

Choroby układu pokarmowego

Przyczyny chorób układu pokarmowego

nieodpowiednia dieta,

brak higieny,

stres,

stosowanie używek.

Choroby pasożytnicze

Choroby pasożytnicze to choroby wywołane najczęściej przez pasożytnicze nicienie i obleńce.

Najgroźniejszymi pasożytami są tasienice: uzbrojony i nieuzbrojony, glista ludzka oraz włosień kręty. Częstym pasożytem – szczególnie u małych dzieci – jest owsik ludzki.

Tasiemczyca

Przyczyna: zjedzenie surowego lub niedogotowanego mięsa krowy albo świni, które zawiera wągry.

Objawy: bóle brzucha, nudności, spadek masy ciała, osłabienie, biegunki lub zaparcia.

Profilaktyka: spożywanie przebadanego mięsa, unikanie surowego lub niedogotowanego mięsa.

Glistnica

Przyczyna: spożycie jaj glisty, którymi były zanieczyszczone warzywa, owoce lub woda.

Objawy: zaburzenia pracy różnych narządów, głównie układu oddechowego (larwy), zmniejszenie apetytu, nudności, wymioty, biegunki i bóle brzucha (postacie dorosłe).

Profilaktyka: mycie rąk oraz warzyw i owoców przed jedzeniem.

Włośnica

Przyczyna: zjedzenie surowego lub niedogotowanego mięsa, najczęściej świni lub dzika, które zawiera larwy włośnia.

Objawy: nudności, wymioty, biegunki, bóle brzucha, wysoka gorączka (ponad 40°C), silne bóle mięśni, obrzęk twarzy.

Profilaktyka: spożywanie przebadanego mięsa, unikanie surowego lub niedogotowanego mięsa.

Owsica

Przyczyna: połknięcie jaj owsików.

Objawy: świąd w okolicach odbytu, rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji.

Profilaktyka: zachowanie higieny osobistej, mycie rąk.

Choroby bakteryjne

Choroby bakteryjne układu pokarmowego to salmonelloza, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy oraz próchnica.

Salmonelloza

Każde zakażenie salmonellą musi zostać zgłoszone do stacji sanitarno-epidemiologicznej.

Przyczyna: spożycie potraw z bakterią z rodzaju *Salmonella* (w surowych jajach lub niewłaściwie przygotowanym mięsem).

Objawy: bóle brzucha, biegunka, wymioty, gorączka, odwodnienie.

Profilaktyka: właściwe przechowywanie i przyrządzanie produktów spożywczych oraz przestrzeganie zasad higieny.

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy

Przyczyna: głównie zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*. Na rozwój choroby mają wpływ także:

palenie papierosów,

stosowanie leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych,

stres,

niewłaściwe odżywianie się.

Objawy: piekący ból w nadbrzuszu, zgaga, biegunka, nudności.

Profilaktyka: unikanie stresu i nadmiernego przyjmowania leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych oraz niepalenie papierosów.

Próchnica

Przyczyna: bakterie występujące na powierzchni zębów i rozkładające cukry.

Objawy: ból, przebarwienia zębów, tkliwość, nieprzyjemny zapach z ust.

Profilaktyka: dieta bogata w wapń, fosfor, fluor i witaminę D₃, ograniczenie spożycia cukrów, regularne mycie zębów, kontrolne wizyty u stomatologa co najmniej dwa razy w roku.

Choroby nowotworowe układu pokarmowego

Choroby nowotworowe dotyczą wszystkich narządów układu pokarmowego, jednak do najczęstszych należą **rak żołądka** oraz **rak jelita grubego**. Głównymi przyczynami chorób nowotworowych są **zmiany w materiale genetycznym**, powodujące niekontrolowane dzielenie się komórek. Czynniki podwyższającymi ich ryzyko są:

stosowanie używek,

złe nawyki żywieniowe,

brak aktywności fizycznej,

wiek,

czynniki genetyczne.

Rak żołądka

Rak żołądka rozwija się w błonie śluzowej różnych części żołądka.

Objawy: utrata masy ciała, brak apetytu, ból i zgaga, wymioty.

Profilaktyka: leczenie zakażenia *Helicobacter pylori*, kontrola i leczenie owrzodzeń żołądka, zmniejszenie wpływu czynników ryzyka, np. odpowiednia dieta, ograniczenie stosowania używek.

Rak jelita grubego

Rak jelita grubego najczęściej rozwija się w okrężnicy i odbytnicy.

Objawy: wzdęcia, biegunka, ból brzucha, krew w kale.

Profilaktyka: zmniejszenie wpływu czynników ryzyka, m.in. niepalenie papierosów, dieta bogata w błonnik, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, zdrowy tryb życia.

Inne choroby układu pokarmowego

Częstymi chorobami układu pokarmowego są **zespół złego wchłaniania** i **choroba Leśniewskiego–Crohna**. Ze względu na złożone przyczyny trudno jest zapobiec rozwojowi tych chorób. Dlatego **skuteczną formą profilaktyki** jest nielekceważenie żadnych objawów ze strony układu pokarmowego i konsultowanie ich z lekarzem.

Zespół złego wchłaniania

To zespół objawów będących następstwem zaburzeń trawienia lub/i wchłaniania jednego lub wielu składników pokarmowych.

Przyczyny: najczęściej przewlekłe infekcje jelita spowodowane m.in. przez pasożyty i mikroorganizmy chorobotwórcze, zapalenie trzustki lub wątroby, nietolerancja laktozy, celiakia.

Objawy: wzdęcia, biegunki, utrata masy ciała, anemia.

Choroba Leśniewskiego–Crohna

Choroba Leśniewskiego–Crohna to przewlekła choroba zapalna przewodu pokarmowego, najczęściej końcowego odcinka jelita cienkiego oraz początkowego odcinka jelita grubego.

Przyczyny: m.in. czynniki genetyczne i autoimmunologiczne, infekcje, niewłaściwa dieta, palenie papierosów, stres.

Objawy: wzdęcia, biegunka, ból brzucha, krew w kale, wymioty, stan zapalny.

Choroby układu ruchu

Choroby układu ruchu są najczęściej wynikiem **nieodpowiedniej diety, braku aktywności fizycznej** oraz **nieprawidłowych nawyków** związanych z utrzymywaniem postawy ciała.

Dieta

Odpowiednie odżywianie się polega na dostarczaniu organizmowi wszystkich potrzebnych składników. Szczególnie ważne dla układu ruchu są:

białka, które zapewniają prawidłowy rozwój mięśni,

składniki mineralne, takie jak wapń, fosfor, magnez i potas, dzięki którym kości są mocne i wytrzymałe, a mięśnie pracują prawidłowo,

witaminy, np. witamina D3 odpowiedzialna za właściwe wysycenie kości wapniem czy witamina C niezbędna do syntezy kolagenu zapewniającego elastyczność kości i chrząstek.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju układu ruchu, ponieważ:

wzmacnia wytrzymałość stawów, kości i mięśni na urazy,

zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości,

wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha, które utrzymują kregosłup w odpowiedniej pozycji.

Utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Lordozy, czyli wygięcia kręgosłupa do przodu, oraz kifozy, czyli wygięcia kręgosłupa do tyłu, to naturalne krzywizny kręgosłupa. Lordozy i kifozy sprawiają, że kręgosłup wytrzymuje duże obciążenia oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała.

Na skutek złych nawyków krzywizny kręgosłupa **mogą zanikać lub się powiększać**, co prowadzi do wad postawy.

Tego nie lubi kręgosłup

długiego przesiadywania w jednej pozycji,

nierównomiernego obciążenia, np. noszenia ciężkiej torby na jednym ramieniu,

**częstego pochylania się do przodu podczas pracy siedzącej,
garbienia się,**

źle dopasowanego obuwia.

Wybrane wady i choroby układu ruchu

Skrzywienia kręgosłupa

Przyczyny: długotrwałe utrzymywanie nieprawidłowej pozycji ciała, nierównomierne obciążenie szkieletu.

Objawy:

Skolioza polega na **wygięciu kręgosłupa na bok** (najczęściej w części piersiowej w prawo). Nieleczona może prowadzić do silnego bólu kręgosłupa i zniekształcenia klatki piersiowej, która może uciskać serce i płuca.



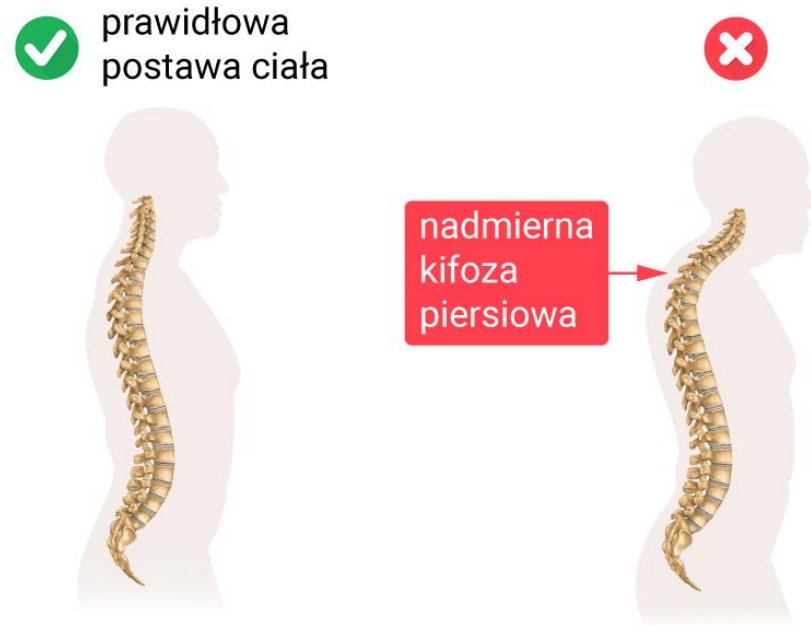
prawidłowa
postawa ciała



skolioza



Nadmierna kifoza polega na **nadmiernym wygięciu kręgosłupa ku tyłowi w odcinku piersiowym**. Nieleczona może doprowadzić do powstania garbu i powikłań, np. problemów z oddychaniem



Nadmierna lordoza lędźwiowa polega na **zbyt dużym wygięciu kręgosłupa do przodu**. Prowadzi do wywierania nadmiernego ucisku na kręgosłup, co objawia się bólem.



prawidłowa
postawa ciała



nadmierna
lordoza
lędźwiowa



Leczenie: rehabilitacja, często długotrwała.

Profilaktyka: utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, ćwiczenia.

Płaskostopie

Przyczyny: osłabienie mięśni i więzadeł stopy. Może być ono wrodzone lub nabyte w wyniku urazów.

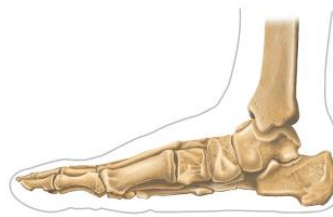
Objawy: Płaskostopie polega na nieprawidłowym wysklepieniu stopy. Powoduje ono silne bóle stóp oraz ich drętwienie. Nieleczone płaskostopie może doprowadzić do uszkodzeń stawów pomiędzy kośćmi stopy, a z czasem nawet uniemożliwić chodzenie.



stopa o prawidłowej budowie



stopa z wadą budowy



Leczenie: noszenie specjalnych wkładek, ćwiczenia korekcyjne.

Profilaktyka: noszenie odpowiedniego obuwia, utrzymywanie właściwej masy ciała, ćwiczenia.

Choroby układu ruchu

Osteoporoza

Przyczyny: zmniejszone wydzielanie hormonów płciowych i niedobór wapnia w organizmie. Do rozwoju przyczyniają się także: starszy wiek (zwłaszcza u kobiet), czynniki genetyczne, dieta uboga w wapń i białko, długotrwałe unieruchomienie, zbyt mała aktywność fizyczna, przyjmowanie niektórych leków (np. sterydowych), niedobór witaminy D3, palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.

Objawy: zmniejszona gęstość kości, która powoduje, że są one bardziej narażone na złamania nawet w wyniku niewielkich urazów. Na początku choroba przebiega bezobjawowo.

Leczenie: dieta bogata w wapń i witaminę D oraz leki zapobiegające utracie masy kostnej lub prowadzące do jej odbudowy.

Profilaktyka: ograniczenie lub wyeliminowanie czynników będących przyczyną choroby. Należy uzupełniać niedobór wapnia, witaminy D₃ oraz białka w diecie; uprawiać sport, aby wzmocnić kości; zrezygnować z picia alkoholu i palenia papierosów.

Krzywica

Przyczyny: niedobór witaminy D i soli mineralnych w organizmie w wyniku zaburzeń gospodarki wapniowo-fosforanowej. Ta choroba jest związana z nieprawidłowym kształtowaniem się kości podczas ich wzrostu, dlatego dotyczy głównie dzieci.

Objawy: kości stają się miękkie i podatne na deformacje, co prowadzi do nieprawidłowego rozwoju szkieletu i opóźnionego rozwoju ruchowego.

Leczenie: podawanie witaminy D w postaci leków, dieta bogata w witaminę D i wapń.

Profilaktyka: dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości wapnia i witaminy D, przebywanie na dworze w słoneczne dni.