

Что важно знать о дисбиозе



Слово «дисбиоз» (дисбактериоз) постоянно на слуху. Однако о том, что в действительности представляет собой это состояние, почему возникает, как проявляется и как с ним бороться, знает отнюдь не каждый

МИКРОФЛОРА И ДИСБИОЗ

Полноценное переваривание пищи и защита организма невозможны без участия микрофлоры — микроорганизмов, обитающих в кишечнике. Кишечник человека населен огромным количеством микробов — «плохих», «хороших» и «нейтральных». Представители нормальной микрофлоры кишечника помогают пищеварению, участвуют в обмене веществ, стимулируют иммунную систему [1].

Состояние, при котором изменяется состав микроорганизмов, населяющих кишечник, называется дисбиозом. При дисбиозе в кишечнике начинают усиленно размножаться «плохие» бактерии и грибки, а количество полезных микроорганизмов уменьшается.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

Дисбиоз не развивается у здоровых людей, это своеобразный сигнал о неблагополучии в организме. Известно, что микрофлора может участвовать в развитии заболеваний пищеварительной системы и наоборот — как только в организме происходят неблагоприятные изменения, меняются состав и свойства микрофлоры [2].

Различные причины развития дисбиоза:

- антибактериальные препараты (прием антибиотиков «на всякий случай», частые повторные курсы антибиотикотерапии, нерациональное питание на фоне приема антибиотиков);
- перенесенные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез);
- заболевания органов пищеварения (гастрит, язвенная болезнь, заболевания кишечника, панкреатит, желчнокаменная болезнь);
- операции на желудке и кишечнике;
- нарушение питания (преобладание в пище мучного, острого, жирного, отсутствие достаточного количества растительной пищи и кисломолочных продуктов);
- снижение защитных сил организма

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

При дисбиозе прежде всего страдает пищеварительная система, поскольку без помощи полезных бактерий многие питательные вещества воспринимаются как чужеродные, а значит — не усваиваются.

Заподозрить дисбактериоз можно при наличии следующих симптомов: вздутие и боль в животе, запах изо рта, учащенная диарея, частые поносы, запоры или неустойчивый стул (чередующиеся диарея и запоры). Возможны симптомы интоксикации (общее недомогание, отсутствие аппетита, головная боль, повышение температуры тела), синдром раздраженного кишечника.

У людей с дисбиозом могут возникать различные аллергические реакции, например крапивница (красные пятна на коже, сопровождающиеся зудом).

Важно знать, что степень выраженности симптомов может зависеть от разных факторов: общего состояния организма, иммунного статуса, образа жизни и др. К примеру, у одного человека прием антибиотиков в течение недели может лишь немного нарушить баланс микрофлоры в кишечнике и других органах, а у другого — привести к более тяжелой степени дисбиоза.

Без лечения в стенке кишки постепенно развиваются воспалительные процессы (колит), болезнь прогрессирует. Продолжительный дисбактериоз может сопровождаться нарушением всасывания витаминов, жиров, других компонентов пищи, что в свою очередь приводит к уменьшению массы тела и анемии.

КАК ЛЕЧИТЬ

Для лечения дисбиоза применяют лекарственные средства, устраняющие избыточный рост «плохих» бактерий и/или восстанавливающих нормальную микрофлору. Таковыми являются фармабиотики и антибиотики [2].

Важно помнить, что назначение антибиотиков при дисбиозе делает только врач на основе данных бактериологического исследования. Что касается фармабиотиков, то среди них выделяют:

- пробиотики (представители кишечной микрофлоры в живом виде). Наиболее часто в качестве пробиотиков используют некоторые виды молочнокислых бактерий (*Lactobacillus*), бифидобактерий (*Bifidobacterium*), сахаромицетов (*Saccharomyces cerevisiae*), кишечной палочки (*E. coli*), а также отдельные разновидности бацилл (*Bacillus*);
- пребиотики (сложные углеводы, которые не усваиваются в верхних отделах пищеварительной системы, а попадая в кишечник, являются питательной средой для бактерий, обитающих в толстой кишке);
- препараты метаболического типа (продукты метаболизма нормальных микроорганизмов) [3];
- синбиотики (комбинация пре- и пробиотиков);
- трансгенные непатогенные бактерии (*Lactococcus lactis*) [2].

При этом лечение дисбиоза должно быть комплексным и включать как фармакологические, так и немедикаментозные методы (диетотерапия), направленные на устранение причины заболевания и его острых симптомов, коррекцию возникшего патологического состояния пищеварительной системы и укрепление защитных свойств организма.

Для снижения риска развития дисбиоза необходимо сбалансированное питание, антибиотики следует принимать только по назначению врача, а также своевременно лечить заболевания пищеварительного тракта

Список литературы находится в редакции.