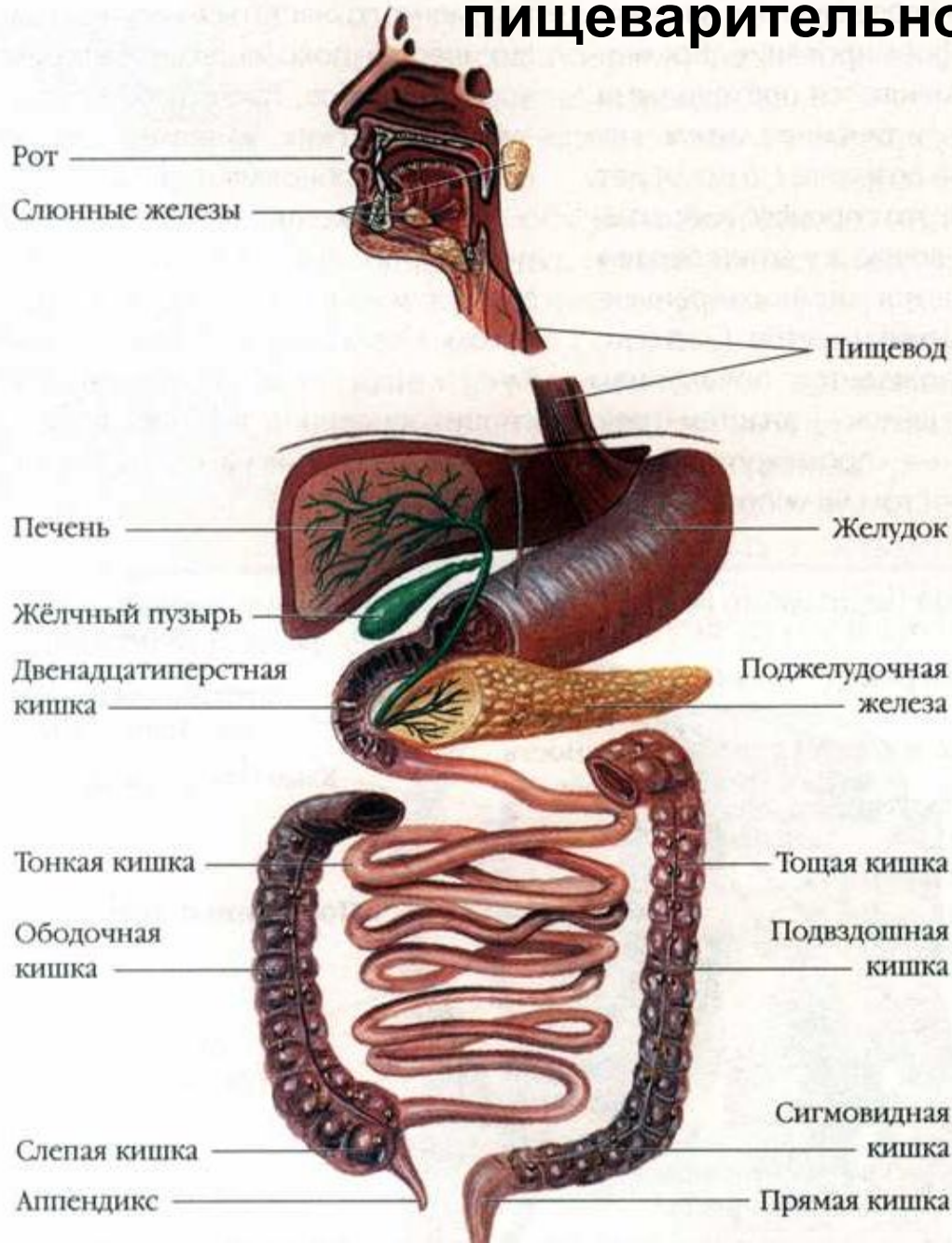


# **Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно– кишечных инфекций.**

Презентацию составила  
Учитель МОУ «СОШ №15»  
г. Энгельса  
Мяделец М.В.

- Используемые материалы:
- <http://old.consilium-medicum.com/media/>
- <http://alllive.e-gloryon.com/>
- <http://otvetin.ru/>
- <http://subscribe.ru/blog/>
- <http://www.tradetorg.ru/>
- <http://immunar.ru/immunnaya-sistema/>

# Изменения, которым подвергается пища в органах пищеварительного тракта



-ротовая полость –  
апробация, смачивание,  
обезвреживание, измельчение  
пищи, расщепление углеводов;

-пищевод – продвижение  
пищи в желудок;

-желудок – механическая  
переработка, обеззараживание  
пищи, расщепление белков и  
частичное – жиров;

-12-перстная кишка –  
расщепление белков, жиров и  
углеводов под действием  
поджелудочного сока и желчи;

-тонкий кишечник –  
расщепление белков и углеводов,  
избирательное всасывание  
питательных веществ в кровь и  
лимфу;

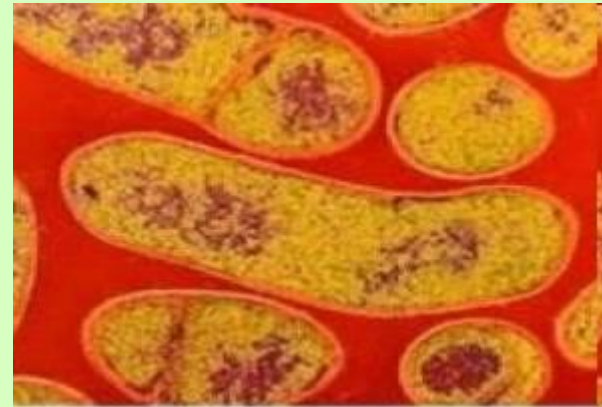
-толстый кишечник –  
всасывание воды, формирование  
каловых масс, переваривание  
клетчатки, синтез витаминов.

# Желудочно-кишечные инфекции

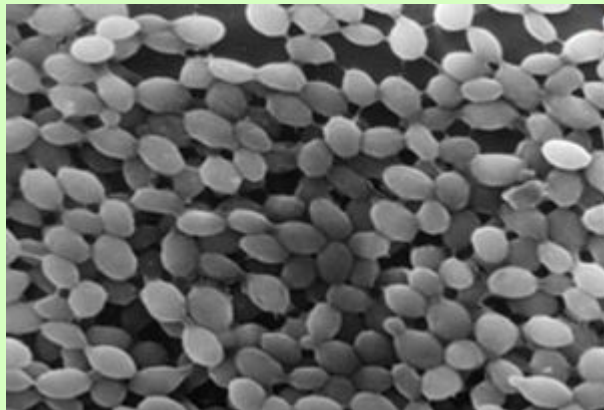
Пищевое отравление может вызываться различными микроорганизмами, чаще всего это сальмонеллы, палочки ботулизма, холерный вибрион, дизентерийная палочка.



сальмонелла



палочки ботулизма



дизентерийная палочка



холерный вибрион

# Желудочно-кишечные инфекции



Попадая в организм, бактерии выделяют яд, который вызывает острое воспаление слизистой желудка, тонкой и толстой кишки.

Начинается заболевание достаточно быстро. Уже через 2-4 часа после еды наблюдаются первые симптомы: тошнота, чувство слабости, позднее – обильная рвота, понос. Нередко возникает повышение температуры, головная боль.

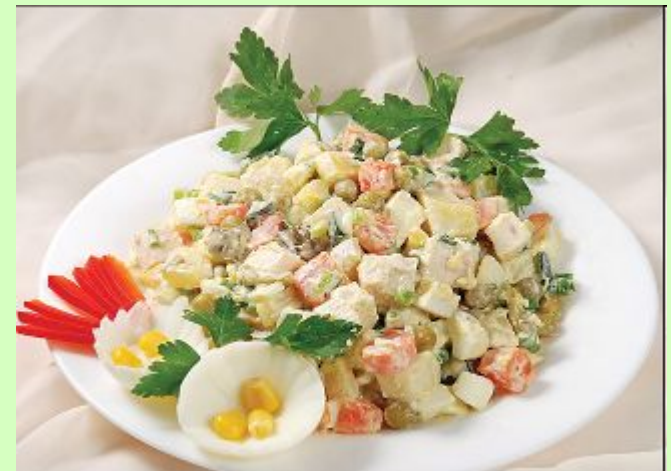
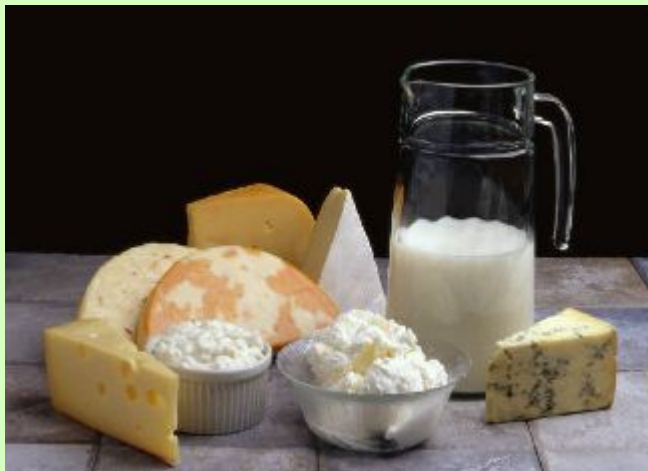


Особенно чувствительны к пищевым отравлениям дети, лица пожилого возраста и больные желудочно-кишечными заболеваниями. У них отравление нередко протекает в более тяжелой форме.



# Желудочно-кишечные инфекции

Инфекция передается через зараженные пищевые продукты – мясо, рыбу, молоко, салаты и т. д.

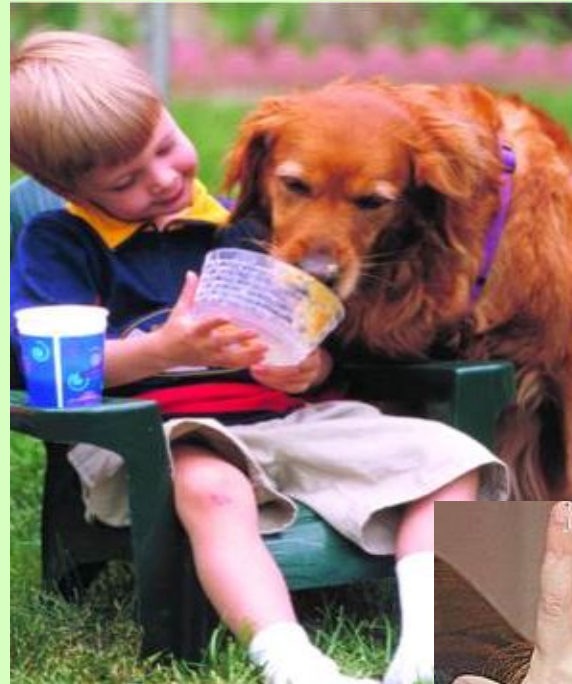


# Глистные инвазии

Заражение гельминтами происходит фекально-оральным путем через рот:

- из-за прямых контактов с землей, песком;
- через загрязненные предметы;
- через продукты питания;
- посредством насекомых (мух, тараканов, муравьев);
- через контакты с животными (собаки, кошки).

От человека к человеку заражение может происходить острицами в детских коллективах (детские сады) через игрушки, а также через постельное белье.



Глисты могут создавать проблемы со здоровьем и усугублять имеющиеся нарушения, в том числе реализовать неблагоприятные наследственные предрасположенности.

Наиболее частым синдромом при глистной инвазии является дисфункция ЖКТ:

- неустойчивый стул;
- болевой синдром;
- метеоризм;
- отрыжка, тошнота, быстрое насыщение.



Одним из самых частых проявлений глистной инвазии является аллергия.

Проявлениями интоксикации при гельминтозах являются:

- снижение аппетита, нарушение ночного сна (беспокойство, звуки во сне или частые пробуждения);
- скрипение зубами;
- раздражительность, капризность, агрессивность;
- судороги.

Гельминты ослабляют работу иммунной системы, вследствие чего могут возникнуть частые респираторные заболевания, гнойничковые или грибковые поражения кожи и слизистых оболочек, кариес зубов.





# Желудочно-кишечные инфекции

Избежать пищевые отравления и глистные инвазии можно, соблюдая правила личной гигиены, режим и сроки хранения продуктов, технологию приготовления пищи.





1. Мытье рук с мылом после уборной, контактов с животными или с землей.
2. Обработка игрушек мыльным раствором и обработка пола обязательно с моющими средствами примерно один раз в 10-14 дней.
3. Обработка с мылом овощей и фруктов перед употреблением; ягоды (клубника, малина и др.) предварительно заливают чистой водой, затем ее сливают и промывают плоды проточной водой.
4. Термическая обработка пищи.



**Вот те условия, которые помогут избежать желудочно-кишечных инфекций!**



# Ошибки питания, ведущие к возникновению болезней желудочно-кишечного тракта



1. Мы едим слишком много.
2. Мы едим слишком жирно.
3. Мы неправильно выбираем еду.
4. Мы пьем слишком много.
5. Мы едим неправильно.
6. Мы едим слишком много сладкого.
7. Мы неправильно готовим.
8. Мы слишком часто лакомимся.
9. Мы слишком мало знаем о питании.



# Основные правила питания

1. Регулярное питание.
2. Пища должна иметь привлекательный вид, приятный запах и вкус.
3. Разнообразное питание.
4. Умеренность в еде.
5. Есть не торопясь.
6. Соблюдение правил личной гигиены.

