

Курсовка по программе «Здоровое питание»

Ежедневно на наш желудочно-кишечный тракт воздействует множество факторов, он наибольшее влияние оказывают продукты питания. Фастфуд, несбалансированные жирные или острые блюда, газированные напитки, алкоголь – все это создает избыточную нагрузку на органы пищеварения, из-за которой могут развиваться патологические нарушения.

Симптомы заболеваний ЖКТ

- Слабость и быстрая утомляемость
- Ощущение тяжести в области желудка
- Острые или частые боли в животе
- Высыпания на коже и прыщи
- Неприятный запах изо рта
- Ощущение тошноты
- Жжение в желудке и пищеводе
- Расстройства в работе кишечника (жидкий стул, запоры, нетипичный цвет или консистенция)

Как нормализовать работу ЖКТ?

Поспособствовать нормализации работы органов пищеварения можно соблюдая ряд простых советов:

- Необходимо скорректировать рацион. При первых признаках расстройства в работе органов пищеварения из привычного меню сразу должны быть исключены все острые, соленые, сладкие, а также жирные и копченые продукты. При этом специалисты советуют употреблять различные каши (желательно слизистые: овсяные, рисовые и т.д.), печеные или отваренные овощи и рыбу, бульоны.
- Частота и периодичность приема пищи тоже должны быть упорядочены. Суточный рацион лучше всего разделить на 5-7 небольших порций, а промежуток между приемами пищи должен составлять от 2 до 3 часов. В то же время от обильных ужинов и ночных перекусов стоит отказаться.
- Ежедневно выпивайте достаточный объем воды. Для нормального функционирования организма среднестатистическому взрослому человеку необходимо около двух литров воды.

- Больше двигайтесь. Чтобы органы не смещались и были все время в тонусе, человек должен быть активным. Иначе слабые мышцы живота не способны эффективно удерживать внутренности. Это повышает риск опущения органов, могут возникать грыжи и другие патологии.

При соблюдении всех вышеперечисленных советов минимизируется риск развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также ускоряется процесс естественного восстановления поврежденных тканей. Однако, этих мер может быть недостаточно. Поэтому прежде чем приступать к лечению какого-либо заболевания важно убедиться в правильности диагноза и подобрать комплекс мер, который будет действенен в конкретном случае.

Эффективное лечение органов желудочно-кишечного тракта

Для тех, кто заботится о здоровье органов пищеварения в Медицинском центре «Юность» разработана специальная курсовая программа лечения, в которую входит комплекс диагностических исследований, а также процедуры, направленные на улучшение работы ЖКТ.

После курса терапии по программе «Здоровое пищеварение» у пациентов отмечается улучшение самочувствия, нормализация пищеварительных процессов, улучшается аппетит, значительно уменьшается риск возникновения обострений и рецидивов.

Наименование процедур*	Кол-во процедур	Кол-во процедур	Кол-во процедур
	10-12 дней	16-18 дней	19-21 дней
Прием специалистов			
Прием (консультация) лечащего врача (первичный)	1	1	1
Прием (консультация) лечащего врача (повторный)	1	2	2
Консультация узкого специалиста (гастроэнтеролога)	1	1	1
Консультация узкого специалиста (физиотерапевта)	1	1	1
Лабораторные исследования			

Забор крови из вены	1	1	1
Биллирубин общий	1	1	1
Биллирубин прямой	1	1	1
АЛТ	1	1	1
АСТ	1	1	1
Общий белок	1	1	1
Щелочная фосфатаза	1	1	1
Функциональные исследования			
УЗИ брюшной полости	1	1	1
ФГДС	По показаниям (цена прейскуранта)		
Ректороманоскопия с подготовкой	По показаниям (цена прейскуранта)		
Лечебные процедуры			
Массаж классический (не более 1,5 единицы)	5	7	8
Физиотерапия (1 вид, по показаниям)	4	6	7
Гидропатия (1 вид, по показаниям)	4	5	7
Бальнеолечение (1 вид, по показаниям)	4	5	7
Сифонное орошение (с подготовкой)	4	6	7
Иглоукалывание золотыми, стальными и серебряными иглами	4	6	8
Лечебная физкультура	4	6	7
Фиточай	7	9	13
Кислородный коктейль	7	10	13