

### **ПРОФИЛАКТИКА ДИСБАКТЕРИОЗА**

**Дисбактериоз** - состояние, характеризующееся нарушением нормальной микрофлоры организма, изменением качественного и количественного её состава. В организме человека микроорганизмы присутствуют в желудочно-кишечном тракте, органах дыхания, на коже, мочеполовой системе. Последние 2-3 десятилетия об этом заболевании заговорили врачи многих специальностей.

Дисбактериоз не местное, а общее нарушение, лежащее в основе многих болезней. Человек, также, как и многие животные, живет в содружестве с массой полезных бактерий, которые защищают кожу и слизистые оболочки от вредных бактерий; участвуют в различных биологических процессах организма. В желудочно-кишечном тракте находится около 500 видов различных микроорганизмов, что в 10 раз больше, чем клеток, из которых состоят наши ткани. Их общий вес составляет около 3-5 кг. Каждому человеку присуща своя флора. Микроорганизмы кишечника выполняют много полезных функций:

- > участвуют в синтезе многих витаминов;
- > помогают усвоению питательных веществ, перевариванию клетчатки, стимулируют работу кишечника;
- > вырабатывают вещества для питания кишечной стенки;
- > нейтрализуют вредные вещества и токсины;
- > защищают место своего обитания от болезнетворных бактерий;
- > стимулируют иммунитет (60 % всех иммунных клеток организма находятся в органах желудочно-кишечного тракта или в непосредственной близости от них).
- >

**Дисбактериоз** характеризуется появлением в организме большого числа микробов, которые обычно у здорового человека не встречаются или обнаруживаются в незначительных количествах. Они обладают токсическими свойствами и приводят к нарушению ферментативных функций кишечника. Это приводит к запорам, поносам, болям в животе, аллергическим реакциям различной локализации, снижению общего иммунитета организма и другим проявлениям.

#### **Причины подобного состояния могут быть следующие:**

- хронические заболевания и нарушения функций органов пищеварения - хронический холецистит, гепатит, язвенная болезнь, гастрит, энтерит;
- различные кишечные инфекции - дизентерия, сальмонеллез, глистные инвазии, вирусные заболевания;
- микробиологические изменения в кишечнике могут быть связаны с нарушениями экологии, в частности при загрязнении воздуха различными химическими веществами;
- одна из причин дисбактериоза - стрессы. При отрицательных эмоциях происходит выброс адреналина, который вызывает спазм кишечника, в результате чего нормальная микрофлора не развивается, зато создаются условия для размножения патогенной. Отсюда - депрессия, хроническая усталость;
- дисбактериоз сопутствует тяжелым травмам, обширным операциям, лучевой терапии и химиотерапии онкологических больных;
- одна из основных причин этого состояния – нерациональное применение антибиотиков и других лекарственных препаратов;

- изменение микрофлоры в организме происходит при голодании, неправильном и неполноценном питании.

Известно, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить, что в полной мере относится к дисбактериозу. Восстановить нормальную микрофлору - дело, может быть, не всегда, простое, но вполне реальное, а вот бороться с любыми болезнями на фоне дисбактериоза - практически невозможно.

### **Что необходимо предпринять для профилактики дисбактериоза?**

1. Своевременно лечить заболевания желудочно - кишечного тракта. Соблюдать правила личной гигиены для предупреждения развития острых кишечных заболеваний.
2. Применять антибактериальную " терапию и другие медикаментозные средства строго по назначению врача, сочетая их с биопрепаратами (бифидум - бактерин, линекс лакто-бактерин, бакти-субтил, энтерол, бифидорм). Особенно это относится к людям пожилого возраста.
3. Стараться избегать стрессовых ситуаций. При их возникновении - учитеь властвовать собой.
4. Перед плановым оперативным вмешательством также рекомендуется проведение профилактического курса биопрепаратов в течение двух недель.
5. Помните о том, что в пищевом рационе должны содержаться продукты, в которых присутствуют компоненты, создающие условия для размножения полезной микрофлоры в кишечнике (пищевые волокна, ферменты, экстракты водорослей, полисахариды, аминокислоты и т.д.). Пища должна быть полноценной, разнообразной и качественной. Обязательно ежедневное употребление сырых овощей и фруктов, крупяных изделий, хлеба грубого помола, растительных масел, кисломолочных продуктов.

Наиболее эффективными средствами коррекции микрофлоры при дисбактериозе являются биопрепараты, содержащие живые культуры бифидо - и лактобактерий. Положительный эффект применения достигается в 90 % случаях. Биопрепараты, содержащие бифидо-и лактобактерии, продаются в аптеках свободно, без рецепта. Достоинствами данных лекарственных средств являются их безвредность для организма человека, отсутствие побочных эффектов и привыкания, даже при длительном их использовании.