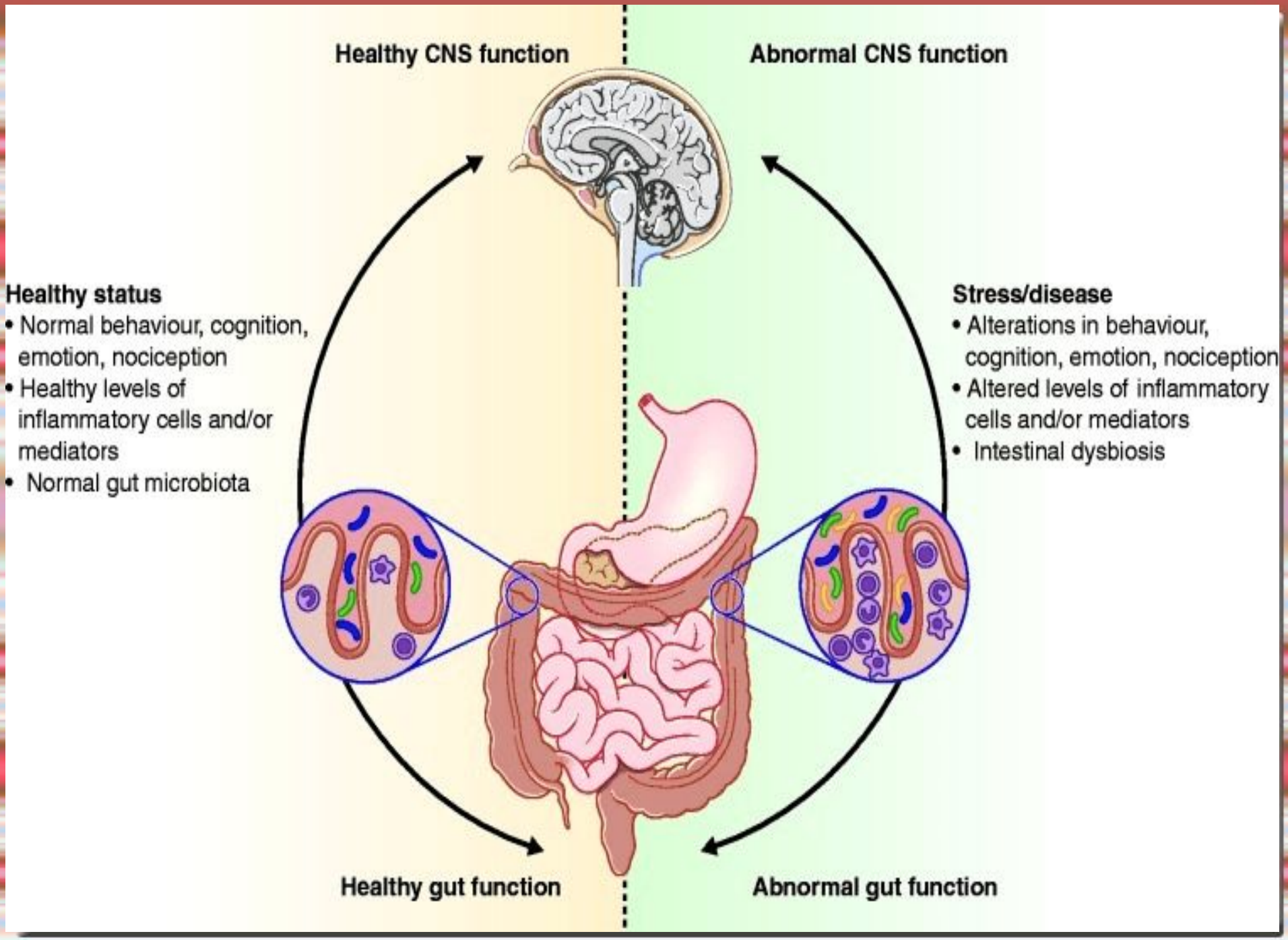
ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ У ДЕТЕЙ

Выполнила: Аржибариева Пятимат М-Б.
14 группа,5 курс

- Причины возникновения гастрита и язвенной болезни:
-
- *неправильное питание:переедание,голодание, различные диеты; *вредные привычки(алкоголь, курение); *чрезмерный или бесконтрольный прием лекарственных препаратов, таких, как антибиотики или НПВП; *сильные,острые и небольшие по воздействию, но длительные и постоянные стрессы; *наличие постоянных источников инфекции в организме:тонзиллит, кариес и другие процессы.

«Причина язвы не в том, что съедаете вы, а в том, что съедает вас»

Каково воздействие стресса на желудок?


Healthy CNS function
Abnormal CNS function
Healthy status
• Normal behaviour, cognition, emotion, nociception
• Healthy levels of inflammatory cells and/or mediators
• Normal gut microbiota
Stress/disease
• Alterations in behaviour, cognition, emotion, nociception
• Altered levels of inflammatory cells and/or mediators
• Intestinal dysbiosis
Healthy gut function
Abnormal gut function

Энтеральная система человеческого организма является частью вегетативной НС. Она регулирует работу гладких мышц внутренних органов, обладающих сократительной активностью, в том числе и мышц желудочно-кишечного тракта. Ее нередко называют «вторым мозгом».В ЖКТ работают нейроны и нейротрансмиттеры того же типа, что и в головном мозге. Они выполняют множество функций, в том числе поддерживают связь с ЦНС. Замечали ли вы когда-нибудь, что перепады эмоций вызывают определенные реакции в вашем организме? Например, при позитивных любовных переживаниях в нем возникают приятные ощущения, тревога вызывает позывы к тошноте, а страх словно разрывает кишки. Это происходит потому ,что мозг оказывает непосредственное влияние на желудочно-кишечную систему.

Когда вы испытываете стресс—будь он хроническим или сиюминутным—желудочно-кишечный тракт тут же реагирует на него. Психологическое напряжение нарушает сокращения мышц ЖКТ, способствует его воспалению,повышает восприимчивость к инфекциям. Связь ЖКТ настолько сильна,что у пациентов нуждающихся в терапии для снятия стресса и психологической тревожности, отмечаются характерные симптомы нарушений, связанных с ЖКТ. И наоборот: изменив рацион питания, можно улучшить свое настроение и поднять тонус.

12 самых распространенных ситуаций, являющиеся источниками сильного стресса для ребенка:

1)смена места жительства

2)переезд друга на новое место жительства

3)необходимость сменить школу,в особенности в середине учебного года

4)смерть близкого родственника ,например бабушки или дедушки

5) смерть домашнего питомца

6) рождение брата или сестры

7) постоянные ссоры родителей

8)развод родителей

9)вступление родителя в брак с кем-то ,у кого уже есть дети

10)первая поездка в летний лагерь

11) ребенка дразнят или задирают в школе

12)ссора с близким другом

Он может тревожиться, беспокоиться, быть подавленным. Могут появиться нервозные привычки: ребенок часто сглатывает, обкусывает ногти, кусает губы. Стресс может начать подрывать физическое и эмоциональное здоровье ребенка. Гормональная и иммунная системы ребенка ослабевают и изнашиваются, и ребенок становится более подвержен заболеваниям и травмам.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Говорите с ребенком о его чувствах. Когда ребенок говорит о том, что его беспокоит, он перестает подавлять свои эмоции. Позвольте ребенку быть с собой. Дисциплина важна, но не будьте слишком требовательны. Регулярные физические упражнения помогают снять последствия стресса. Если ребенок не в состоянии справиться со стрессом или приспособиться к нему, обратиться нужно к детскому психологу. Психолог необходим, если стресс ребенка связан с членом семьи.

Основные действия

Питание Необходимо придерживаться рациона, составленного из здоровой пищи; так ребенок получит все питательные вещества, нужные для борьбы со стрессом. Ограничьте долю сахаросодержащих продуктов, так как они ослабляют иммунную систему и уменьшают количество минералов в организме.

Пищевые добавки

Детские мультивитамины —необходимы для того, чтобы в организм ребенка поступали витамины и минералы, нужные для борьбы со стрессом

Спасибо за внимание!