

Дисбактериоз кишечника



Полноценное переваривание пищи и защита организма невозможны без участия микробов, живущих в кишечнике. А живёт их очень много. По самым приблизительным подсчётам, клеток бактерий в теле человека в **ДЕСЯТЬ РАЗ БОЛЬШЕ** клеток самого человека. (Как же они тогда помещаются в кишечнике? _____)

Дисбактериоз — это состояние, при котором изменяется состав микроорганизмов, населяющих кишечник (полезных бактерий становится меньше, а вредных, соответственно, больше), что приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта.

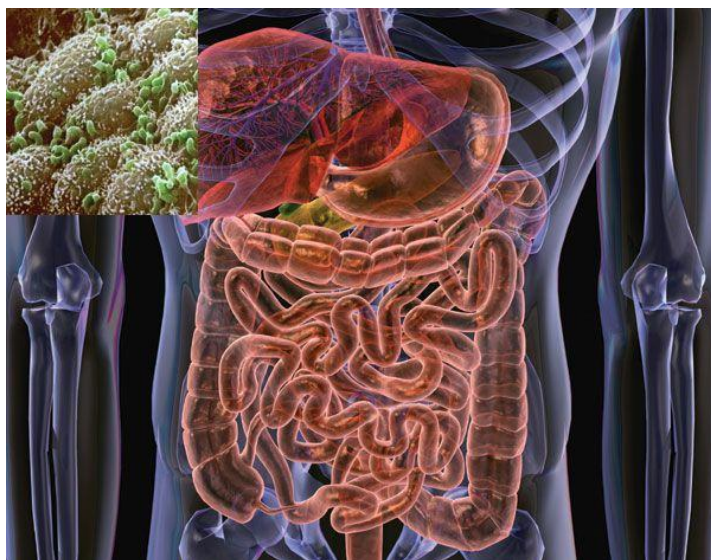
Кишечник человека населён целыми полчищами микробов – «плохих», «хороших» и «нейтральных». Полезные микробы — бифидобактерии, лактобактерии и бактероиды — настоящие друзья. Они оказывают помощь в пищеварении, защищают от аллергии, поддерживают иммунную систему и даже снижают вероятность развития онкологических заболеваний. А еще держат в узде «врагов»: стафилококков, протей, стрептококков, грибков рода кандиды.

Роль кишечных бактерий в состоянии нашего здоровья, вообще, сильно недооценивается. Они нас греют, не зря толстая кишка расположена в середине организма. (Что делают бактерии, чтобы выработать тепло? _____)

Если погибает большое количество кишечных бактерий, мы начинаем мерзнуть. Они снабжают наш организм гормонами и компенсируют нехватку некоторых витаминов и микроэлементов. При всем при этом, они ужасно неприхотливы. Им нужна только клетчатка и пищевые волокна.

Именно этого нет в современном питании. Мы едим, по большей части то, что вредно для нашей пищеварительной системы. Наша еда состоит из мягкой рафинированной пищи. Тем самым, мы сами уничтожаем свою кишечную микрофлору. Мы "морим голодом" тех, кто защищает нас от холода и инфекций. Тех, кто трудится не зная отдыха, синтезируя все необходимое нашим внутренним органам. Мы убиваем микрофлору нашего кишечника.

Иногда под действием внешних факторов баланс бактерий в кишечнике нарушается – число «полезных» бактерий снижается, а вредные микробы начинают хозяйничать в кишечнике – развивается состояние под названием «дисбактериоз». Дисбактериоз – это не самостоятельная болезнь, а проявление других заболеваний или всяких неприятностей в организме. Это состояние может сопутствовать гастриту, панкреатиту и другим болезням органов пищеварения, быть



следствием перенесенной кишечной инфекции, или развиваться в результате длительного приема антибиотиков. Толчком к развитию дисбактериоза может послужить даже смена привычного рациона питания, что нередко происходит в заграничных поездках. Для таких случаев существует даже специальный термин – «диарея путешественников».

Заподозрить дисбактериоз можно при наличии таких симптомов, как вздутие живота, поносы, запоры, запах изо рта, тошнота, аллергические реакции на безобидные продукты... В этом случае правильнее всего обратиться к гастроэнтерологу. Врач направит вас на бактериологический анализ кала и, при необходимости, на другие исследования желудочно-кишечного тракта. Если дисбактериоз подтвердится, вам будет назначено лечение – диета, пробиотики («полезные» микробы в виде порошка или капсул), а возможно, и антибиотики, чтобы уничтожить вредных обитателей кишечника. Обязательно будут проведена терапия, направленная на болезнь-причину дисбактериоза.

Через некоторое время (обычно несколько месяцев) вы избавитесь от неприятностей со здоровьем и сможете снова радоваться жизни.

Причины

Дисбактериоз не развивается у здоровых людей, это своеобразный сигнал о неблагополучии в организме. К развитию дисбактериоза могут привести различные причины:

- бесконтрольное применение антибиотиков;
- перенесенные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез);
- заболевания органов пищеварения (гастрит, язвенная болезнь, заболевания кишечника, панкреатит, желчекаменная 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.

Что происходит?

При дисбактериозе в кишечнике появляются вредоносные бактерии и грибки (например, грибки рода кандиды), а количество полезных микроорганизмов уменьшается, что приводит к нарушению пищеварения. Без лечения в стенке кишки постепенно развиваются воспалительные процессы (колит), болезнь прогрессирует.

Длительно текущий дисбактериоз характеризуется нарушением всасывания витаминов, жиров, других компонентов пищи, что приводит к снижению веса, анемии.

Наиболее частые проявления болезни: вздутие живота, боли в животе, частые поносы, запоры или неустойчивый стул (чередующиеся поносы и запоры).