

29/05 Παγκόσμια Ημέρα
Υγείας Πεπτικού Συστήματος

#MyHealthMatters

Ο στόχος της **Παγκόσμιας Ημέρας Πεπτικής Υγείας 2023** είναι να ενημερωθεί η εργασιακή κοινότητα σχετικά με τις **φυσιολογικές λειτουργίες του γαστρεντερικού σωλήνα**, με έμφαση στις υγιεινές για το πεπτικό σύστημα συνήθειες, που μπορούν να εφαρμοστούν εντός και εκτός χώρου εργασίας. Στόχος είναι να προωθήσουμε ένα **υγιές πεπτικό σύστημα** για μια ζωή, κατανοώντας τις **βασικές αρχές λειτουργίας** του πεπτικού και εστιάζοντας σε απλά μέτρα που μπορούν να προάγουν την υγεία του.

Βασικές αρχές λειτουργίας του πεπτικού συστήματος

Το **πεπτικό σύστημα** είναι το σύνολο των οργάνων που απαρτίζουν το σύστημα **πρόσληψης της τροφής**, της **επεξεργασίας** της και της εν τέλει **αποβολής** των άχρηστων προς των οργανισμό ουσιών. Ταυτόχρονα, το πεπτικό μας κατακρατεί και ενσωματώνει τα **θρεπτικά συστατικά** που έχει ανάγκη, ούτως ώστε ο οργανισμός να επιβιώνει, να λειτουργεί εύρυθμα και να αναπτύσσεται.

Ουσιαστικά, το πεπτικό σύστημα είναι ένας **ινομυώδης σωλήνας** επενδυμένος εσωτερικά με βλεννογόνο, ο οποίος ξεκινώντας από το **στόμα**, που αποτελεί την πύλη εισόδου της τροφής, διατρέχει το μεγαλύτερο μέρος του σώματος και καταλήγει στον **πρωκτό**, που αποτελεί την πύλη εξόδου της τελικής μορφής της τροφής, μετά την επεξεργασία της. Στην πορεία αυτή, ο γαστρεντερικός σωλήνας επικουρείται από ένα **σύνολο αδένων**, που επίσης εντάσσονται στο πεπτικό σύστημα. Οι εν λόγω αδένες διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, τους **μικρούς αδένες**, οι οποίοι βρίσκονται στο τοίχωμα του γαστρεντερικού σωλήνα και τους **μεγάλους αδένες**, οι οποίοι εκκρίνουν το περιεχόμενό τους, μέσω εκφορητικών πόρων, στον αυλό του σωλήνα. Τόσο οι **μεγάλοι αδένες**, το **ήπαρ** και η **χοληδόχος κύστη**, το **πάγκρεας** και οι **μείζονες σιελογόνοι**, όσο και οι **μικροί** παράγουν αθροιστικά το σύνολο του υγρού του πεπτικού συστήματος, το οποίο ευθύνεται για την χημική πέψη της τροφής.

Πέρα από την **πέψη** και την **απορρόφηση**, η λειτουργία του γαστρεντερικού σωλήνα συνδέεται με την **ανοσολογική μας άμυνα**, καθώς το **70-80%** του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού βρίσκεται στο έντερο. Ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχει ο άξονας εγκεφάλου-εντέρου, με το έντερο να ονομάζεται **«δεύτερος εγκέφαλος»**, δεδομένου ότι οι αλληλεπιδράσεις του με το νευρικό σύστημα είναι σημαντικές.



Πώς γίνεται η πέψη των τροφών

Η **διαδικασία της πέψης** ξεκινά πριν την είσοδο της τροφής στο **στόμα**, αφού με την αίσθηση της όσφρησης ανιχνεύονται τα αρωματικά στοιχεία της τροφής που αιωρούνται στον αέρα, με αποτέλεσμα το κεντρικό νευρικό σύστημα να κινητοποιεί τους **σιελογόνους αδένες** να εκκρίνουν σίελο. Η τροφή υφίσταται το **πρώτο στάδιο** της πέψης στη **στοματική κοιλότητα**, όπου κατακερματίζεται μηχανικά από τις οδοντοστοιχίες και πέπτεται ως έναν βαθμό από τα ένζυμα του σιέλου. Στην συνέχεια, η **γλώσσα** ωθεί την τροφή στην **σκληρά υπερώα**, όπου το μείγμα μετατρέπεται στην πρώτη μορφή του βλωμού (μπουκιά). Έπειτα αρχίζει η **κατάποση**, με την τροφή να εισέρχεται στον **οισοφάγο**, ο οποίος με τις περισταλτικές του κινήσεις λειτουργεί σαν αντλία και ωθεί την τροφή στον στομάχο, όπου αποθηκεύεται προσωρινά, ανάλογα με το είδος και την ποσότητα της καταναλισκόμενης τροφής. Εκεί λαμβάνει χώρα το **επόμενο στάδιο** της πέψης μέσω των μυϊκών συσπάσεων, των **ενζύμων του γαστρικού υγρού** αλλά και του **γαστρικού οξέος**. Έπειτα, η τροφή περνά στο **λεπτό έντερο**, όπου η πέψη συνεχίζεται μέσω ενζύμων και απορροφώνται νερό, οργανικές ουσίες, ιόντα και βιταμίνες. Όταν η τροφή διέλθει από το λεπτό έντερο, εισέρχεται στο **παχύ έντερο** και στη συνέχεια διέρχεται από τα διάφορα τμήματά του. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής αυτής, η τροφή, δηλαδή πλέον τα **παραπροϊόντα της πέψης**, συμπυκνώνεται μέσω της απορρόφησης νερού και ηλεκτρολυτών και αποκτά την τελική μορφή των κοπράνων, που αποβάλλονται από το πεπτικό σύστημα.



Εργασία και υγιές πεπτικό

Η εργασία είναι μια σημαντική **καθημερινή δραστηριότητα** που επηρεάζει πολλαπλά τη ζωή και την υγεία των εργαζομένων. Είναι πλέον αποδεκτό ότι συγκεκριμένες εκθέσεις στο επαγγελματικό περιβάλλον, όπως **κυκλικό ή βραδινό πρόγραμμα εργασίας, επαγγελματικό άγχος, αλλαγή διατροφικών συνηθειών, καθιστική εργασία, ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας, έκθεση σε σκόνη και θόρυβο**, μπορεί να σχετίζονται μεταξύ άλλων με την εμφάνιση διαταραχών στο πεπτικό.

Αναφέρεται στη βιβλιογραφία ότι ορισμένες γαστρεντερικές διαταραχές, όπως το **έλκος** και η **γαστρίτιδα**, είναι συχνές μεταξύ των εργαζομένων σε βάρδιες, ενώ υπάρχουν λίγες πρόσφατες μελέτες που διερευνούν τη σχέση με άλλους τύπους γαστρεντερικών παθήσεων, όπως η **φλεγμονώδης νόσος του εντέρου**. Ομοίως, το επαγγελματικό στρες φαίνεται να συνδέεται έντονα με την εμφάνιση έλκους και γαστρίτιδας, μέσω της ενίσχυσης του αποικισμού του στομάχου από το **ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού**. Από την άλλη, δεν υπάρχει βιβλιογραφική τεκμηρίωση της σχέσης επαγγελματικού στρες και πεπτικού καρκίνου, ενώ μελέτες που διερευνούν τη σχέση επαγγελματικού στρες και φλεγμονώδους νόσου του εντέρου δεν δείχνουν ξεκάθαρα αποτελέσματα, καθώς ερευνάται το άγχος γενικά χωρίς να γίνεται διαχωρισμός με το επαγγελματικό στρες.



Η τακτική και με μεγάλη χρονική διάρκεια εργασία με σωματική δραστηριότητα και η περιορισμένη καθιστική εργασία φαίνεται να προστατεύουν από τον **καρκίνο του παχέος εντέρου** και τη **φλεγμονώδη νόσο του εντέρου**, ωστόσο αυτές οι καταστάσεις μπορεί να σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο **πεπτικού έλκους**. Η **βαριά σωματική εργασία**, η **κακή εργονομία** στο χώρο εργασίας, το **επαγγελματικό άγχος** και ο **θόρυβος** μπορεί επίσης να επηρεάσουν τη συχνότητα εμφάνισης πεπτικού έλκους, γαστρίτιδας και φλεγμονώδους νόσου του εντέρου, μέσω της αυξημένης κατανάλωσης **μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων** για τη θεραπεία της σχετικής μυαλγίας και κεφαλαλγίας.

Έχει αποδειχθεί ότι οι εργαζόμενοι που βρίσκονται αρκετές ώρες μακριά από το σπίτι είναι πιο επιρρεπείς στην υιοθέτηση μιας **δίαιτας**, βασισμένης σε φαγητά που περιέχουν υψηλότερες ποσότητες **κρέατος, λίπους, αλατιού, μπαχαρικών, πρόσθετων κ.λπ.**, που έχει συσχετιστεί με όλους τους τύπους γαστρεντερικών διαταραχών. Ο αριθμός μελετών που διερευνούν τη σχέση μεταξύ των περιβαλλοντικών συνθηκών στην εργασία, όπως ο **θόρυβος** ή η **έκθεση σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας** ή η **σκόνη** με την εμφάνιση γαστρεντερικών παθήσεων είναι ακόμα ανεπαρκής για ασφαλή συμπεράσματα.

5 Πρακτικές συμβουλές σε εργαζόμενους για υγιές πεπτικό σύστημα

1. Αναγνωρίστε σημάδια ότι το πεπτικό σας δεν είναι υγιές

Υπάρχουν κάποιες **ενδείξεις** που θα πρέπει να σας κατευθύνουν σε αναζήτηση συμβουλής ή/και βοήθειας από **ειδικό**, με στόχο την αντιμετώπιση ή ανακούφιση των συμπτωμάτων. Τα **σημάδια ενός μη υγιούς πεπτικού** περιλαμβάνουν φούσκωμα, διάρροια ή δυσκοιλιότητα, πόνο ή αίσθημα καύσου, παρουσία αίματος στα κόπρανα, απώλεια ή αύξηση του σωματικού βάρους, έλλειψη βιταμίνης B12, αδυναμία, κόπωση, κακή διάθεση, διαταραχές ύπνου και δερματοπάθειες.

2. Κάντε υγιεινές διατροφικές επιλογές στην εργασία αλλά και το σπίτι

Προετοιμάστε στο σπίτι τα γεύματα που θα καταναλώσετε στην εργασία σας, ώστε να **αποφύγετε εύκολες λύσεις** με επεξεργασμένες τροφές του εμπορίου, όπως αναψυκτικά, έτοιμες σάλτσες, πατατάκια, αλλαντικά, σφολιατοειδή, καραμέλες κλπ., οι οποίες περιέχουν συντηρητικά, πολύ αλάτι ή ζάχαρη, ανάλογα με το προϊόν και λίπος, συμβάλλοντας στην εκδήλωση πολλών ασθενειών. Στην εργασία αλλά και στο σπίτι, προσπαθήστε να ακολουθήσετε το **πρότυπο της μεσογειακής διατροφής**, που περιλαμβάνει υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

3. Ο χρόνος είναι σημαντικός

Προσπαθήστε να **μην τρώτε βιαστικά** και οπωσδήποτε αποφύγετε να καταναλώνετε τα γεύματά σας μπροστά στην οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή στο γραφείο ή την τηλεόραση στο σπίτι. Αφήστε να μεσολαβήσουν **2-3 ώρες** μετά το γεύμα σας για την κατάκλιση, ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο της **γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης**. Επίσης, αποφύγετε την **παρατεταμένη νηστεία**, ειδικά το πρωί, και φροντίστε να καταναλώνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας μικρά και συχνά γεύματα (3 κύρια γεύματα, 2-3 ενδιάμεσα).

4. Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας

Τα οφέλη ενός **δραστήριου τρόπου ζωής** είναι πολλαπλά και περιλαμβάνουν ένα υγιές πεπτικό σύστημα. Βάζοντας την **άσκηση** στη ζωή σας, π.χ. περπατώντας για **20-30 λεπτά κάθε μέρα**, ρυθμίζετε καλύτερα το σωματικό σας βάρος και αποτρέπετε προβλήματα του πεπτικού συστήματος.

5. Φροντίστε τη χλωρίδα του εντέρου

Πάρτε **αντιβιοτικά** μόνο μετά από τη **σύσταση του γιατρού σας**, καθώς αυτά αποδεδειγμένα διαταράσσουν την ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου και μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητες παρενέργειες. Στον αντίποδα, αυξήστε την κατανάλωση σε **τροφές εμπλουτισμένες με καλά βακτήρια**, φιλικά προς το περιβάλλον του εντέρου, όπως είναι το κεφίρ και το γιαούρτι.



Health and Safety Advisors

#MyHealthMatters



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece

T: +30 210 940 5866

E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece

T: +30 2310 686 070

E: thessaloniki@gepgroup.gr

