

Emésztőrendszer



IDEAL
Health in Deaf

Projektszám: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Tartalom



Mi az emésztőrendszer, miért fontos és hogyan működik



A gyakori emésztőrendszeri betegségek
illusztrációja és leírása



Kockázati tényezők és emésztőrendszeri
betegségek megelőzése



Az emésztési szakemberek



Hasznos források



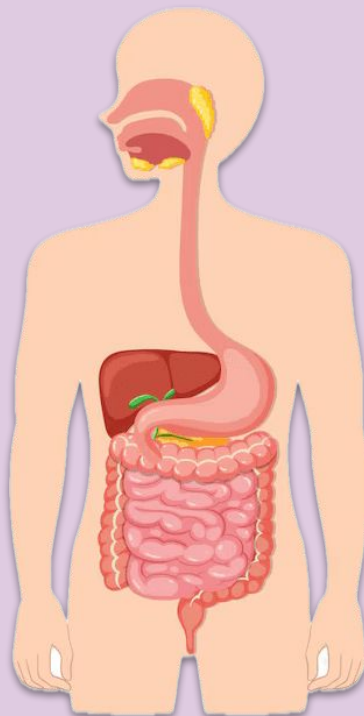
Emésztőrendszer



Az emésztőrendszer segíti a szervezetet az élelmiszerek lebontásában.

Az emésztőrendszer a következőket tartalmazza:

- **Száj** (kiindulási pont)
- **Nyelőcső** (tápcső)
- **Gyomor**
- **Vastagbél**
- **Vékonybél**
- **Máj**
- **Hasnyálmirigy**
- **Epehólyag**
- **Végbélnyílás**





Miért fontos?



Az emésztés azért fontos, mert a szervezetnek szüksége van az ételekből és italokból származó **tápanyagokra ahhoz, hogy megfelelően működjön és egészséges maradjon**



Az emésztőrendszer elég kicsi részekre bontja a tápanyagokat ahhoz, hogy a szervezet felszívja és felhasználja **az energiát, a növekedést és a sejtek helyreállítását** .



Hogyan működik az emésztőrendszer?

Az emésztőrendszer minden részének van feladata:

1 Egyes részek segítik az étel és az ital áramlását a GI traktuson (nyelőcső, gyomor, belek) keresztül.

2 Más részek kisebb darabokra törik az ételt és italt.

- Az emésztési folyamat akkor kezdődik, amikor az ételt a szánkba vesszük
- Ha az étel elég kicsi, a szervezet képes felvenni a **tápanyagokat**.
- A vastagbél **vizet vesz fel** az élelmiszerből, a többi hulladék lesz, amelyet székletnek neveznek.
- **Az idegek és a hormonok** segítik az emésztést.



Emésztési betegségek

Emésztőrendszeri **betegség** minden olyan egészségügyi probléma, a mely **az emésztőrendszerben fordul elő**.

Az emésztés lehet:

- akut
- csak rövid ideig tart
- krónikus
- hosszantartó

Az emésztőrendszeri **problémák első jele gyakran a következő tünetek közül egyet vagy többet tartalmaz :**

vérzés

puffadás

székrekedés

hasmenés

gyomorégés

Hányinger
és hányás

Fájdalom
a hasban

Nyelési
problémák

Súlygyarapodás
vagy -csökkenés



Emésztési betegségek

Gyakori emésztőrendszeri betegségek :

- Epekövesség és epehólyag-gyulladás
- Rektális problémák: anális repedés , aranyér
- Nyelőcső problémák: szűkület (szűkület) és nyelőcsőgyulladás
- Gyomorproblémák: gyomorhurut , gyomorfekély (általában **Helicobacter pylori** fertőzés által okozott) és **rák**
- Májproblémák: hepatitis B vagy hepatitis C , májcirrózis, májelégtelenség , hasnyálmirigy-gyulladás
- Bélproblémák: **polipok** és **rák**, fertőzések, cöliákia , Crohn-betegség , colitis ulcerosa , divertikulitisz , rövid bél szindróma
- Gastrooesophagealis reflux betegség és hiatus hernia



Emésztőrendszer



Kockázati tényezők

- **Életmód**
Dohányzás, elhízás, étkezési szokások, alkoholfogyasztás, stressz, frenetikus tempó
- **Családtörténet** , életkor , nem
- **Fertőzések** – krónikus betegségek (pl. cukorbetegség)
- **Bizonyos gyógyszerek szedése** (pl. antidepresszánsok, erős fájdalomcsillapítók, például kábítószer)



Megelőzés

- **EGYÉL MEGFELELŐ ÉTELEKET :**
A gyümölcsökben és zöldségekben gazdag, kiegyensúlyozott étrend biztosítja a jó baktériumokat és a bélrendszer egészségét építő rostot. Tartalmazzon probiotikumokat és egyéb erjesztett élelmiszereket is.
- **ALUDJ TÖBBET :**
Az elégtelen alvás az elhízás nagyobb eséllyel jár, ami emésztőrendszeri problémákhoz vezethet
- **MOZOGJ :**
A testmozgás a legjobb módja a fogyásnak és az egészséges test megőrzésének az emésztőrendszeri problémák elkerülése érdekében
- **A STRESSZ KEZELÉSE :**
A stressz csökkentése elengedhetetlen a gyomorégés csökkentéséhez. Próbáljon ki relaxációs terápiákat és egyéb figyelemelterelő technikákat.
- **KÉRJEN SEGÍTSÉGET** olyan problémákkal kapcsolatban, mint például **a szorongás és a depresszió :**
A hangulat és az emésztőrendszer egészsége szorosan összefügg az agy-bél kapcsolaton keresztül.

Az emésztési szakemberek

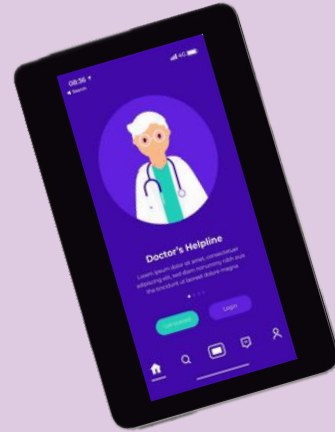
Az emésztőrendszer egészségének kezeléséhez több egészségügyi szolgáltatóra is szüksége lehet:

- **Alapellátó** : a háziorvosok, belgyógyászok és gyermekorvosok segíthetnek azonosítani az emésztési zavar korai tüneteit.
- **Gastroenterológus** : emésztési problémákra szakosodtak.
- **Hepatológusok** : májbetegségekre szakosodtak. Szorosan együttműködhetnek gastroenterológusokkal a májat, hasnyálmirigyet és epehólyagot érintő emésztési problémák kezelésében.
- **Dietetikus táplálkozási szakértő** : az élelmiszerek és a táplálkozás szakértői. Tudnak javasolni és kezelni egy étkezési tervet az emésztési problémára.
- **Kolorektális sebészek** : emésztőrendszeri betegségekre szakosodott sebészek



Hasznos források

- **WEBBeteg – Emésztőrendszeri megbetegedések**: A WEBBeteg oldalán részletes információkat találhatunk a gyomor-bélrendszeri betegségek jeleiről, kezeléséről, valamint a bélbetegségekről, emésztésről, májbetegségekről és székletproblémákról.
- **HáziPatika – Emésztés: tények és tévhitek**: Ez a cikk összegyűjti az emésztéssel kapcsolatos leggyakoribb tévhiteket és tényeket, segítve az olvasókat az emésztőrendszer működésének jobb megértésében.
- **Egészségvonal – Emésztőrendszer**: Az Egészségvonal kormányzati portál részletesen bemutatja az emésztőrendszer felépítését és működését, valamint az emésztéssel kapcsolatos leggyakoribb betegségeket.
- **BENU Gyógyszertár – Tippek az emésztés gyorsítására**: A BENU Gyógyszertár oldalán hasznos tanácsokat találhatunk az emésztési problémák kezelésére és az emésztés gyorsítására, beleértve az étrendi és életmódbeli javaslatokat is.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

