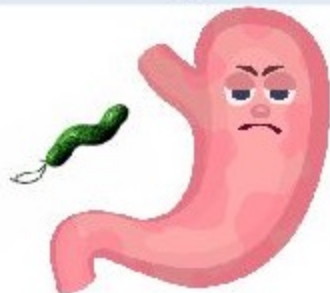


Питьевой режим

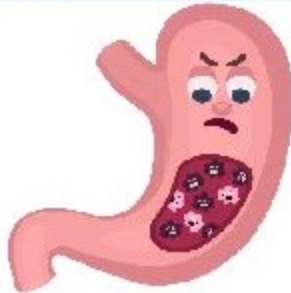


Болезни системы пищеварения

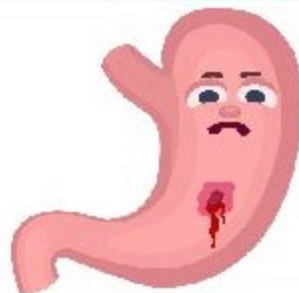
Гастрит



Дисбактериоз



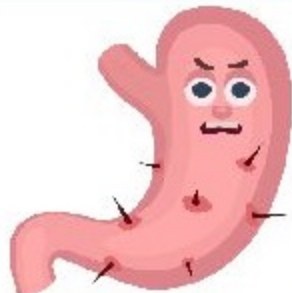
Язва



Непроходимость



Колит



Диарея



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ



ПРАВИЛО №1

**КОНТРОЛИРУЙТЕ ОБЪЕМ
И КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ**

ПРАВИЛО №2

ПИТАЙТЕСЬ СБАЛАНСИРОВАНО
соотношение белков, жиров, углеводов
в пропорции 3:2:5

ПРАВИЛО №3

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ —

ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖКТ



красное мясо
и сливочное масло
следует есть немного

белый рис, белый хлеб,
картофель, сахар
следует есть немного

молочные продукты
и кальциевые добавки
1-2 порции ежедневно

орехи и бобовые
1-3 порции
ежедневно

рыба, птица, яйца
0-2 порции ежедневно

неочищенные
злаки
в большинстве
случаев

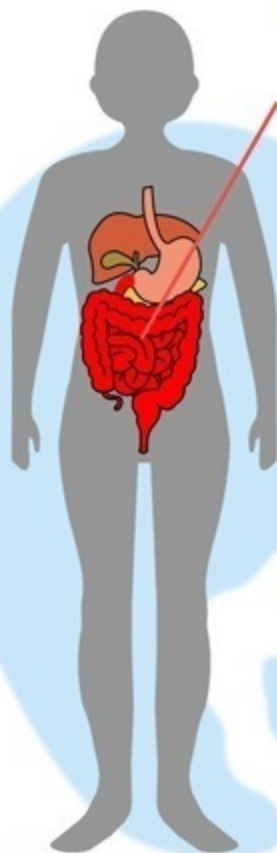
овожи и фрукты
4-5 порции
ежедневно

растительные масла
в большинстве
случаев



Ежедневные физические
нагрузки и контроль за весом

Синдром раздраженного кишечника



▶ 15%

всех людей на Земле имеют диагноз СРК вне зависимости от страны и уровня жизни

ПРИЧИНЫ



Повышенная проницаемость слизистой оболочки ЖКТ



Сильный стресс



Кишечная инфекция

ЛЕЧЕНИЕ



1. Базис терапии – гастроэнтеропротектор на основе ребамипида для восстановления слизистой оболочки ЖКТ.
2. Симптоматическое лечение.

ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ



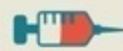
Индивидуальный подбор диеты в зависимости от состояния больного



▶ 30 лет

средний возраст впервые обратившихся пациентов вне зависимости от пола

СИМПТОМЫ



Боль в животе, суставно-мышечные боли



Изжога, тошнота



Нарушения стула: запоры, поносы и их чередование



Раздражительность, бессонница, слабость



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики"