



## Хорошее Пищеварение - Залог Активной Работоспособности

### 1. Улухужаева Нозима Нарзуллохоновна

Received 2<sup>nd</sup> Mar 2023,  
Accepted 3<sup>rd</sup> Apr 2023,  
Online 10<sup>th</sup> May 2023

<sup>1</sup> Наманганский Государственный  
Университет преподаватель кафедры  
Физиологии  
nozima.uluxujayeva@gmail.com

**Аннотация:** Человеческий организм – это самый сложный механизм, который работает как часы. И одну из ключевых функций в нем выполняет желудок. Какие процессы происходят в вашем животе? В статье освещается процесс пищеварения как органа для преобразования компонентов пищи в легко усвояемые организмом питательные вещества, его значение для жизнедеятельности, характеризуются моторная, как механическое измельчение и перемешивание пищи, продвижение пищевого комка по пищеварительному тракту, секреторная в виде выделения ферментов для химической обработки пищи, всасывающая для всасывания питательных веществ ворсинками тонкого кишечника и поступление питательных веществ в кровь и лимфу функции. Приведена также информация о пищеводе как органе, проходящем позади трахеи, граничащем с грудной частью аорты и имеющим блуждающие нервы, которые, переплетаясь между собой, образуют сплетения. Представлена также особенность частей этой системы, изложена информация о работе желудка как полого мышечного органа, части пищеварительного тракта, расположенного между пищеводом и двенадцатиперстной кишкой.

**Ключевые слова:** пищеварение, желудок, тонкая кишка, толстая кишка, печень, поджелудочная железа, слюнные железы, пищевод, ротовая полость, глотка, зубы, стенки, слепая кишка, прямая кишка, оболочки, функции, моторная, секреторная, всасывающая, пищеварение, гастрит, профилактика.

За год каждый здоровый человек съедает приблизительно 500 кг различных продуктов. Чтобы эта пища использовалась клетками в качестве питания, она должна пройти через ряд химических реакций и физических преобразований, называемых процессом пищеварения.

**Пищеварение** – сложный физиологический и биохимический процесс, в ходе которого принятая пища в пищеварительном тракте подвергается физическим и химическим изменениям. Пищеварительная система (от лат. *systema digestorium*) представляет собой комплекс органов, функция которых заключается в механической и химической обработке принимаемых пищевых веществ, всасывании переработанных и выделении оставшихся непереваренными составных частей пищи. Строение пищеварительного канала определяется у различных животных и человека в процессе эволюции формообразующим влиянием среды (питания). Пищеварительный канал человека имеет длину около 8–10 м и подразделяется на следующие отделы: полость рта, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка. [4]

Пищеварительная система развивается из материала первичной кишки, которая закладывается у зародыша человека на 3-4-й неделях эмбрионального развития.

**Значения пищеварительной системы** заключается в сохранении пластической и энергетической ценности пищевых компонентов. Преобразование компонентов пищи в легко усвояемые организмом питательные вещества.

### **Значение желудка**

Когда желудок здоровый, нет необходимости думать о том, насколько жирную пищу мы съели, какое количество еды можно съесть за один раз, чтобы избежать тошноты, как избавиться от чувства горечи или кислоты во рту.

Всё-таки странно, как наш разум и чувства подчинены органам пищеварения. Нельзя ни работать, ни думать, если на то нет согласия желудка. Желудок определяет наши ощущения, наши настроения, наши страсти.

Большая часть пищи переваривается не в желудке.

Принято считать, что желудок является центром пищеварительной системы. Этот орган действительно играет большую роль в «механическом пищеварении» — он принимает большое количество пищи и смешивает её с желудочным соком, физически расщепляя еду на составляющие и превращая её в густую пасту под названием химус. [1]

Но желудок принимает довольно небольшое участие в химическом разложении — процессе, уменьшающем пищу до размера молекул, что необходимо для попадания питательных веществ в кровотоки. Большая часть процесса переваривания и поглощения питательных веществ происходит в тонком кишечнике, составляющем около двух третей длины желудочно-кишечного тракта. После дальнейшего разрушения химуса мощными ферментами, тонкий кишечник поглощает питательные вещества и направляет их в кровотоки.

Безразличное отношение к пище, нарушение режима питания обычно приводят к различным заболеваниям желудка. Самым распространенным среди них является гастрит. По данным ВОЗ гастритом страдают примерно 60% населения нашей планеты, причем больше мужчин чем у женщин. У детей и подростков данная болезнь занимает 4 места. [5]

Анализ статистических данных по Республике Узбекистан показал, что 56,6 % больных ЖКТ приходится на взрослое население, 34,5 % на детей в возрасте до 14 лет, 8,9 % всех больных желудочно-кишечного тракта. [7]

**Гастрит** – заболевание, характеризующееся воспалительным процессом слизистой оболочки желудка. Различаются острая и хроническая формы заболевания. Гастрит у детей чаще всего возникает в период интенсивного роста организма (5-6, 9-12 лет).

Заболевание возникает в результате воспаления внутренней оболочки стенки желудка (в частности, бактерией *Helicobacter pilori*). Причины развития острого гастрита:

пищевые токсические инфекции (сальмонеллез); переизбыток; злоупотребление алкогольными напитками, курение; раздражение слизистой оболочки лекарственными препаратами (анальгетики, цитостатики); пищевая Аллергия; стрессы, переутомления, хроническое недосыпание.

Причины хронического гастрита:

отсутствие должного лечения острого гастрита; длительные нарушения режима питания; злоупотребление острой и грубой пищей; плохое разжевывание пищи; наследственная предрасположенность

Характерные для заболевания «гастрит» симптомы:

сильная боль в верхней части живота, появляющаяся или исчезающая в момент приема пищи; отрыжка; тошнота; рвота; метеоризм; быстрая потеря веса понос или запор, нервозность, перепады настроение.

В современной науке выделяются также следующие **виды гастрита**:

- поверхностный гастрит (воспалена только слизистая оболочка);
- эрозивный гастрит (эрозивное поражение слизистой);
- атрофический гастрит (уменьшение слизистой оболочки желудка);
- флегмонозный гастрит (осложнение язвы или рака желудка, воспалительному процессу подвержены все слои желудка).

**Гастрит таит в себе опасность, заключающуюся в том, что** не своевременное лечение обострения гастрита может привести к развитию хронической формы заболевания и к желудочным кровотечениям.



Хронический гастрит, в свою очередь, приводит к раку желудка.

Согласно статистическим данным, в 2012 году рак желудка занимал 3-е место в структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями в Киргизской Республике и Республике Узбекистан, 5-е место в Беларуси и Казахстане, 6-е место в Армении и Российской Федерации. По стандартизованному показателю смертности от онкологических заболеваний рак желудка занимает 1-е место в Киргизстане и Узбекистане, 2-е место в Беларуси, 3-е — в Казахстане, 4-е — в Армении и России. [6]

Гастрит также встречается также у детей, и наиболее распространенной причиной заболевания являются погрешности в выборе продуктов питания и нарушение его режима. Употребление слишком острой, жирной, горячей, грубой пищи ведет к механическому и химическому раздражению слизистой оболочки желудка ребенка, что сопровождается возникновением типичных признаков болезни. Следует отметить, что если такое нарушение диеты носит эпизодический характер, болезнь может не успеть развиваться.

Дополнительными провоцирующими факторами развития заболевания считаются:

- наследственная предрасположенность;
- нерегулярное употребление пищи;
- употребление большого количества фаст-фуда, снеков (чипсы, сухарики), газированные напитки;
- хронические заболевания других органов ЖКТ в стадии обострения (холецистит, панкреатит);
- сезонное ослабление иммунной защиты;
- бесконтрольное употребление медикаментов (жаропонижающие, антибиотики, гормональные средства).

Особенно последнее время дети очень привыкли много употреблять фаст фудов и газированных напитков. Согласно законодательству приняты правила, по которым в школах/лицеях/колледжах запрещается продажа нездоровой пищи, определены меры по организации здорового питания для учащихся. Согласно Постановлению Кабинета Министров в школьных столовых, колледжах и лицеях газировка и фастфуд должны быть заменены на здоровую пищу. Здоровое школьное меню должна составлять следующее меню:

1. Горячие блюда, супы
2. Здоровая еда
3. Фрукты
4. Качественные хлебо-булочные изделия
5. Соки и компоты
6. Овощи и салаты
7. Мясо
8. Молочные продукты

Профилактика гастрита заключается в :

- соблюдении рационального питания;
- отказе от курения и алкогольных напитков;
- своевременном лечении заболеваний брюшной полости;
- плановом обследовании у врача-гастроэнтеролога два раза в год.

#### **Вывод:**

Процесс пищеварения тесно связан с процессом обмена веществ (метаболизмом), в результате которого высвобождается энергия и тепло. Именно пищеварительная система выделяет из общей массы пищи вещества, необходимые для нормального функционирования организма.

Посредством крови молекулы веществ доставляются каждой клетке, где начинается процесс метаболизма. Гастрит – заболевание ЖКТ, ключевым аспектом лечения которого остается диета. Ребенок должен есть часто, но дробными порциями. Временно исключается жареная, жирная еда, копчености, острые приправы, маринады. Вся пища должна быть проварена или пропарена. Рекомендуется кормить ребенка пюреобразными блюдами для минимизации механического раздражения слизистой оболочки желудка.

### Литература

1. *Привес М. Г., Лысенков Н. К.* Анатомия человека. — 11-е переработанное и дополненное. — Гиппократ. — 704 с. — 5000 экз. .
2. *Афанасьев Ю.И., Юрина Н.А.* Гистология, цитология и эмбриология. — 5-е переработанное и дополненное. — М.: Медицина, 2002. — 744 с. — 10 000 экз.
3. *Быков В. Л.* Частная гистология человека. (Краткий обзорный курс). Учебник. — СПб. : СОТИС, 1999.
4. *Сапин М. Р., Билич Г. Л.* Анатомия человека: учебник в 3 т. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. — Том 2. — 496 с.
5. [https:// www.nj.ru](https://www.nj.ru)
6. [www.gastro-j.ru](http://www.gastro-j.ru)
7. Научный журнал “Молодой ученый” в социальных сетях: <https://moluch.ru/archive/241/55693>