

## КОГДА МИКРОФЛОРА ТЕРЯЕТ РАВНОВЕСИЕ

**В организме человека бактерии присутствуют всегда. Кстати, не всегда они вредные. При этом, будь то ротовая полость или кишечник, набор микроорганизмов свой. Более того, у каждого человека эти комбинации зачастую индивидуальны. Оптимальный набор бактерий называют зубиозом, биоценозом кишечника, а нарушение его состава или свойств – дисбактериозом.**

Причины возникновения данной патологии желудочно-кишечного тракта могут кардинально отличаться друг от друга. Изменение химического состава потребляемой воды, смена режима питания и климата, стресс, пищевое отравление, расстройство желудка из-за нарушений в диете, болезни ЖКТ приводят к изменениям в количестве патогенных микробов и проявлениям дисбаланса флоры кишечника.

Признаки дисбактериоза кишечника зависят от того, на каком этапе находится развитие заболевания. Дисбактериоз толстого кишечника по сложности изменений микрофлоры разделяют на четыре стадии, каждая из которых имеет свои особенности.

Дисбактериоз толстого кишечника первой стадии возникает со сменой режима приема пищи или воды и проявляется урчанием в животе. Устранив причины, микрофлора нормализуется самостоятельно.

На второй стадии запор или диарея, тошнота, рвота, неприятный привкус во рту возникают из-за значительного изменения состава микробов, которое провоцируется приемом антибиотиков или легким пищевым отравлением.

На третьей стадии возникают боли в кишечнике, нарушается кишечное всасывание, и непереваренная пища выходит с калом, усиливаются симптомы, свойственные дисбактериозу второй стадии. Все это приводит к развитию воспаления слизистых оболочек стенок кишечника, нарушениям моторики и процесса пищеварения. Чтобы не допустить серьезных последствий, требуется медикаментозное лечение.

Симптомы при дисбактериозе четвертой стадии включают признаки, характерные для предыдущих стадий, но усиливаются депрессия и бессонница. При полном изменении состава микрофлоры кишечника развиваются авитаминоз и анемия, что грозит не только нарушением пищеварения, но и инфекционными заболеваниями.

При дисбактериозе обращают внимание на цвет кала и состояние стула. Испражнения с желтоватым оттенком свидетельствуют об избытке крахмала и большом количестве непереваренной клетчатки. Достаточно изменить рацион питания, заменив белковую пищу (отварное мясо, яйца, творог) сырыми овощами, углеводами и молоком.

Очень темный кал с сильными зловониями подтверждает наличие в кишечнике щелочной реакции и непереваренной волокнистой пищи. Из рациона исключите жиры и мясо, но включите кисломолочные продукты и отварные овощи.

При дисбактериозе кишечника, сопровождающемся поносом, показана диета, основанная на отварной и протертой пище. Блюда не должны быть ни холодными, ни горячими. При запорах включите в рацион продукты с большим количеством клетчатки (яблоки, капусту, морковь, абрикосы).

Неправильно лечить только дисбактериоз: необходимо лечение болезни, которая к нему привела. Если причиной стал прием антибактериальных препаратов, отменяют их прием, а если неправильная диета – возвращаются к привычному рациону.

Для избавления от клинических симптомов нарушения микрофлоры в кишечнике прежде всего важно исключить предпосылки возникновения такого состояния.

Лечение на начальных стадиях подразумевает специальную диету, которая предполагает сбалансированное питание. Главное, не переедать, не злоупотреблять «тяжелыми» продуктами, избегать употребления острых и жареных блюд.

Уже говорил об изменении рациона для нормализации стула. Но есть и другие правила питания. Во-первых, рацион должен быть максимально сбалансирован. В нем должны присутствовать белки, жиры, углеводы и жидкость. Рекомендова-

но за 30 минут до приема пищи выпивать 1 стакан теплой воды. Во-вторых, перейдите на пятиразовый режим питания: небольшими порциями и со снижением нагрузок на кишечник перед сном. В-третьих, в продуктах должны присутствовать бифидо- и лактобактерии, которыми богаты сливочное масло и кисломолочные продукты; аминокислоты глутамин и аргинин, источники которых – пшеничная мука, курица, говядина, кисломолочные продукты, рыба, петрушка, шпинат, орехи, тыквенные семечки; пищевые волокна и пектины, содержащиеся в свекле, морских водорослях, капусте, моркови.

Для лечения дисбактериоза используют пребиотические и пробиотические средства, которые снимают симптомы и восстанавливают микрофлору кишечника тракта. Несмотря на схожесть названий, это кардинально разные препараты. Пребиотики не всасываются органами желудочно-кишечного тракта и, проще говоря, являются кормом для полезной микрофлоры. Это **хилак форте, лактулоза, лактитол**. Среди натуральных продуктов, которые являются пребиотиками, – лук и чеснок, злаковые.

Пребиотики – это вещества, которые, попадая в кишечник, положительно влияют на рост полезной микрофлоры. При симптомах умеренного дисбактериоза рекомендуют прием лактобактерий и бифидобактерий (**линекс, бифиформ, лактобактерин**), сахаромицетов (**буларди**). Для лечения дисбак-



териоза тяжелой формы необходимы сложные фармацевтические препараты. Антибактериальные средства останавливают рост и распространение условно-патогенной флоры и назначаются в зависимости от микро-организма, вызвавшего нарушение.

Прием иммуномодуляторов возможен только по назначению врача, а предпочтение отдают средствам на растительной основе (**настойки лимонника и эхинацеи, дибазол, – прополис**). Антигистаминные средства (**зиртек, цетрин, кларитин**) помогают избежать аллергической реакции. Применение спазмолитиков (**дротаверин (но-шпа), лоперамид**) необходимо при диарее. Для устранения запоров используют **вазелиновое масло и форлакс**.

Чтобы избежать заболевания, ведите здоровый образ жизни и придерживайтесь сбалансированной диеты, не злоупотребляйте «очищениями» организма и желудочно-кишечного тракта, с осторожностью принимайте антибактериальные препараты. Не забывайте, что термин «дисбактериоз» активно распространяется производителями лекарственных средств. Оправданно ли это или же скрывает лишь коммерческую выгоду, судить сложно. Это заболевание самое спорное в современной медицине, несмотря на то, что симптомы и причины возникновения у него вполне конкретные. Бесспорным же остается то, что лечить его нужно, а современные методы терапии позволяют это делать успешно.

**Евгений БЕЛОУСОВ,**  
врач-гастроэнтеролог  
высшей категории,  
кандидат медицинских наук.

**В последние дни декабря я вернулась домой из Барнаула, где лежала в больнице. Муж сообщил, что Новый, 1985 год мы будем встречать с рабочими его цеха в одной семье. Налепили пельменей, которые с закусками и салатами он отвез для общего стола днем 31 декабря.**

И вот новогодний вечер. Смех, веселье, звон бокалов с шампанским, у меня, правда, был лимонад. Потом выбежали на улицу, жгли бенгальские огни. Красота! Во всех домах, это был частный сектор, горел свет, доносились радостные возгласы.

куда идти дальше. Вновь вернулась к мосту, пошла налево вдоль насыпи. Стала замерзать.

Смотрю, мужчина вышел на крыльцо одного из домов, окликнула, он подошел к ограде. Сказала, что заблудилась, попросила пустить погреться. Он от-

там-то и там-то». Уже с облегчением я пошла с новыми знакомыми.

Хозяйин с гостями продолжили праздник, а хозяйка достала мне новый комплект постельного белья (я была даже ошарашена) и расстелила постель. Рядом в кроватке



## Новогоднее приключение



По традиции решили сходить на новогоднюю елку в центр города. Хозяйка и мой муж остались, а две семейные пары пошли, и я с ними. Подойдя к мосту, оглянулась, обратила внимание, что дом, где мы отмечаем праздник, находится с левой стороны. Вот это «налево» и сбилось с ориентации, когда возвращалась с елки.

Еще в гостях я почувствовала, что мне как-то тяжело дышать, а после веселья на городской площади вообще худо стало. Две пары, с которыми пришла, засобирались домой, предложив меня проводить, чтобы не заблудилась, – в том районе я была впервые.

Я сказала, что дойду сама и что мне надо позвонить родителям в другой город, поздравить с Новым годом, а переговорный пункт на телеграфе, рядом. Сама же сразу пошла в больницу «скорой помощи», благо, не особо далеко, оказалась первым пациентом в наступившем году.

Мне сделали укол, предложили отвезти домой, но я отказалась. С телеграфа поздравила родных и отправилась назад. Миновав мост, поняла, что не знаю,

крыл калитку, повел в дом, а у меня уже и зуб на зуб не попадал.

Сидевшие за накрытым столом люди с изумлением смотрели на хозяйку и меня. Я рассказала, в чем дело. Мне налили стопку водки, но какое спиртное, тем более после укола? Попросила только стакан горячей воды.

Когда отогрелась, разгоряченные застольем гости решили отыскать нужный мне дом, пошутив, что, мол, с мужа еще и выкуп за вас потребуем. Вышли, побродили по темным улицам все вместе, но бесполезно. Да и хмель начал уходить, стало холодно, решили вернуться домой. Я робко спросила, а мне можно к вам? Конечно, пригласили. Иду и думаю: «Куда, Люба, ты идешь, мало ли что, где тебя потом искать?..»

Тут в разговоре прозвучала знакомая фамилия и завод, я спросила: а это не дядя Ваня? Ответ был утвердительный, я повеселела, сказала, что он вместе с моим мужем работает в бригаде. Спросили фамилию мужа. Хозяин воскликнул: «Так я знаю вашего мужа и даже был как-то у вас дома, вы живете

посапывал грудной ребенок. Подышав ингалятором, я уснула.

Проснувшись, увидела, что все еще сидят за столом. Поблагодарила хозяев за гостеприимство, мне объяснили, как идти – пока спала, гости разобрались в моей оплошности. В свете начавшегося дня быстро нашла нужный дом.

Там завтракали. Пришлось рассказать, что провела новогоднюю ночь у незнакомых людей, которые меня приютили. Муж думал, что с городской елки я, как и те семейные пары, тоже отправилась домой. Из гостей вернулись вечером 1 января.

После праздников на работе каждый рассказывал, как отметил Новый год. Все долго смеялись над моими приключениями. Смейся, не смейся, а в жизни все может случиться. Спасибо, что есть добрые и отзывчивые люди!

А мой спаситель потом был как-то у нас в гостях, заезжал к мужу по делам. Новогодний праздник, конечно, вспомнили.

**Адрес: Студеникиной Любови Петровне, 658701 Алтайский край, г. Камень-на-Оби, пер. Дружбы, д. 1, кв. 13.**