**Профилактика желудочно-кишечных заболеваний у детей и подростков.**

Заболевания пищеварительной системы занимают значительное место в общей структуре детской заболеваемости во всем мире, отмечается также тенденция к их учащению.  Многие хронические заболевания пищеварительной системы берут свое начало в детском возрасте, и поэтому становится очевидной значимость для педиатров профилактики, своевременного выявления  и лечения этих заболеваний.

Питание, как фактор, воздействующий на состояние здоровья человека, играет огромную роль в процессе формирования гастроэнтерологической патологии.

***Факторы риска в развитии  желудочно-кишечных заболеваний:***

* несоблюдение режима и качества питания,
* недостаточное использование свежих овощей и фруктов,
* еда всухомятку, частое употребление острых, пряных, копченых блюд,
* недостаточное пребывание на свежем воздухе,
* недостаточность занятий физической культурой и спортом,
* нервно–психические перегрузки и длительные отрицательные эмоции, порой приводящие к невротическим состояниям,
* неудовлетворительный микроклимат в семье, чаще всего связанный с алкоголизмом родителей,
* неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, скученность членов семьи,
* вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков.

Большинство воспалительных процессов  в пищеварительных органах имеет инфекционное начало: гельминтозы, инвазия простейшими, наличие множественных кариозных зубов и хронических очагов инфекции в носоглотке, является постоянным источником микробной инвазии и сенсибилизации организма.

***Профилактические мероприятия для предотвращения***

***заболеваний желудочно-кишечного тракта:***

* формирование здорового образа жизни,
* негативного отношения к табакокурению, алкоголизму, наркомании, токсикомании, игромании,
* коррекция режима дня, щадящее питание,
* устранение психотравмирующих ситуаций,
* закаливающие мероприятия,
* лечебно–физкультурный комплекс,
* активный образ жизни,
* санация ЛОР–органов, санация полости рта,
* лечение невротических состояний,
* лечение глистных инвазий,
* восстановительное лечение после перенесенных  острых кишечных заболеваний, лечение аллергических заболеваний, анемии.