Городская открытая научно-практическая конференция

# Тема: Внутренние болезни пищеварительной системы

Автор:

Руководитель:

2007 год

Цель: показать распространение заболеваний органов пищеварения у подростков.

Задачи:

1.Изучить литературу по данной теме;

2.Провести анализ: какие болезни пищеварительной системы чаще встречаются у подростков;

3.Анализировать: каковы причины данных болезней у школьников;

4.Провести анкету на параллели 9 классов о режиме питания;

5.Изучить результаты полученные в 9-ых классах, построить диаграммы и сделать выводы

Методы:

1) подбор материала по данной теме

2) анализ, сравнение, обобщение

3) практическая работа

4) умозаключение

Актуальность: разобраться в причинах часто плохого самочувствия учащихся после обеда в столовых и подготовить рекомендацию по избавлению негативных последствий после приема пищи.

Гипотеза: у школьников велика вероятность большого процента заболевания - гастрит

**Содержание**

1.Введение

2.Гастрит.

3.Острый гастрит

4. Гастроэнтероколит.

5 Анкета

6 Практическая часть

7 Аппендицит

8 Острый Аппендицит

9. Язва желудка

10. Правила рационального питания

11. Заключение

12. Выводы

13. Приложение: тезисы, презентация

**Введение**

В современном мире отмечаются общие для многих стран особенности питания людей, связанные не столько с экономикой общества и материальным состоянием семей, сколько обусловленные специфическими чертами рациона питания, характерного для нашего века.

К таковым следует отнести:

а) распространение рафинированной пищи с резко сниженной биологической ценностью из-за технологической обработки исходных продуктов питания;

б) увеличение потребления простых углеводов, соли и животных жиров при снижении потребления полноценных белков, клетчатки и продуктов растительного происхождения;

в) однообразный пищевой рацион с несоответствующим уровню энергозатрат современного человека количеством потребляемой пищи;

г) недостаточное потребление витаминов, минеральных веществ и других жизненно необходимых ингредиентов пищи.

Существенные нарушения в пищевом статусе, выражающиеся в значительном дефиците белков, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов и растительных волокон, имеют по данным Института питания РАМН РФ, более чем 90% населения России. Между тем, доказана достоверная взаимосвязь между нарушением питания и заболеваниями связанными с желудочно-кишечным трактом.

Много знаний получают дети в дошкольном и школьном возрасте, но, к сожалению, редко их учат правильно питаться, следовать правилам рационального питания. Лишь вызванные нарушениями питания болезненные явления в виде болей в животе, изжоги, тошноты и т.п. настойчиво напоминают о необходимости соблюдения диеты и даже лечения заболеваний, которых могло бы и не быть. Для многих школьников беспорядочное питание, к сожалению, довольно обычное явление. Для них привычны еда на ходу, чем придется, пренебрежение возрастными особенностями, условиями труда и климата. Школьники старших возрастов позволяют себе нарушать правила питания: одни переедают, надеясь на свой организм, другие недоедают из эстетических соображений - для сохранения стройной фигуры.

Между тем, имеются также экономические и медико-социальные причины ухудшения обеспеченности детского населения полноценным питанием. Материальные возможности семьи определяют и соответствие рациона ребенка его возрасту. Наметился очевидный отход от традиционных принципов питания российских детей - повышение удельного веса продуктов, содержащих многочисленные включения, - красители, консерванты; употребление продуктов, полученных в экологически загрязненных зонах, снижение потребления белков, витаминов, микроэлементов.

По результатам широких эпидемиологических исследований структура питания населения России, особенно детей школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба, яйца, растительное масло, фрукты и овощи; при этом увеличивается потребление хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля. Нарушения пищевого статуса характеризуются дефицитом животных белков, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицитом полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) на фоне избыточного поступления животных жиров; выраженным дефицитом большинства витаминов - витамина С, витаминов группы В и фолиевой кислоты, бета-каротина; недостаточностью поступления ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; дефицитом пищевых волокон.

Обучение в школе происходит в период ускоренного роста и полового созревания. Адаптация в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии.

В настоящее время ухудшилось положение с организацией питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения и школы. Сократился охват школьников горячим питанием; рационы питания обеспечивают потребность детского организма в энергии и белках только на 70-90 %, в витаминах - на 20-40 %, сокращаются вес и объем отпускаемых блюд, прекращена витаминизация готовых блюд. Не решаются вопросы обеспечения детских и подростковых учреждений йодированной солью, продуктами, обогащенными железом и другими важнейшими микроэлементами. Регулярность питания, в сочетании с его своевременностью, является важнейшим элементом формирования деятельности органов пищеварения. При частом изменении режима питания сначала нарушаются секреторная и моторная функции желудка, а затем наступают глубокие морфологические изменения в слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Угрозу нарушения нормальной деятельности системы пищеварения создают изменение времени приема пищи в школе после детского сада, прием пищи только во время “большой перемены”, отказ части детей принимать пищу до появления чувства голода или в связи с плохим её качеством. Имеет значение и такой фактор, как изменение времени приемов пищи в связи с переходом обучения из первой во вторую смену и наоборот. Так, при переходе на учебу во вторую смену школьники рано обедают дома, лишаются короткого отдыха после него, что ухудшает их работоспособность. Возвращаясь из школы, ребенок обильно и достаточно поздно ужинает. При этом первые признаки заболевания желудка появляются у части таких детей уже в начале второго учебного года. Отсутствие должного внимания к школьному питанию привело к появлению нового понятия “школьный гастрит”, которое неразрывно связано с полным отсутствием или низким качеством школьного питания.

Для определенной части детей полноценный школьный обед является единственным за весь день сбалансированным по составу приемом пищи. Характерными примерами несоблюдения принципов рационального питания являются одностороннее питание, однообразный ассортимент продуктов, частое предпочтение школьной столовой других видов питания (буфеты, киоски, использование преимущественно кондитерских, хлебобулочных изделий), частые пропуски детьми завтраков и обедов в школе из-за невкусно приготовленных блюд, нехватки времени, отсутствия денег. В домашних условиях характер питания детей и родителей также часто не соответствует принципам здорового питания. Мало употребляется свежих овощей, фруктов, молочных продуктов. При этом выраженность всех нарушений в питании нарастает с увеличением возраста школьников. Недостаток белка, микроэлементов и витаминов выявляется, как правило, у детей часто болеющих, имеющих дефицит массы тела, недостаточное физическое развитие, низкорослость, отстающих в учебе, что указывает на необходимость улучшения фактического питания детей. Высокая распространенность нутриентной недостаточности в рационах питания детей по ряду пищевых веществ часто объясняется не материальным неблагополучием, а отсутствием необходимых знаний у населения.

Болезни органов пищеварения относятся к наиболее распространенным заболеваниям школьного возраста, занимая по частоте второе место после болезней органов дыхания. В школьном возрасте жалобы на регулярные боли в животе предъявляют до 15% детей. Заболеваемость детей хроническими формами желудочно-кишечных болезней возрастает почти на 10% в год, и за последнее пятилетие выросла почти на 40%.

Может ли кто-нибудь сказать, сколько на свете болезней? Конечно,

кто-нибудь да может, особенно если задастся такой целью — пересчитать их. А вот человек болезненный и без подсчета знает многие, и против каждой из болезней загодя припасает лекарства. да все равно болеет. То один недуг к нему прицепится, то другой... Приходит этот человек к доктору и спрашивает: «Почему я болею? Кучу таблеток купил. Только занедужил — сразу за них. Скажите, доктор, как стать здоровым?»...

Человеческий организм все время пребывает в борьбе. Это закон. Пожалуй, не бывает у человека такого состояния, когда внутри у него все хорошо, все уравновешено. Ты удивишься и не поверишь. У меня, скажешь, ничего не болит! Но это не обязательно, чтоб не болело.

Человек зашел в кафетерий, съел пять пирожных и пошел дальше, У него как бы ничего не болит, он про это даже и не думает; может, только думает, где б ему еще несколько порций мороженого купить. А организм тем временем борется: ему нужно как можно быстрей избавиться от лишнего сахара и жиров, чтоб хотя бы приблизиться к состоянию равновесия. Бывает, в знойный день очень хочется пить. Ты и пьешь: то кружку кваса, да холодного, да большими глотками, то стакан газированной воды. В овощном магазине на прилавке выставлены разные соки. Ну как тут откажешься? А на ночь глядя еще чего-нибудь вкусного съешь и ляжешь спать.

Вы и не задумываетесь, что перегружаете свой организм. А он работает. Раз нагрузка, два нагрузка, три... Нет больше сил стремиться к равновесию, совсем ослаб. Вот тут откуда ни возьмись — и прицепилась к слабому человеку инфекция. И настроение отвратительное, и внешний вид плохой, и снова идешь к доктору, глотаешь лекарства.

Действительно, болезней очень много, И у каждой своя причина: микробы, вирусы, вредные привычки. Но заболевает в первую очередь ослабевший, а это значит, восприимчивый к заболеванию человек.

думается, каждому понятно: трудно лечить больного, если не устранена хоть одна из причин его заболевания. Таблетки и уколы — это только полдела. Другая половина — режим и правильное питание.

**Гастрит**

Гастрит это заболевание желудка, характеризующееся воспалением его слизистой оболочки. Причины Гастрита разнообразны. Обычно он возникает вследствие раздражения слизистой оболочки желудка обильной, грубой, острой, слишком горячей или холодной пищей: недоброкачественными продуктами, крепкими алкогольными напитками. Развитию Гастрита способствуют систематические нарушения режима питания - не регулярный, с длительными (более 5-6 час.) перерывами, приема пищи, а так же нервно- психическое перенапряжение. Во многих случаях Гастрит не самостоятельное заболевание, а одно из проявлений других, например, инфекционных заболеваний. Гастрит часто сопровождается дуоденитом- воспалением слизистой оболочки двенадцати перстной кишки..

## Острый гастрит

Основными проявлениями являются неприятные ощущения в подложечной области, чаще всего боли разной интенсивности, чувство распирания, тошнота, отрыжка, неприятный вкус во рту. Эти ощущения обычно возникают через 2-3 часа после еды, сопровождаются слюнотечением, мучительными позывами на рвоту: рвота, как правило, приносит временное облегчение, но полностью неприятных ощущений не снимает. Рвотные масс содержат не переваренные остатки пищи, слизь; сначала они кислые, затем с горечью из-за примеси желчи. Появляется отвращение к пищи. Не редко эти проявления сочетаются с общей слабостью, головной болью, умеренным повышением температуры тела. Через несколько часов может появится урчание в животе, жидкий стул при правильном лечении и соблюдении режима питания заболевания проходит в течение нескольких дней. Особенно ярко выражены симптомы острого Гастрита при попадании в желудок продуктов зараженных болезнетворными микробами; чаще всего это рыба, мясные и молочные продукты, салаты, заливные блюда, кремы. Похожие симптомы могут наблюдаться и при других заболеваниях, в т. ч. остром аппендиците, воспалении желчного пузыря, поджелудочной железы, требующих не редко срочного хирургического вмешательства. По этому при остром Гастрите необходимо срочно обратиться к врачу.

Хронический Гастрит развивается в следствие систематического нарушения режима питания: прием пищи в разные часы с большими интервалами, потребления избыточного количества пищи; питания в сухомятку ( преимущественно бутербродами ); злоупотребление острой, чрезмерно горячей едой; поспешность, недостаточное пережевывание пищи, чтение и разговор во время еды и т. п., что приводит к ухудшению выделения пищеварительных соков. Одной из ведущих причин развития Хронического Гастрита является злоупотребление алкоголем, которое ведет к раздражению и последующим анатомическим изменениям слизистой оболочки желудка. Нередкая причина хронического гастрита- курение.

**Гастроэнтероколит**

Гастроэнтероколит- воспалительный процесс, поражающий одновременно желудок, и толстую кишку. Гастроэнтероколит возникает, как правило, остро при заражении бактериями или вирусами, при лекарственной или пищевой аллергии, при отравлении тяжелыми металлами, щелочами спиртами, лекарственными средствами. Наиболее частой причиной Гастроэнтероколит является бактериальное заражение. К предрасполагающим факторам относятся снижения кислотности желудочного сока, витаминная недостаточность, физ. перегрузки, злоупотребление алкоголем.

Заболевание начинается внезапно, возникает многократная рвота, боли в животе, понос, повышается температура. Отмечается резкая слабость, иногда бывают обмороки, спутанное сознание.

При своевременно не начатом или не законченном лечении острый Гастроэнтероколит может перейти в хронический, обычно протекающий с преимущественным поражением какого - нибудь одного органа: желудка, тонкой или толстой кишки.

Острый Гастроэнтероколит - заболевание требующее срочной врачебной помощи, лечении, профилактике.

**Практическая часть**

Анкета

1. Испытываешь ли ты чувство дискомфорта в области желудка после еды?
2. Имеете ли вы какие-нибудь врожденные болезни?
3. Здоровые ли у вас зубы?
4. Употребляете ли вы фрукты во время еды?
5. Часто ли вы едите однообразную пищу?
6. Часто ли вы переедаете?
7. Часто ли вы едите в спешке (бутерброды в сухомятку, быстрая еда,)
8. Соблюдаете ли вы правила гигиены?
9. Употребляете ли вы витамины во время еды

Результаты опроса

В опросе участвовало 38 учеников 9б-17 учеников 9а- 21ученик

1) 28 нет 10 да 1) 14 нет 4 да 1)8 да 14 нет

2) 27 нет 11 да 2) 15 нет 2 да 2) 9да 12нет

3) 21 нет 17 да 3) 16 нет 1 да 3) 16 да 5 нет

4) 11 нет 27 да 4) 3нет 14 да 4) 13 да 8 нет

5) 23 нет 15 да 5) 12 нет 5 да 5) 10 да 11 нет

6) 17 нет 21 да 6) 7 нет 17 да 6) 4 да 10нет

7) 9 нет 29 да 7) 7 нет 10 да 7) 11 да 10 нет

8) 5 нет 33 да 8) 7 нет 10 да 8) 19 да 2 нет

9) 10 нет 28 да 9) 7 нет 10 да 9) 18 да 3 нет

**Вопрос № 1**

75%

25%

Вывод: 25% опрошенных в параллели учеников испытывают чувство дискомфорта после еды

**Вопрос № 2**



Вывод: 27% опрошенных в параллели учеников имеют врожденные заболевания

**Вопрос № 3**



Вывод: 35% опрошенных в параллели учеников не имеют здоровые зубы

**Вопрос № 4**



Вывод: 73% опрошенных в параллели учеников не употребляют фрукты

**Вопрос № 5**



Выводы: 32% опрошенных в параллели учеников едят однообразную пищу.

**Вопрос № 6**



Вывод: 65% опрошенных в параллели учеников часто переедают

**Вопрос № 7**



Вывод: 77% опрошенных в параллели учеников едят в спешке (бутерброды, быстрая еда)

**Вопрос № 8**



Вывод: 7% опрошенных в параллели учеников не соблюдают правила гигиены

**Вопрос № 9**



Вывод: 25 % опрошенных в параллели учеников не едят витамины во время еды

**Аппендицит**

Аппендицит- воспаление червеобразного отростка (аппендикса) слепой кишки

Кишечник человека обильно населяют разнообразные микроорганизмы, не вызывая в нем каких- либо болезненных изменений,- так названные сапрофиты. Но при определенных условиях проявляются их болезнетворное свойство- они становятся возбудителями воспалительного процесса. Одним из условий способствующих возникновению Аппендицита, является затруднение выхода содержимого кишечника из отростка в слепую кишку, опорожнению полости отростка может препятствовать его перегиб, закупорка просвета каловым камнем резкое набухание слизистой оболочки под влиянием какого либо раздражения например попадания глистов в кишечник или употребления не доброкачественной, гнилой пищи. Часто затруднение опорожнения от ростка связано с постоянным переполнением слепой кишки каловыми массами при запорах, обусловленных нерациональным питанием систематические перегрузки жел.-киш. тракта животным белком (мясо, рыба), с одной стороны, ведут к запорам с другой- к усилению процессов гниения в кишечнике заболеванию Аппендицита подвержены люди всех возрастов.

Аппендицит может быть острым и хроническим. Острое воспаление червеобразного отростка начинается с его внутренней (слизистой) оболочки, за тем процесс может распространиться в глубь, вызывая гнойное расплавление тканей вплоть до полного разрушения стенки отростка на коком- либо участке и выхода гноя в брюшную полость. Нарушение кровообращения в сосудах, питающих отросток, грозит его омертвлением(гангренозный Аппендицит). Прободение и гангрена отростка неизбежно ведут к развитию перитонита- разлитого или, в лучшем случае, ограниченного

**Острый Аппендицит**

Острый Аппендицит проявляется внезапными болями внизу живота, чаще с права. Нередко вначале они носят разлитой характер, ощущается в подложечной или в пупочной области и только через несколько часов концентрируются в правой нижней четверти живота, где расположена слепая кишка. Боли постепенно нарастают, усиливаются при кашле изменении положения больного особенно при попытке лечь на левый бок.

У детей и пожилых людей боли, как правило, слабо выражены. Приступ Аппендицита не редко сопровождается тошнотой, рвотой. Газы отходят плохо, стул задерживается, хотя возможен и понос. Температура у взрослых обычно несколько повышена(37,5- 38,5), у детей, как правило, более высокая; у пожилых людей она может быть нормальной даже при очень тяжелой форме Аппендицита.

У больного, почему- либо не оперированного и благополучно перенесшего острый Аппендицит, остаются изменения в отростке. Эти изменения могут привести к повторным приступам, которые с каждым разом становятся тяжелее. Страдающим таким так называемым рецидивирующим Аппендицитом постоянно угрожает опасность возникновения приступа, и они вынуждены воздерживаться от участья в туристических походах, научных и каких либо других экспедициях в малонаселенные местности, где хирургическая помощь может запоздать.

Аппендицит может проявляться постоянными и периодически возникающими болями в области слепой кишки, запорами и тошнотой. Такой хронически протекающий Аппендицит может в любой момент перейти в острый, в этом случае обычно рекомендуют хирургическое лечение.

**Язва желудка**

Заболевание главным проявлением которого является наличие язвы в желудке или двенадцатиперстной кишке. Чаще встречается у мужчин в возрасти 25- 50 лет назвать какую- либо причину возникновения язвенной болезни не удается. Определенную роль играют нервно- псих. перенапряжение систематические погрешности в питании, курении, употребление спиртных напитков и наследственное предрасположение. Лечение больного язвой проводит врач.

Оно всегда должно быть комплексным, включая в себя диетическое питание, соблюдения режима труда и отдыха, прием медикаментов и другие методы.

Основная жалоба больного язвой - боль в подложечной области, появление которой связанно с приемом пищи. Кроме боли, больных не редко беспокоит мучительная изжога через 2- 3 часа после еды. Обычно изжога быстро стихает после приема раствора питьевой соды. Иногда больные жалуются на отрыжку, тошноту, рвоту: рвота обычно приносит облегчение. Все эти неприятные ощущения связанны с приемом пищи. Аппетит может, не изменятся.

Профилактика язвы - соблюдение с детских лет правила рационального питания, гигиенический образ жизни, отказ от курения, злоупотребления алкоголем.

**Правила рационального питания**

Если вы хотите поддерживать ваше здоровье в хорошем состоянии. Придерживайтесь следующих правил:

* Садиться за обеденный стол надо только с ощущением голода. Не стараться наедаться впрок. Различать голод и жажду. Иногда бывает лучше просто попить, чем поесть. Пищу принимать 3—4 раза в день.
* При подъеме в 6—7 утра лучше всего завтракать не сразу, а часов в 10—11. Стакан сока, кефира, простокваши или простой воды натощак — прекрасное начало дня.
* Не следует садиться за стол в возбужденном состоянии — это почти всегда приводит к не нужному перееданию.
* Пищу следует принимать в строго определенные часы, в спокойном состоянии и отдохнувшим. Перед вечерней едой полезны ванна или душ, медитация, молитва, прослушивание любимой музыки.
* Во время любой трапезы не следует решать сложные житейские вопросы, а также читать, смотреть телевизор и слушать радио. Наслаждаться только едой и приятной беседой.
* Не смешивать в одном приеме пищи белки (мясо, рыбу, яйца) и углеводы (хлеб, картофель, рис). Если такое смешивание происходит, то в кишечнике неизбежно образуются брожение и газы из-за столкновения кислотных и щелочных пищеварительных ферментов.
* Следует делать не менее 20—30 жевательных движений челюстями перед проглатываем.
* Не рекомендуется часто есть жидкие блюда в виде супов и борщей. Жидкая пища, как правило, не пережевывается и не обогащается в достаточной мере слюной, играющей важную роль в пищеварении.
* Чем меньше в питании жиров животного происхождения, тем меньше риск сердечно - сосудистых заболеваний.
* Нельзя переедать и до отказа забивать желудок пищей. В этом случае пище трудно перемешиваться и перевариваться, что ведет к болезням несварения желудка, гастритам, язвам и колитам. Одна четвертая часть желудка после приема пищи должна оставаться незанятой. Из-за стола следует вставать с легким ощущением голода. Чувство сытости обычно наступает через 20 минут после еды.
* Не следует есть мясо и рыбу больше, чем три раза в неделю. Недостаток белков может быть скомпенсирован орехами и семечками.
* Молоко вообще не рекомендуется смешивать с какими-либо продуктами, лучше употреблять его в чистом виде. Имеются данные, согласно которым потребление коровьего молока провоцирует разнообразные простудные заболевания, такие как грипп, астму, бронхит и воспаление легких. Замена молока фруктовыми и овощными соками повышает иммунитет и предохраняет от этих заболеваний.
* Не следует запивать еду водой, так как это приводит к разжижению желудочного и снижению активности пищеварения. Воду можно пить 20 минут до еды, либо через 2 часа после нее.
* Нельзя употреблять сильно горячую или слишком холодную пищу. Это вредно для печени.
* Надо больше потреблять сырых овощей и фруктов, так как сок имеет структуру, аналогичную структуре протоплазмы клеток.
* При варке овощи теряют 90 процентов своих энергетических качеств и поэтому лучше их употреблять сырыми, приготовленными на пару или печеными.
* Следует исключить или, по возможности, меньше употреблять сладкие газированные напитков типа пепси, фанты, колы и им подобных, содержащийся в газ затрудняет пищеварение.

**Заключение**

Невозможно правильно, грамотно и с пользой для организма составить диету без знания пищевых законов. Они не так сложны для запоминания, как может показаться на первый взгляд, а значение от этого небольшого усилия будет очень велико для вас. Многими врачами было отмечено, что пропорции пищевых законов имеют явное значение для организма человека.

для начала, запомните, что ваш ежедневный рацион питания должен состоять из шести весовых частей овощей, двух весовых частей фруктов, одной — крахмалосодержащей и одной — с отменным белком. На диаграммах (рис. 1) отражены пищевые законы, приведенные ниже. Когда эти пропорция соблюдаются, вы добьетесь в содержании ежедневного рациона 80% щелочных и 20% кислотных продуктов, причем 20% кислот возникают из вашего кислотного крахмала и белков, 80% вам дадут шесть частей овощей и две — фруктов.

Легкий в применении метод достижения этого баланса состоит в сочетания одного крахмалосодержащего блюда с несколькими видами овощей в один прием пищи; одного белкового — с несколькими видами овощей при другом приеме пищи; а фрукты можете съедать между приемами пищи. Конечно, есть масса других вариантов, и, как только вы начнете питаться согласно этим пропорциям, уверена — вы найдете блюда, которые вы и ваша семья сочтете превосходными и вполне соответствующими вашим вкусам и образу жизни.

Это соотношение — 80/20 — щелочей к кислотам существует и в вашей крови, которая содержит 80% щелочных питательных веществ и 20% — кислотных. Я не знаю, было ли это известно Гиппократу, но многие врачи уверены, он знал такой принцип: если вы построили свой рацион на основе этой пропорции, ваш организм будет поддерживать нужный баланс.

Точно так же обстоит дело и с почвой. В растительном мире существует Богом данная, изначальная пропорция: растения, которые вырастают и вбирают все необходимое из земли. Некоторые растения богаче других определенными химическими элементами. И по этой причине мы должны соблюдать принцип разнообразия — ваш рацион должен быть основан на равных пропорциях, при всем богатстве выбора этих растений. Но и это еще не все. 60% вашей пищи должны составлять сырые продукты. Они важны потому, что содержат все питательные вещества, клетчатку и энзимы, которые только может предложить каждый отдельный вид продукта. Вареные, консервированные или подвергшиеся обработке.

**Выводы:**

В своей работе по данной теме я выполнил практическую работу. Провел анкетирование учащихся 9 классов, проанализировал полученные результаты и сделал следующие выводы:

1) 25% учеников испытывают чувство дискомфорта после еды

2) 27% учащихся имеют врожденные заболевания

3) 35 % учеников не имеют здоровые зубы

4) 73% учеников не употребляют фрукты

5) 32% учеников едят однообразную пищу

6) 65% учеников часто переедают

7) 77% опрошенных в параллели учеников едят в спешке (бутерброды, быстрая еда)

8) 24% опрошенных в параллели учеников не соблюдают правила гигиены

9) 32% опрошенных в параллели учеников не употребляют витамины во время еды

Гастрит это заболевание желудка, характеризующееся воспалением его слизистой оболочки. Причины Гастрита разнообразны. Обычно он возникает вследствие раздражения слизистой оболочки желудка обильной, грубой, острой, слишком горячей или холодной пищей: недоброкачественными продуктами, крепкими алкогольными напитками. Развитию Гастрита способствуют систематические нарушения режима питания - не регулярный, с длительными (более 5-6 час.) перерывами, приема пищи, а так же нервно- психическое перенапряжение

Аппендицит- воспаление червеобразного отростка (аппендикса) слепой кишки

Кишечник человека обильно населяют разнообразные микроорганизмы, не вызывая в нем каких- либо болезненных изменений,- так названные сапрофиты. Но при определенных условиях проявляются их болезнетворное свойство- они становятся возбудителями воспалительного процесса. Одним из условий способствующих возникновению Аппендицита, является затруднение выхода содержимого кишечника из отростка в слепую кишку, опорожнению полости отростка может препятствовать его перегиб, закупорка просвета каловым камнем резкое набухание слизистой оболочки под влиянием какого либо раздражения, например попадания глистов в кишечник или употребления не доброкачественной, гнилой пищи. Часто затруднение опорожнения от ростка связано с постоянным переполнением слепой кишки каловыми массами при запорах, обусловленных нерациональным питанием систематические перегрузки жел.-киш. тракта животным белком (мясо, рыба), с одной стороны, ведут к запорам с другой- к усилению процессов гниения в кишечнике заболеванию Аппендицита подвержены люди всех возрастов.

Язва желудка – заболевание главным проявлением которого является наличие язвы в желудке или в двенадцати перстной кишки. Чаще всего встречается у мужчин в возрасте 25- 50 лет. Определенную роль играют нервно- психическое напряжение, систематичная погрешность в питании, курение, употребление спиртных напитков и наследственное предрасположение. Лечение больного язвой проводит врач. Оно всегда должно быть комплексным, включая в себя диетическое питание, соблюдения режима труда и отдыха, прием медикаментов и другие методы.

**Кишечные инфекции и их предупреждение**

|  |  |
| --- | --- |
| Название забеливания | Меры предупреждения |
| 1. Ботулизм | Не употреблять продукты из вздутых «бомбаж» банок |
| 2. Сальмонеллез | Источник инфекции- домашняя птица, кошки, собаки, рогатый скот, больные люди и зараженные продукты: яйца, мясо, молоко.  Нужно знать срок годности и внимательно осматривать продукты. |
| 3. Холера | Возбудитель- холерный вибрион. Следует кипятить воду, добавлять хлорную известь или хлорамин. Руки обрабатывать и мыть с мылом. Фрукты, овощи мыть кипятком. Карантин. Лечение антибиотиками в больнице |
| 4. Дизентерия | Возбудитель- дизентерийная палочка, которая поражает толстую кишку. Мухи являются переносчиками заболевания.  Следует обрабатывать туалеты хлорной известью, карболовой кислотой. Помогают солнечные лучи высушивать выгребные ямы.  Следует правильно хранить продукты. |

Распространены у подростков заболевания, связанные с кишечной инфекцией у 24%;

Предрасположены заболеванию- гастрит, те дети которые едят в сухомятку, в спешке, не по режиму и их 43%.

**Список используемой литературы**

1 СЭИ издательство «Советская энциклопедия» г. М

2 Издательство «Твое питание и здоровье» г. М «РОСМЕН»

3 Зайцев Г.К. «Твое здоровье» 2000 год