

Tráviaci systém



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



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Obsah



Čo je tráviaci systém, prečo je dôležitý a ako funguje



Ilustrácia a opis bežných ochorení tráviaceho traktu



Rizikové faktory a prevencia ochorení tráviaceho traktu



Špecialisti na trávenie



Užitočné zdroje



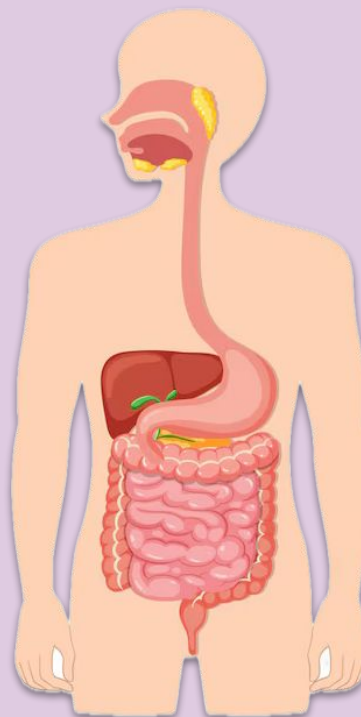
Tráviaci systém



Tráviaci systém **pomáha** telu rozkladať potravu.

Tráviaca sústava zahŕňa:

- **Ústa** (východiskový bod)
- **Pažerák** (potravná trubica)
- **Žalúdok**
- **Hrubé črevo**
- **Tenké črevo**
- **Pečeň**
- **Pankreas**
- **Žlčník**
- **Konečník**





Prečo je to dôležité?



Trávenie je dôležité, pretože vaše telo **potrebuje živiny** z potravín a nápojov , **aby správne fungovalo a zostalo zdravé.**



Váš tráviaci systém rozkladá živiny na dostatočne malé časti, aby ich vaše telo mohlo absorbovať a využiť na **energiu, rast a obnovu buniek.**



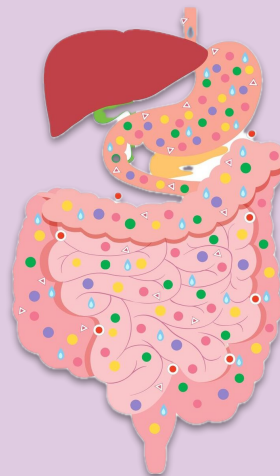
Ako funguje tráviaci systém?

Každá časť vášho tráviaceho systému má svoju úlohu:

1 Niektoré časti pomáhajú presúvať jedlo a nápoje tráviacim traktom (pažerák, žalúdok, črevá)

2 Iné časti rozdeľujú jedlo a nápoje na menšie časti.

- Tráviaci proces sa začína, keď si vložíte jedlo do úst.
- Keď je jedlo dostatočne malé, vaše telo môže prijať **živiny**. Váš **obehový systém** ich odovzdáva ďalším **častiam vášho tela** na uloženie alebo využitie.
- Hrubé črevo prijíma **vodu** z potravy a zvyšok sa stáva odpadom, nazývaným stolica.
- **Nervy** a hormóny pomáhajú riadiť trávenie.



Choroby tráviaceho traktu

Ochorenie tráviaceho traktu je akýkoľvek zdravotný problém, ktorý sa **vyskytuje v tráviacom trakte**.

Tráviace môže byť:

- akútne
- trvajúce len krátky čas
- chronický
- dlhodobý.

Medzi prvé príznaky **problémov** v tráviacom trakte často patrí jeden alebo viacero z nasledujúcich **príznakov**:

krvácanie

nadúvanie

zápcha

hnačka

pálenie záhy

Nevolnosť a
vracanie

Bolesť v
bruchu

Problémy s
prehĺtaním

Prírastok alebo
úbytok hmotnosti



Choroby tráviaceho traktu

Bežné ochorenia tráviaceho traktu:

- Žlčové kamene a cholecystitída
- problémy s konečníkom: **hemoroid**
- Problémy s pažerákom: **striktúra (zúženie)** a ezofagitída
- Žalúdočné problémy: gastritída, žalúdočné vredy (zvyčajne spôsobené infekciou Helicobacter pylori) a **rakovina**
- problémy s pečeňou: hepatitída B alebo hepatitída C, cirhóza, zlyhanie pečene, pankreatitída
- Črevné problémy: Celiakia, Crohnova choroba, ulcerózna kolitída, divertikulitída, syndróm krátkeho čreva
- Gastroezofageálny reflux choroba a hiátová hernia



Tráviaci systém

Rizikové faktory

- **Životný štýl**
Fajčenie, obezita, stravovacie návyky, konzumácia alkoholu, stres, rýchle tempo
- **Rodinná anamnéza**, vek, Pohlavie
- **Infekcie** - chronické ochorenia (napr. cukrovka)
- **užívanie niektorých liekov** (napr. antidepresíva, silné lieky proti bolesti, ako sú narkotiká)



Prevencia

- **Jesť správne potraviny:** vyvážená strava bohatá na ovocie a zeleninu poskytuje vlákninu, ktorá vytvára dobré baktérie a zdravie čriev. zahrňte aj probiotiká a iné fermentované potraviny.
- **Získajte viac spánku:** nedostatok spánku je spojený s vyššou pravdepodobnosťou obezity, ktorá môže viesť k problémom s tráviacim systémom.
- **Väčší pohyb:** cvičenie je najlepší spôsob, ako schudnúť a udržať si zdravé telo, aby ste sa vyhli problémom s tráviacim systémom
- **Zvládnuť stres:** zníženie stresu je nevyhnutné na zníženie pálenia záhy. vyskúšajte relaxačné terapie a iné techniky odpútania pozornosti.
- **Vyhľadajte pomoc pri problémoch, ako je úzkosť a depresia:** Nálada a zdravie tráviaceho systému sú úzko prepojené prostredníctvom [prepojenia mozgu a čriev](#).

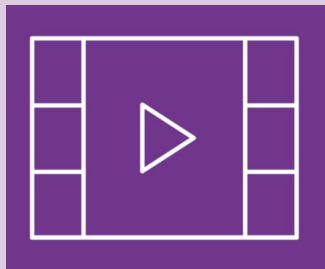
špecialistov na trávenie

Na to, aby ste zvládli svoje zdravie tráviaceho traktu, možno budete potrebovať viac ako jedného poskytovateľa zdravotnej starostlivosti:

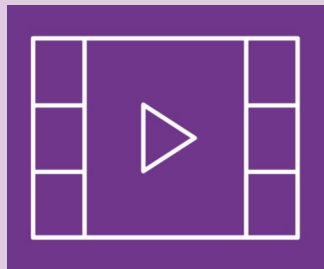
- **Poskytovateľ primárnej starostlivosti:** rodinní lekári, internisti a pediatri vám môžu pomôcť identifikovať včasné príznaky tráviacich ťažkostí.
- **Gastroenterológ:** sa špecializujú na problémy s trávením.
- **Hepatológovia:** sa špecializujú na ochorenia pečene. Môžu úzko spolupracovať s gastroenterológmi pri riešení tráviacich problémov, ktoré ovplyvňujú pečeň, pankreas a žlčník.
- **Odborník na výživu:** sú odborníci na potraviny a výživu. Môžu vám odporučiť a riadiť stravovací plán pre vaše tráviace problémy.
- **Kolorektálni chirurgovia:** sú to chirurgovia, ktorí sa špecializujú na ochorenia tráviaceho traktu.



Užitočné videá



Časti tráviacej sústavy



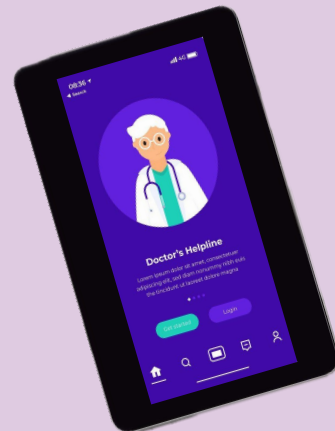
Proces trávenia



Ako funguje váš tráviaci systém

Užitočné zdroje

- Použite sekciu "Choroby tráviaceho traktu" z **Webová stránka Národného inštitútu pre cukrovku a choroby tráviaceho traktu a obličiek**, kde nájdete viac informácií o vašom tráviacom systéme, o tom, ako funguje a prečo je dôležitý pre vaše zdravie.
- Viac informácií o tráviacich ochoreniach na webovej stránke MedLine Plus, ktorá je online zdrojom zdravotných informácií pre pacientov a ich rodiny a priateľov. Je to služba Národnej lekárskej knižnice, najväčšej lekárskej knižnice na svete, ktorá je súčasťou Národného inštitútu zdravia (NIH).
- Použite sekciu "Zdravotné témy" na stránke Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), kde môžete pomocou vyhľadávacej lišty vyhľadať konkrétnu tému o tráviacej sústave a chorobách.
- Klinika Cliveland ponúka širokú škálu informácií o tráviacej sústave, chorobách, poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti a prevencii. Použite vyhľadávací panel tu: <https://my.clevelandclinic.org/health>



ZISTIŤ ĎALŠIE INFORMÁCIE

