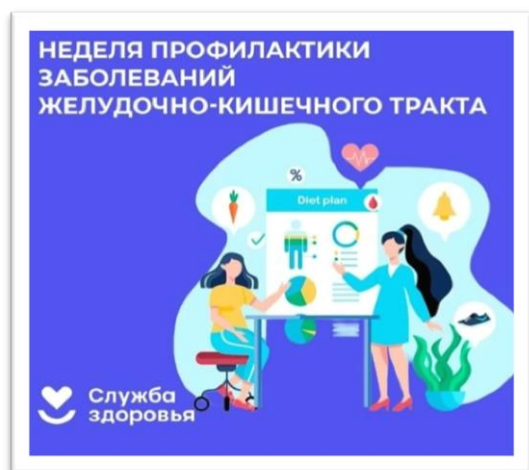




С 24 по 30 ноября 2025 года Министерством здравоохранения Российской Федерации проводится Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Мероприятия проводятся в рамках федерального проекта «Здоровье для каждого» и в соответствии с национальным проектом «Продолжительная и активная жизнь».

Некоторые рекомендации по профилактике заболеваний ЖКТ:

- Соблюдать питьевой режим: употреблять не менее 1,5–2 литров воды в сутки (кофе, чай, соки и другие напитки не учитываются).
- Употреблять тёплую еду и напитки: пища не должна быть чересчур горячей или холодной.
- Соблюдать режим питания: есть понемногу и часто (от 4 до 6 раз в день), стандартная порция пищи не должна превышать 300–400 мл.
- Ограничить употребление острого, солёного, консервированного, копчёного, маринованного.
- Проводить щадящую кулинарную обработку: отваривание, приготовление на пару, не рекомендуется жареная пища.
- Добавлять в рацион клетчатку: пищевые волокна должны присутствовать в меню на постоянной основе.
- Ограничить употребление газированных напитков: желательно ограничиться одним стаканом за день или полностью от них отказаться.
- Повышать физическую активность: систематические физические нагрузки повышают обмен веществ и энергии, увеличивают потребность организма в питательных веществах.
- Отказаться от потребления табака: негативное воздействие на органы ЖКТ обусловлено механическим, термическим и химическим влиянием дыма.
- Отказаться от алкоголя или снизить его употребление до минимума: этанол и продукты распада плохо влияют на слизистые оболочки.
- Проходить диспансеризацию и профилактические осмотры: это позволяет выявлять заболевания, в том числе онкологические, на ранних стадиях и начинать лечить их до развития осложнений.