

Trávicí systém



Číslo projektu: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



Spolufinancováno
Evropskou unií

Obsah



Co je to trávicí soustava, proč je důležitá a jak funguje?



Ilustrace a popis běžných onemocnění zažívacího traktu



Rizikové faktory a prevence onemocnění zažívacího traktu



Odborníci na trávení



Užitečné zdroje



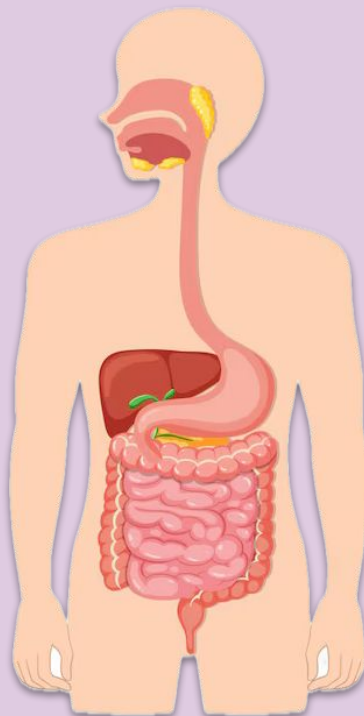
Trávicí systém



Trávicí systém pomáhá tělu rozkládat potravu.

Trávicí soustava zahrnuje:

- **Ústa** (vstupní brána)
- **Jícen**
- **Žaludek**
- **Tenké střevo**
- **Slinivka**
- **Játra žlučník**
- **Tlusté střevo**
- **Konečník**





Proč je to důležité?



1 Trávení je důležité, protože vaše tělo **potřebuje živiny** z jídla a pití, **aby správně fungovalo a bylo zdravé**



2 Trávicí systém rozkládá živiny na dostatečně malé části, aby je tělo mohlo vstřebat a využít pro **energii, růst a obnovu buněk**.

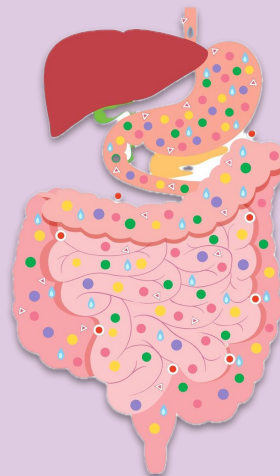


Jak funguje trávicí systém?

Každá část trávicího systému má svůj úkol:

- 1 Některé části pomáhají při pohybu potravy a nápojů trávicím traktem (jícen, střevo).
- 2 Další části rozkládají potravu a tekutiny na menší složky.

- Proces trávení se spouští při vložení jídla do ústní dutiny.
- Pokud je potrava rozložena na dostatečně malé částice, tělo dokáže vstřebat **živiny**. **Oběhový systém** je rozvádí do různých **částí těla** k využití nebo uskladnění.
- Tlusté střevo vstřebává **vodu** z potravy a ze zbytkové hmoty se formuje stolice.
- Trávení je regulováno **nervovou soustavou a hormony**.



Nemoci trávicího ústrojí

Onemocnění trávicího traktu zahrnuje jakýkoli zdravotní problém postihující **trávicí soustavu**.

Tato onemocnění mohou být:

- akutní
- krátkodobá
- chronická
- dlouhodobá.

Počáteční projevy potíží s trávicím traktem se často vyznačují jedním nebo více z následujících **příznaků**:

krvácení

nadýmání

zácpa

průjem

pálení žáhy

Nevolnost a
zvracení

Bolest v
břiše

Problémy s
polykáním

Přírůstek nebo
úbytek hmotnosti



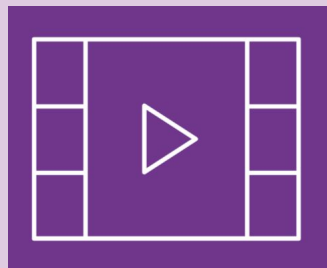
Nemoci trávicího ústrojí

Běžná onemocnění:

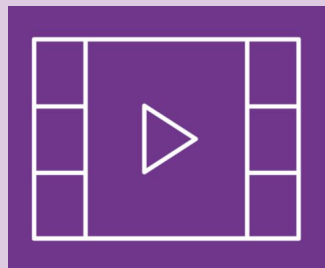
- Žlučové kameny a cholecystitida
- Potíže v rektální oblasti: anální trhlina, hemoroidy
- Obtíže s jícnem: **striktura (zúžení)** a ezofagitida
- Žaludeční problémy: gastritida, žaludeční vředy (obvykle způsobené infekcí Helicobacter pylori) a **rakovina**.
- Problémy s játry: hepatitida B nebo C, cirhóza, selhání jater, zánět slinivky břišní.
- Střevní problémy: **polypy a rakovina**, infekce, Celiakie, Crohnova choroba, Ulcerózní kolitida, Divertikulitida, Syndrom krátkého střeva.
- Gastroezofageální reflux a hiátová hernie



Užitečná videa



[Části trávicí soustavy](#)



[TRÁVICÍ SOUSTAVA](#)



[TRÁVICÍ SOUSTAVA II](#)



Trávicí systém



Rizikové faktory

- **Životní styl**
Kouření, obezita, stravovací návyky, konzumace alkoholu, stres, zběsilé tempo.
- **Rodinná anamnéza**, věk, pohlaví
- **Infekce** - chronická onemocnění (např. diabetes mellitus)
- **Užívání některých léků** (např. antidepresiv, silných léků proti bolesti, jako jsou narkotika)



Prevence

- **JÍST SPRÁVNÉ POTRAVINY:**
Pestrá strava plná ovoce a zeleniny dodává vlákninu, která podporuje růst prospěšných bakterií a zdraví střev. Zařadte také probiotika a další fermentované potraviny.
- **VÍCE SPÁNKU:**
Nedostatek spánku je spojen s vyšší pravděpodobností obezity, která může vést k problémům s trávicím systémem.
- **VÍCE POHYBU:**
Cvičení je nejlepší způsob, jak zhubnout a udržet tělo v dobré kondici, což pomáhá předcházet problémům s trávicím systémem.
- **ZVLÁDNĚTE STRES:**
Redukce stresu je klíčová pro zmírnění pálení žáhy. Zkuste relaxační terapie a další metody odpočinku a rozptýlení.
- **VYHLEDÁNÍ POMOCI PRO PŘÍPADY ÚZKOSTI A DEPRESE:**
Nálada a zdraví trávicího systému jsou úzce propojeny prostřednictvím [spojení mezi mozkem a střevy](#).

Odborníci na trávení

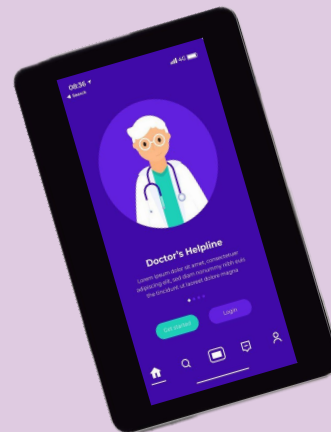
Pro zvládnutí vašich zažívacích potíží může být nutné zapojit více než jednoho zdravotnického specialistu:

- **Lékař primární péče:** všeobecní praktičtí lékaři a praktičtí lékaři pro děti a dorost vám mohou pomoci rozpoznat časný příznaky zažívacích potíží a následně vás odeslat k specialistovi.
- **Gastroenterolog:** specializuje se na onemocnění zažívacího traktu.
- **Hepatolog:** specializuje se na onemocnění jater. Může úzce spolupracovat s gastroenterology při řešení zažívacích problémů, které ovlivňují vaše játra, slinivku a žlučník.
- **Nutriční terapeut:** je odborníkem na potraviny a výživu. Může vám doporučit a řídit jídelníček při vašich zažívacích obtížích.
- **Proktologové a kolorektální chirurgové:** jsou chirurgové, kteří se specializují na onemocnění trávicího traktu.



Užitečné zdroje

- [Medicína.cz](https://www.medicina.cz), nabízí širokou škálu článků a aktualit z oblasti zdravotnictví
- [Data o zdraví](https://data.o-zdravi.cz), je datový portál přinášející fakta z ověřených zdrojů z pohledu veřejného zdraví
- Využijte **Národní zdravotnický informační portál (NZIP)**, na kterém můžete vyhledávat informace o nemocech, příznacích, prevenci a léčbě pro komplexní péči zdraví. <https://www.nzip.cz/clanek/1579-zacatek-traveni-od-ust-po-jicen>



PRO VÍCE INFORMACÍ

