# **Заболевания ЖКТ**

Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются у половины жителей планеты. В России диагноз есть более чем у 11% населения. Заболеваемость идет на спад, но эта патология неизменно входит в топ наиболее распространенных в мире.

Симптомы заболеваний ЖКТ:

* изжога;
* вздутие, урчание в животе;
* тошнота / рвота;
* отрыжка;
* снижение аппетита и массы тела;
* боли в животе;
* нарушения стула (диареи, запоры).

Избежать заболеваний поможет ответственное отношение к своему здоровью. Все не так сложно, как кажется на первый взгляд.

* Соблюдайте режим питания.
* Потребляйте достаточное количество клетчатки: минимум 400 г. (5 порций овощей/фруктов) в день.
* Ограничьте потребление сладкой газировки и кофе. Безопасная доза кофе в день – 300-400 мл напитка.
* Контролируйте вес. Нормальный индекс массы тела для женщин – не более 22кг/м2, для мужчин – не более 25 кг/м2.
* Избавьтесь от вредных привычек, в идеале – полностью откажитесь от алкоголя и курения.
* Двигайтесь! Здоровая норма физической активности в возрасте 18-64 лет – минимум 150 минут в неделю.

Помните, при отсутствии лечения проблемы с ЖКТ могут спровоцировать онкозаболевания! Защитите себя – регулярно проходите бесплатные профилактические мероприятия.

* Диспансеризацию: с 18 до 39 лет – раз в 3 года, с 40 лет и старше – ежегодно.
* Профилактические медицинские осмотры – ежегодно.

Выявить скрытые кровотечения различных отделов ЖКТ поможет исследование кала на скрытую кровь в рамках диспансеризации.

Оно проводится:

* в возрасте от 40 до 64 лет включительно – 1 раз в 2 года;
* в возрасте от 65 до 75 лет – ежегодно.

Будем рады ответить на ваши вопросы о системе ОМС по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный), через онлайн-чат или форму обращения на сайте компании, а также в офисах «СОГАЗ-Мед». (<https://www.sogaz-med.ru/contact-ya/>)