



**Является ли дисбактериоз кишечника болезнью?
Причины и следствия.
Что делать?**

Методическое пособие

в помощь лектору по пропаганде гигиенических знаний среди населения

Подготовлено врачами по гигиеническому воспитанию населения

ГУЗ ВОЦМП

совместно с врачом гастроэнтерологом

ГУЗ ВОКБ №1 Н.Д.Де-Жорж



г. Воронеж
2007г.

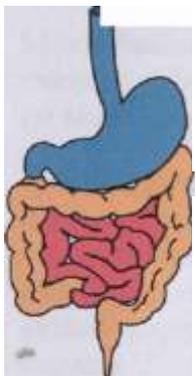


Является ли дисбактериоз болезнью?

Дисбактериоз - нарушение состава микрофлоры кишечника, заселяющей его в норме, и размножение болезнетворных микробов. Дисбиоз (дисбактериоз) следует рассматривать как комплекс симптомов, но не как заболевание. Совершенно очевидно, что дисбиоз всегда является следствием и вызван основным недугом.

Еще в 1907 году русский ученый И.И. Мечников впервые высказал мысль, что разнообразные микроорганизмы, населяющие пищеварительный тракт человека, определяют его душевное и физическое здоровье. Современная наука рассматривает нормальную микрофлору организма человека как самостоятельную систему, которая питает, очищает и защищает организм. Представители такой микрофлоры регулируют процесс пищеварения и всасывания в кишечнике, расщепляют белки, сбраживают углеводы, омыляют жиры, участвуют в синтезе витаминов К, группы В, фолиевой и никотиновой кислот, иммуноглобулинов («кирпичиков» иммунной системы), помогают усваивать соли железа и кальция.

Нормальная микрофлора пищеварительного тракта формируется в первые дни жизни ребенка и сохраняется на протяжении всей жизни человека. Состав ее достаточно индивидуален. Количество микроскопических обитателей в организме внушительно: так, в 1 г содержимого слепой кишки насчитывается около 2 млрд. микроорганизмов 400 видов.

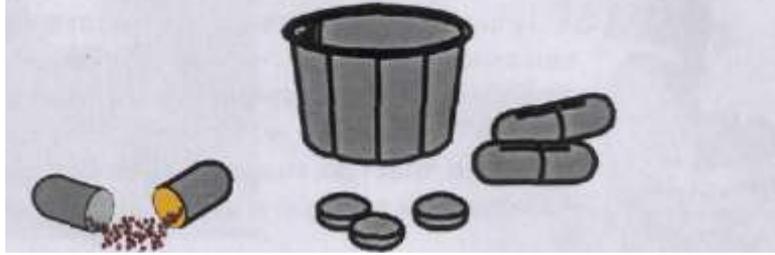


- Главные обитатели желудочно-кишечного тракта это бифидо- и лакто бактерии. Лактобактерии заселяют ротовую полость, носоглотку, желудок, тонкую и толстую кишки, бифидобактерии - в основном толстую кишку.

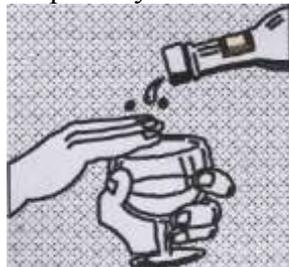
Бифидо и лактобактерии "обезвреживают" чужеродные вещества, токсичные продукты метаболизма (продукты жизнедеятельности организма), снижают уровень холестерина в крови. В процессе своей жизнедеятельности они выделяют кислоты, которые подавляют гнилостные и болезнетворные микроорганизмы, такие как стафилококки, стрептококки, сальмонеллы, дрожжеподобные грибы.

Однако если защитные силы наших полезных бактерий ослабевают, то тут же активизируются патогенные бактерии, и возникает дисбактериоз - состояние, при котором количество полезной микрофлоры в организме резко снижается, а ее место занимают болезнетворные бактерии (природа не терпит пустоты!). Они-то и выделяют вредные для человека токсины, которые приводят к нарушению работы пищеварительного тракта, замедлению обменных процессов, истощению иммунной системы. Дисбактериоз может явиться активатором воспалительных процессов и привести к развитию поражений сердечно-сосудистой системы, ЛОР-органов и даже к онкологическим заболеваниям.

Причины развития дисбактериоза



1. Основная причина дисбактериоза - это нарушения функций органов пищеварения в результате хронических заболеваний, таких как хронический холецистит, панкреатит, гепатит, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания кишечника, поджелудочной железы, печени, нарушение переваривания пищи при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
2. Другая причина формирования дисбактериоза - различные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, вирусные заболевания), а также гельминтозы. Следует отметить, что, возникшая вследствие какого-либо заболевания, дисбактериоз в дальнейшем отягощает его течение и ускоряет переход процесса в хроническую форму.
3. Развитию дисбактериоза способствуют неблагоприятные условия труда, профессиональные заболевания. Например, у медиков и работников фармацевтической промышленности причиной дисбактериоза нередко является длительный контакт с антибиотиками.
4. Одной из наиболее частых причин дисбактериоза является бесконтрольное применение антибактериальных препаратов, приводящее к гибели значительной части представителей нормальной микрофлоры, и размножению патогенной.
5. Микробиологические изменения в кишечнике могут быть связаны с нарушением экологии, в частности с загрязнением воды и воздуха различными химическими веществами.
6. Частая причина дисбактериоза - стрессы, депрессия, усталость, раздражительность, пониженный статус иммунной системы, приводящие к ослаблению защитных сил организма. Исследователи выявили, что у психически больных людей довольно часто диагностируется дисбактериоз 3-4-й степени;
7. Дисбактериоз сопутствует тяжелым травмам, обширным операциям,
8. Если женщина в период беременности была больна дисбактериозом, то она родит ребенка, который впоследствии может также страдать дисбактериозом.
9. Изменения микрофлоры в организме происходят при голодании, неправильном и несбалансированном питании (преобладание в рационе углеводов, жиров, жирных мясных продуктов и отсутствие фруктов, зелени, овощей).
10. Причинами дисбактериоза могут быть также употребление алкоголя, повышенный радиационный фон, лучевая и химиотерапия у онкологических больных и др.;



Как проявляет себя дисбактериоз

1. Проявления дисбактериоза многочисленны и разнообразны. ***Наиболее постоянное из них - желудочно-кишечная диспепсия:***

- постоянные запоры или поносы,
- метеоризм,
- частое «урчание» в животе,
- ощущение чувства голода, даже после еды,
- неприятный запах изо рта, от которого невозможно избавиться.

2. Практически для всех больных, страдающих дисбактериозом, характерны аллергические реакции, проявляющиеся крапивницей, кожным зудом, у детей - диатезом, непереносимостью различных продуктов питания.

3. Недостаточное всасывание в кишечнике приводит к развитию полигиповитаминоза, особенно выраженного в отношении витаминов группы В, витаминов D, E, K, фолиевой кислоты. Его проявления:

- выпадение волос и деформация ногтей,
- нарушения в работе сердца,
- бледная, серо-желтая окраска видимых кожных покровов, отсутствие румянца на лице,
- потеря кожей упругости, большое количество морщин,
- общая слабость, частые головокружения.

4. В результате нарушенного всасывания белков, углеводов, микроэлементов могут возникнуть сопутствующие заболевания.

5. Дисбактериоз способен вызвать определенные изменения психического состояния. Вот на какие симптомы следует обратить внимание:

- постоянное грустное, даже тоскливое настроение,
- трудное пробуждение по утрам,
- плохой сон,
- постоянное, с трудом сдерживаемое желание нагрубить окружающим,
- возникающее временами желание расплакаться без особого повода,
- усталость без видимых причин,
- чувство беспокойства и страха,
- постоянное чувство раздражения (все, что радовало раньше, теперь не доставляет удовольствия).

Итак, людям, страдающим дисбактериозом, необходимо восстановить свою полезную микрофлору и тем самым вернуть бактериологическое равновесие в организме. Тогда могут сами собой исчезнуть болезни, которые мучили годами.

Любое заболевание проще предупредить, чем лечить, а для профилактики дисбактериоза бывает достаточно грамотно составить свое меню, не забыв ввести в него неочищенные углеводы и клетчатку (хлеб грубого помола, отруби, геркулес, овощи и фрукты и т.д.) и исключить чрезмерное потребление сладостей и сдобы.

И.И.Мечников первым обратил внимание на защитную функцию молочнокислых бактерий и их роль в укреплении организма. Его идея об использовании кисломолочных продуктов («Мечниковская простокваша»), содержащих лактобактерии, для нормализации биохимических процессов в организме получила широкое признание.

Восстановить нормальную микрофлору - дело, может быть, не всегда простое, но вполне реальное, а вот бороться с болезнями на фоне дисбактериоза практически невозможно.

Комплексное лечение способен назначить только врач на основании проведенного обследования, но вместе с тем, лактобактерии можно получать и с продуктами питания:

Это, прежде всего **молочнокислые продукты**. Больше всего молочнокислых бактерий содержат ацидофилин, простокваша, ряженка, йогурт, мацони, кефир. Другая группа продуктов — **овощи и фрукты**, хотя они и не имеют в своем составе молочнокислой флоры, однако, попадая в организм, способствуют скорейшему размножению уже находящихся там полезных микроорганизмов. Способствуют размножению молочнокислых бактерий:



- **морковь;**

- **капуста;**

- **яблоки** - хорошо усваиваются молочнокислыми микроорганизмами и помогают их успешному размножению. Именно поэтому их используют как диетический продукт при любых расстройствах пищеварения.

- при дисбактериозе нужно съедать в день 3-4 кисло-сладких яблока средней величины;

- **чеснок;**

- рассказывая о натуральных продуктах, помогающих в лечении дисбактериоза, нельзя не упомянуть **о петрушке**. Ее очень «любят» молочнокислые бактерии. Заправляя петрушкой супы и салаты, мы устраиваем для нашей микрофлоры настоящий праздник;

- **сельдерей** помогает справиться с дисбактериозом и эффективно применяется для его профилактики, поскольку лактобактерии очень восприимчивы к веществам, которые в нем содержатся. Сельдерей выделяется среди овощей большим содержанием и хорошим соотношением минеральных веществ: кальция, натрия, магния, фосфора, калия, марганца, селена. Много в нем и витаминов: С, каротина, группы В. При дисбактериозе полезно пить свежий сок из корней сельдерея. Достаточно принимать 1-2 ч. ложки сока 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно просто есть сырой сельдерей.

Приготовьте, например, такой салат. Корни сельдерея мелко шинкуйте, сбрызгивая лимонным соком, чтобы не потемнели. Смешайте их с крупно натертыми яблоками, заправьте растительным маслом или майонезом, добавьте соль и сахар по вкусу. На два корня сельдерея потребуется 2 яблока, сок половинки лимона, 2 ст. ложки майонеза

- **топинамбур** входит в группу продуктов, хорошо воспринимаемых нашей кишечной флорой и прекрасно стимулирующих ее размножение, он быстро восстановит необходимый бактериологический баланс.

- **топинамбур в молоке**. Очищенные корнеплоды нарезать кубиками, положить в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко и варить на слабом огне до готовности. Молоко слить в другую посуду, снова нагреть до кипения, положить в него пшеничную муку, пассерованную на сливочном масле, как для белого соуса, и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом топинамбур и аккуратно, чтобы не помять, перемешать. Подается это вкусное и полезное блюдо с мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. На 300 г топинамбура нужно взять стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки, зелень и соль по вкусу.

- особенно полезна **свекла**. Прекрасно нормализует микрофлору кишечника маринованная

свекла.

Как ее приготовить¹? Хорошо окрашенную свеклу надо помыть щеткой, положить в кипящую воду и сварить, затем дать остыть в отваре. После этого очистить свеклу, нарезать небольшими ломтиками, сложить в банку и залить охлажденным маринадом. Закрыть банку пергаментной бумагой, завязать и хранить в прохладном месте.

Для приготовления маринада влить в кастрюлю винный уксус, воду, добавить сахар, соль, душистый перец, гвоздику, лавровый лист, дать прокипеть, затем охладить. На 1 кг свеклы потребуется 1 л воды, 2 стакана винного уксуса, 1 ч. ложка соли, 0,5 ст. ложки сахара, 10 горошин перца, 6 гвоздичек, 2 лавровых листа.

В заключение хотим еще раз подчеркнуть: чтобы поддерживать нормальное состояние микрофлоры кишечника надо обязательно включать в ежедневный рацион кисломолочные продукты, а также овощи, способствующие размножению полезных микроорганизмов. Это станет естественной профилактикой дисбактериоза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Н. М. Грачева, заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор НИИЭМ им. Г. Н. Габричевского, Москва.
2. Данные интернет (medlinks.ru, раздел «Вся медицина в интернет»)
3. Материалы, предоставленные врачом гастроэнтерологом областной консультативной поликлиники ГУЗ ВОКБ №1 Н.Д. Де-Жорж