

СУББОТА / 16 мая 2015 г. / №51 (10315)

Правильные бактерии

С ДИСБАКТЕРИОЗОМ ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЙ ЙОГУРТ

Раньше мы ничего не слышали о дисбактериозе, но в последнее время о нем так часто говорят, что складывается впечатление: это не более чем миф. Существует ли эта болезнь на самом деле?

Оксана



В организме живут килограммы бактерий

— Дисбактериоз — это не миф, — считает проректор по научной работе Национального фармацевтического университета доктор биологических наук профессор Андрей Загайко. — Еще совсем недавно медики считали, что кишечная микрофлора представляет собой лишь несколько видов бактерий, которые одиночно живут в организме. Но в последнее время специалисты выяснили, что на самом деле количество бактерий значительно превышает количество клеток организма. В каждом организме живет от 500 до тысячи видов микроорганизмов. Только в полости рта, например, насчитывается около 200 видов бактерий, несколько сотен видов — на коже, очень много — в желудочно-кишечном тракте и мочеполовой системе. Общая масса микроорганизмов исчисляется килограммами (по разным данным — от одного до двух с половиной). 90%

бактерий живут в организме постоянно, причем не просто живут, а организуются в сложные конгломераты — бактериальные пленки, которые во многом ведут себя как многоклеточный организм: в частности, координировано отвечают на воздействие лекарственных препаратов.

С 99% бактерий человеческого организм практически сроднился: он развивался вместе с микрофлорой, они приспособились друг к другу, между организмом и бактериями уже сформировалась сложная система взаимодействия.

Микрофлора очень важна для полноценного существования человека. Бактерии — это дополнительный источник синтеза витаминов (например В6, В3, К), способ восполнения аминокислотного и жирнокислотного состава. Бактерии активно участвуют в пищеварительных процессах, в регуляции кислотно-щелочного равновесия, обладают иммуномодулирующими

свойствами, защищают от болезней, отвечают за гормональный фон, выполняют множество других функций. Поэтому, когда в сложившемся содружестве нарушается соотношение, в организме происходят сбои.

Микрофлора страдает от экзотических диет

Среди причин дисбактериоза — нерациональное питание или резкие перемены привычного характера питания, которые происходят, например, из-за увлечения диетами. Причиной дисбактериоза могут стать функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта, — например при гастрите, хроническом панкреатите или холецистите, гепатите и других поражениях печени. Толчком к развитию дисбактериоза могут стать стрессы, которые влияют и на перистальтику кишечника и на гормональный фон (кишечник — гормонально активный орган, в котором вырабатывается множество важных биологически активных веществ). Нарушить бактериальное равновесие может и заражение гельминтами.

— Одна из существенных причин, приводящих к развитию дисбактериоза, — консерванты, которые содержатся практически во всех продуктах питания. Консерванты подавляют качественный и количественный состав бактериальной микрофлоры, в том числе — нашего организма. А одной из наиболее распространенных и серьезных причин формирования дисбактериоза является нерациональное применение лекарств, в первую очередь антибиотикотерапии, сульфаниламидных, гормональных препаратов, — предупреждает Андрей Загайко.

Дисбактериоз может привести к абсцессу

— В зависимости от тяжести заболевания выделяют четы-

ре стадии, — рассказывает специалист. — На ранних стадиях дисбактериоз, как правило, дает о себе знать общими симптомами ухудшения самочувствия — слабостью, повышенной утомляемостью, снижением иммунитета и нарушением сопротивляемости организма инфекциям. Но при отсутствии адекватных фармакотерапевтических мер и прогрессировании заболевания, когда происходит перераспределение между видами и группами микроорганизмов (нарушение качественного и количественного состава микрофлоры), это может привести к серьезным последствиям: язвенной болезни желудка, аллергии, воспалительным и инфекционным заболеваниям мочеполовой системы, развитию мочекаменной болезни, подагры, нарушениям обмена веществ. По статистике не меньше чем у 70–100% с отягощенным аллергологическим анамнезом, страдающих крапивницей, бронхиальной астмой, аллергическими ринитами и конъюнктивитами, выявляется дисбактериоз кишечника. Является ли дисбиоз причиной или следствием иммунологических заболеваний — это спорный вопрос, но, по крайней мере, однозначно можно сказать, что они взаимосвязаны. Частые спутники дисбактериоза — золотистый стафилококк и грибок кандиды, которые вызывают поражение кожных покровов и слизистых оболочек, ногтей и др. (пиодермии, молочница, стоматит).

Как победить дисбактериоз

— Если у человека выявлен дисбактериоз, залогом успешной коррекции этого состояния является выявление первопричины и ее устранение — зачастую это погрешности в питании или первичное соматическое заболевание. Во-вторых, следует восстановить нормальный со-

став микрофлоры, и для этого есть широкий спектр возможностей, — рекомендует Андрей Загайко. — Для этого используются пробиотики — лекарственные средства, в которых содержатся живые или жизнеспособные бактерии, вытесняющие патогенные микроорганизмы и восстанавливающие нормальное соотношение микрофлоры в кишечнике. Можно восполнить нарушенное равновесие полезных бактерий и кислородными продуктами, но лишь очень небольшой процент микроорганизмов, которые поступают в ротовую полость и желудочно-кишечный тракт, выживают, поскольку подвергаются воздействию соляной кислоты желудочного сока и пищеварительных ферментов. Поэтому, если вы используете пробиотики, биокефиры, биокефиры, лечение должно быть длительным — как минимум две-три недели. Если речь идет о серьезных нарушениях микрофлоры, лечение может продолжаться месяцами, но при этом не приносит существенного улучшения. Тяжелые и среднетяжелые формы дисбиозов невозможно вылечить без применения пробиотиков.

Обычный кефир не поможет

— Кефир, безусловно, очень полезен, но традиционно кефирное брожение вызывает дрожжевая закваска, и количество живых бифидолактобактерий, необходимых организму, в них незначительно. Поэтому для лечения дисбактериоза значительно больше подходят биокефиры и биокефиры, которые содержат бактериальные закваски, — говорит Андрей Загайко.

Для профилактики дисбиоза подходят биокефиры или простокваша, технология приготовления которых включает использование культур живых микроорганизмов.

Марина Ефанова

СТРУМОЧКИ ЖОВЧІ ЗНОВУ В НОРМІ

ЖОВЧОГІННИЙ ЗАСІБ, ЯКОМУ ДОВІРЯЮТЬ

- хронічний холецистит
- дискінезія жовчного міхура
- постхолецистектомічний синдром

Спосіб застосування та дози:
 Дорослим застосовувати по 1-2 таблетки 3-4 рази на добу після їди протягом 3-4 тижнів. Потім — по 1 таблетці 2-3 рази на добу після їди протягом 1-2 місяців.

Протипоказанні: підвищена чутливість до компонентів препарату, гострий гепатит, жовчнокам'яна хвороба.

Реклама лікарського засобу

Перед застосуванням необхідно ознайомитися з інструкцією і проконсультуватися з лікарем. Зберігати у недоступному для дітей місці. Повна інформація про АЛОХОЛ та застосування АЛОХОЛ: Лікарський засіб у складі АЛОХОЛ в АТС класі А05А в 2013 р., також дані в «Регістрі лікарських засобів».

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

(044) 205-41-23 (консультація) www.bcpp.com.ua (044) 406-03-08 (аптека)