



Πεπτικό Σύστημα

Όνομα ομάδας: «Μαμ-Κακά»

Υποενότητες:

Όργανα του πεπτικού συστήματος

Πένυ Παπαδοπούλου, Χριστίνα Παπακωνσταντίνου, Παναγιώτου Δημήτρης

Πέψη και μεταβολισμός

Ναταλία Ριτσώνη

Ασθένειες του πεπτικού συστήματος

Μανώλης Παππάς

Τα μέρη του πεπτικού συστήματος

- **Σιελογόνοι Αδένες**
- Οι σιελογόνοι αδένες είναι εξωκρινείς αδένες που βρίσκονται στην στοματική κοιλότητα . Παράγουν έκκριμα το οποίο ονομάζεται σίελος. Στα περισσότερα σπονδυλωτά η σίελος αποτελείται μόνον από νερό και βλέννα και έχει ως σκοπό να μαλακώνει την τροφή.
- Υπογνάθιοι αδένες: Βρίσκονται στο κατώτερο τμήμα της κάτω γνάθου και παράγουν τόσο υδατώδες έκκριμα όσο και βλέννα.
- Υπογλώσσιοι αδένες: Βρίσκονται κάτω από την γλώσσα και το έκκριμά τους είναι κυρίως βλεννώδες.
- Στο σάλιο περιέχεται, επίσης, ένας αριθμός ενζύμων, κυριότερο από τα οποία είναι η αμυλάση. Το ένζυμο αυτό βοηθά στη διάσπαση του πολυσακχαρίτη αμύλου σε απλούστερα σάκχαρα.

Στοματική κοιλότητα

Η στοματική κοιλότητα χωρίζεται με τους φραγμούς των δοντιών στα εξής:

(α) Προστόμιο, που έχει σαν εξωτερικό τοίχωμα τα χείλη και τις παρειές.

(β) Κυρίως στοματική κοιλότητα

Δόντια

○ 1.Νεογιλά δόντια

○ 2.Μόνιμα δόντια

○ □Ομάδες δοντιών

○ 1.Τομείς (τέμνουν)

○ 2.Κυνόδοντες (σχίζουν)

○ 3.Προγόμφιοι και γομφίοι(αλέθουν)

○ **Κυρίως στοματική κοιλότητα**

○ □Ορίζεται από τα δόντια, την **υπερώα** (ουρανίσκο) και τη **βάση του στόματος** που αποτελείται κυρίως από μυς.

○ □Επικοινωνεί με το φάρυγγα μέσω του ισθμού του φάρυγγα.

○ □Στη στοματική κοιλότητα υπάρχει η γλώσσα η οποία αποτελεί όργανο (α) μάσησης, (β) κατάποσης, (γ) αφής, (δ) γεύσης και (ε) έναρθρου λόγου.

-
- **Φάρυγγας**
 - Παρουσιάζει τρία ανοίγματα
 - **1. Ρινικές χοάνες**
 - **2. Ισθμός του φάρυγγα**
 - **3. Φαρυγγικό στόμιο λάρυγγα**
 - Το φαρυγγικό στόμιο του λάρυγγα φράσσεται με την **επιγλωττίδα κατά την κατάπωση.**

-
- **Οισοφάγος**
 - Ο οισοφάγος είναι μυώδης σωλήνας μήκους 25 εκ. ο οποίος καταλήγει στο στομάχι διαπερνώντας το **διάφραγμα**.
 - Το τοίχωμα του οισοφάγου αποτελείται από τέσσερις χιτώνες, οι οποίοι από τα έξω προς τα μέσα είναι:
 - 1. Ο ινώδης
 - 2. Ο μυϊκός
 - 3. Ο υποβλεννογόνιος
 - 4. Ο βλεννογόνος

Στομάχι

Είναι το πιο διευρυμένο τμήμα του γαστρεντερικού σωλήνα και αποτελεί συνέχεια του οισοφάγου, με τον οποίο επικοινωνεί με το **οισοφαγικό ή καρδιακό στόμιο**.

Προς τα κάτω επικοινωνεί με το **δωδεκαδάκτυλο** μέσω του **πυλωρού (πυλωρικό στόμιο)**.

Το στομάχι διαιρείται στα εξής:

○ **1.Κυρίως στομάχι**

○ **2.Πυλωρικό στομάχι**

○ **Κινήσεις και εκκρίσεις του στομαχιού**

○ Με την είσοδο της τροφής στο στομάχι αυτό διογκώνεται και αποθηκεύει εκεί ποσότητα τροφής όγκου μέχρι ένα λίτρο περίπου.

○ Στη συνέχεια μια ποσότητα του χυμού εξωθείται προς το δωδεκαδάκτυλο ενώ μεγαλύτερη αναδιπλώνεται προς τα πίσω.

○ Αυτό γίνεται μέσω των **περισταλτικών κυμάτων** (κύματα περισφίξεων), τα οποία ξεκινούν από το καρδιακό στόμιο και προχωρούν προς τον πυλωρό

○ Το **γαστρικό υγρό**

○ **(α)** παράγεται από **αδένες του σώματος** κυρίως του στομαχιού.

○ **(β)** είναι πολύ όξινο (pH 0,8-3).

○ **(γ)** αποτελείται από **υδροχλωρικό οξύ** και **πεψινογόνο**.

-
- **Το πάγκρεας**
 - Είναι μεικτός αδέννας σε σχήμα σφύρας που βρίσκεται πίσω από το στομάχι και το περιτόναιο, στο οπίσθιο κοιλιακό τοίχωμα.
 - Η **ινσουλίνη** και η **γλυκογόνο**, που ρυθμίζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.
 - Το **παγκρεατικό υγρό** παράγεται από την εξωκρινή μοίρα του Παγκρέατος .
 - Περιέχει τα περισσότερα ένζυμα που συμμετέχουν στην πέψη (υδρευτικά).
 - Επίσης, περιέχει **όξινα ανθρακικά άλατα**.

○ ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ

- Το λεπτό έντερο είναι το όργανο του πεπτικού συστήματος στο οποίο απορροφώνται οι θρεπτικές ουσίες της τροφής. Το όργανο μοιάζει με ένα πάρα πολύ μακρύ περιελιγμένο σωλήνα με υγρό στο εσωτερικό του. Η λειτουργία του εντέρου στην καθημερινή ζωή λέγεται χώνευση. Το λεπτό έντερο ελέγχεται νευρικά από τον εγκέφαλο.
- Το λεπτό έντερο έπεται του στομάχου και προηγείται του παχέος εντέρου στην πεπτική οδό.
- Αποτελείται από τρία μέρη το δωδεκαδάκτυλο, τη νηστίδα και τον ειλεό.
- Ξεκινά από το στομάχι με τον πυλωρό από τον οποίο αρχίζει ο δωδεκαδάκτυλος. Ο δωδεκαδάκτυλος σταματάει στην νησιδοδωδεκαδακτυλική καμπή και συνεχίζει η νηστίδα. Ανατομικά ο δωδεκαδάκτυλος εκτείνεται γύρω από το πάγκρεας. Η διοχέτευση αίματος γίνεται από την παγκρεατοδωδεκαδακτυλική αρτηρία. Ο ειλεός καταλήγει στην ειλεοκολπική βαλβίδα, απ' όπου αρχίζει το παχύ έντερο.
- Το έντερο κατά κύριο λόγο βρίσκεται στην περιτοναϊκή κοιλότητα. Στο πίσω τοίχωμα της κοιλιάς, στη ρίζα του μεσεντερίου συνδέεται η αρχή μιας μεμβράνης το μεσεντέριο το οποίο εκτείνεται σε όλες τις έλικες του εντέρου. Αυτή η μεμβράνη το περιτόναιο συγκρατεί αρκετά χαλαρά τις έλικες του εντέρου, οι οποίες ελίσσονται εύκολα μέσα στην κοιλιά. Στο εσωτερικού του ειλεού και της νηστίδας υπάρχουν οι λάχνες οι οποίες είναι εσωτερικές αναδιπλώσεις του πεπτικού σωλήνα.

○ ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ

- Το παχύ έντερο είναι ένα όργανο του πεπτικού συστήματος το οποίο απορροφά το νερό από την τροφή που δεν χωνεύτηκε στο λεπτό έντερο και στη συνέχεια να αποβάλλει από τον οργανισμό το υπόλειμμα.
- Αποτελεί το προτελευταίο μέρος του πεπτικού σωλήνα, με το τελευταίο να είναι ο πρωκτός. Το παχύ έντερο αποτελείται από τρία ανισομήκη τμήματα, το τυφλό έντερο μετά της σκωληκοειδούς αποφύσεως, το κόλον και το απευθυσμένο ή ορθό.
- Η εξωτερική επιφάνεια του παχέως εντέρου χαρακτηρίζεται από τις κολικές ταινίες, τα εκκοπόλματα και τις εγκάρσιες αύλακες και τις επιπλοϊκές αποφύσεις. Το σπουδαιότερο μέρος της πέψης τελείται από το λεπτό έντερο.
- Η τροφή στην αρχή του εντέρου είναι σχετικά υγρή, αλλά όσο πλησιάζει στο τέλος, γίνεται πυκνότερη και παίρνει κοπρανώδη υφή, συμβάλλοντας σε αυτό η βλέννα που εκρίνεται από το παχύ έντερο.

-
- ΗΠΑΡ
 - Το ήπαρ ή συκώτι είναι ένα ζωτικό όργανο που διαθέτουν τα σπονδυλωτά. Έχει ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών στο οποίο περιλαμβάνεται η αποτοξίνωση, η σύνθεση πρωτεϊνών και η παραγωγή βιοχημικών ουσιών απαραίτητων για την πέψη των τροφών.
 - Το όργανο αυτό παίζει κυρίαρχο ρόλο στο μεταβολισμό και επιτελεί πολλές λειτουργίες του οργανισμού, μεταξύ άλλων την αποθήκευση γλυκογόνου, καταστροφή ερυθροκυττάρων, σύνθεση των πρωτεϊνών του πλάσματος, παραγωγή ορμονών και απομάκρυνση των τοξικών ουσιών από το σώμα, είτε είναι εξωγενείς είτε είναι παράγωγα του μεταβολισμού.
 - Παράγει τη χολή, ένα αλκαλικό μίγμα, που αποδομεί μικρά και περίπλοκα μόρια, πολλά από τα οποία είναι αναγκαία για της φυσιολογικές ζωτικές λειτουργίες.

Πέψη - Μεταβολισμός

- **Γιατί Είναι Σημαντική η Πέψη:**
- Όταν καταναλώνουμε τροφές όπως είναι το ψωμί, το κρέας και τα λαχανικά, η σύστασή τους δεν είναι τέτοια ώστε να μπορεί το σώμα να τη χρησιμοποιήσει απευθείας για θρέψη. Το φαγητό μας, όπως και το ποτό μας, πρέπει να μετατραπούν σε μικρότερα μόρια θρεπτικών πριν απορροφηθούν στο αίμα και μεταφερθούν στα κύτταρα όλου του σώματος.
- **Πως Διασπάται το Φαγητό:**
- Η πέψη περιλαμβάνει τη μίξη των τροφών, την κίνησή της μέσω του πεπτικού συστήματος και τη χημική διάσπαση των μεγάλων μορίων της τροφής σε μικρότερα μόρια. Η πέψη ξεκινά στο στόμα, όταν μασάμε και καταπίνουμε, και ολοκληρώνεται στο λεπτό έντερο

-
- Τι ακριβώς είναι ο μεταβολισμός;
 - Ο μεταβολισμός είναι ο ρυθμός με τον οποίο κάθε οργανισμός καίει θερμίδες. Ισούται με την ποσότητα των θερμίδων που καίμε καθημερινά προκειμένου να φέρει ο οργανισμός μας εις πέρας τις βασικότερες λειτουργίες του και να αυτοσυντηρηθεί. Ο μεταβολισμός δεν είναι ίδιος σε όλους τους ανθρώπους και φυσικά, δεν λειτουργεί το ίδιο γρήγορα σε όλους καθώς επηρεάζεται από πλήθος παραγόντων, όπως η κληρονομικότητα, η άσκηση, η ηλικία, ο τρόπος ζωής κ.α.

Πώς μπορούμε να «ξυπνήσουμε» το μεταβολισμό μας;

- **Άσκηση: η κινητήρια δύναμη**
Ο καλύτερος τρόπος για να αυξήσουμε το μεταβολικό μας ρυθμό παραμένει η άσκηση. Αν το γυμναστήριο αποτελεί για εσάς άγνωστο όρο του λεξιλογίου, κάντε κάτι απλό που σίγουρα μπορείτε να εντάξετε στην καθημερινότητά σας: περπατήστε. Υπολογίστε πως, με περίπου ένα μισάωρο περπάτημα την ημέρα σε έντονο ρυθμό, θα κάψετε αρκετές θερμίδες και ο μεταβολισμός σας θα βγει από τον λήθαργο...
- **Φυσιολογικοί ρυθμοί ζωής: το «κλειδί» για λίγα κιλά**
Ο μεταβολισμός μας γίνεται πιο «αργός», όταν οι ρυθμοί της ζωής μας είναι άστατοι. Οι συγκεκριμένες ώρες φαγητού, ο καλός (ποιοτικά και ποσοτικά) ύπνος και το τακτό πρόγραμμα ζωής (χωρίς πολλά ξενύχτια κ.λπ.) βοηθούν ιδιαίτερα στην ενεργοποίηση του κοιμισμένου μεταβολισμού.

-
- **Άγχος: ξεχάστε το και... αδυνατίστε!**
Το καθημερινό άγχος είναι ένας από τους βασικότερους εχθρούς της σιλουέτας μας. Μας οδηγεί συχνά σε υπερκατανάλωση φαγητού που μεταφράζεται σε περιττά κιλά που δύσκολα χάνονται. Προσπαθήστε να βγάλετε το άγχος από τη ζωή σας και αντιμετωπίστε τη ζωή θετικά. Και ο μεταβολισμός σας, θα σας ευγνωμονεί!
 - **Εξαντλητικές δίαιτες: αναποτελεσματικές και επικίνδυνες**
Οι εξαντλητικές δίαιτες, στις οποίες καταφεύγουν κατά καιρούς, όσοι θέλουν να χάσουν γρήγορα κάποια περιττά κιλά, πρέπει να αποφεύγονται σε κάθε περίπτωση καθώς είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες για τον οργανισμό. Τα κιλά που χάνονται γρήγορα, μεταφράζονται σε υγρά του σώματος, μυϊκό ιστό και κατόπιν λίπος, πράγμα που σημαίνει, πως με τον τερματισμό της δίαιτας, τα κιλά θα επανέλθουν γρήγορα ενώ ο μεταβολικός ρυθμός θα έχει επιβραδυνθεί αρκετά.

-
- **Τσάι: πολύτιμος σύμμαχος στο αδυνάτισμα**
Έρευνες έχουν αποδείξει την πολύτιμη συμβολή του τσαγιού στον πόλεμο ενάντια στα περιττά κιλά. Οι ουσίες που εμπεριέχονται στο τσάι, αλλά και στον καφέ, διεγείρουν το συμπαθητικό σύστημα και κατά συνέπεια, αυξάνουν το μεταβολισμό. Φυσικά, η ζάχαρη στον καφέ ή στο τσάι μας, πρέπει να είναι εξαιρετικά περιορισμένη, έως ανύπαρκτη...
 - **Περισσότερα γεύματα για... λιγότερα κιλά!**
Η συμβουλή που σίγουρα θα έχετε ακούσει που αναφέρει να τρώτε περισσότερα γεύματα (περίπου 6), προκειμένου να... χάσετε κιλά, είναι πέρα για πέρα αποτελεσματική. Τρώγοντας διαρκώς μικρές ποσότητες φαγητού, ενεργοποιείται άμεσα η διαδικασία της πέψης αυξάνοντας παράλληλα τους ρυθμούς του μεταβολισμού.

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

- Οι αιτίες των παθήσεων του πεπτικού συστήματος είναι εξαιρετικά ποικίλες. Η διάδοση τους εξαρτάται από τις γεωγραφικές και κοινωνικές συνθήκες, καθώς και από τις ιστορικά διαμορφωμένες ιδιομορφίες της διατροφής. Η δομή της νοσηρότητας εξαρτάται επίσης από την ηλικία και το φύλο των αρρώστων.



○ **ΚΙΡΡΩΣΗ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ**

- Η κίρρωση του ήπατος, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ένας χρόνιος ερεθισμός και μια μόλυνση του ήπατος. Παράγοντες που την προκαλούν: Ο χρόνιος αλκοολισμός, η Ηπατίτιδα C, B και Δ, Κληρονομικές ασθένειες, όπως αιμοχρωμάτωση, ναρκωτικά, τοξίνες και οι μολύνσεις κ.α.

○ **ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΗ**

- Με τον γενικό όρο ουρολοίμωξη εννοούμε την ύπαρξη βακτηρίων στα ούρα του ασθενούς. Οι ουρολοιμώξεις διακρίνονται σε λοιμώξεις του ανώτερου ουροποιητικού και λοιμώξεις του κατώτερου ουροποιητικού.

- **ΟΙΣΟΦΑΓΙΤΙΔΑ**

- Οισοφαγίτιδα ορίζουμε τη φλεγμονή του οισοφάγου πολλαπλής αιτιολογίας. Η Οισοφαγίτιδα μπορεί να οφείλεται σε λοιμώδεις παράγοντες αλλά και να είναι μη λοιμώδους αιτιολογίας.

- **ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ**

- Η Γαστρίτιδα είναι μια φλεγμονή του βλεννογόνου στο στομάχι. Η βλεννογόνος είναι το εσωτερικό κάλυμμα στο τοίχωμα του στομάχου και των υπόλοιπων κοίλων οργάνων του ανθρώπινου.



- **ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Α**

- Ο ιός ηπατίτιδας Α αποβάλλεται στα κόπρανα αυτών που έχουν μολυνθεί 15 μέρες πριν την εμφάνιση του ίκτερου και άλλες τόσες μετά την εμφάνιση αυτού, με μικρότερο όμως ποσοστό αποβολής στη φάση αυτή και συνεπώς μικρότερο κίνδυνο μετάδοσης.

- Η ηπατίτιδα Α έχει γενικά καλή πρόγνωση.

- **ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Β**

- Η ηπατίτιδα Β είναι πιο σοβαρή από την Α επειδή μπορεί να πάρει χρόνια μορφή ή να καταλήξει σε κίρρωση ή καρκίνο του ήπατος.



- **ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ C**

- Η ηπατίτιδα C χαρακτηρίζεται από ήπια νόσηση, σε σημαντικό ποσοστό μεταπίπτει σε χρονιότητα, ενώ μπορεί να προκαλέσει και σοβαρές επιπλοκές όπως κίρρωση και καρκίνο.

- **ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Δ**

- Ο ιός της ηπατίτιδας Δ προσβάλλει μόνο φορείς του ιού της ηπατίτιδας Β, τους οποίους και επιβαρύνει. Συμπτώματα, θεραπεία, και προφύλαξη είναι ίδια όπως και στην Β.

- **ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Ε**

- Μοιάζει με την Α, τόσο στον τρόπο μετάδοσης όσο και στη θεραπεία και στην προφύλαξη. Βρίσκεται σε επιδημικές ή ενδημικές μορφές σε μερικά μέρη του κόσμου, όχι όμως στη χώρα μας.

Βιβλιογραφία

- <http://www.clickatlife.gr>
- <http://www.vita.gr>
- <http://www.proctoclinic.gr>
- <http://online.eduportal.gr/a/fe/fisikiE/pept.htm>
- Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Larousse Britannica
- Τόμοι: 21 (σελ.58), 48 (σελ. 123).