



ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР ЭДАС НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО



ВОССТАНОВЛИВАЕМ НАРУШЕННОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Микробиом – экосистема кишечника человека



Сообщество микроорганизмов, заселяющих кишечник человека и участвующих в пищеварении и в некоторых других физиологических процессах, называют «микробиота» или «микробиом». Нормальная микрофлора кишечника состоит из разных микроорганизмов, но ее основой являются лакто- и бифидо-бактерии, обеспечивающие синтез необходимых для пищеварения витаминов и способствующие правильной работе кишечника и регуляции его перистальтики. Кроме того, при участии нормальной микрофлоры в кишечнике поддерживается иммунитет против чужеродных патогенных бактерий.

Нарушения микрофлоры. Пищеварительная система человека представляет собой своеобразный биологический конвейер, в верхних отделах которого (ротовая полость, желудок, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, печень и желчный пузырь) пища измельчается и переваривается с помощью ферментов желудочного сока, секрета поджелудочной железы и желчи. А в нижних отделах ЖКТ, в тонком и толстом кишечнике, происходит усвоение необходимых организму и выведение наружу ненужных ему продуктов процесса пищеварения. В толстом кишечнике обитает около 1,5 кг бактерий – а по некоторым данным и больше! Оптимальное состояние кишечной среды представляет собой следующее соотношение – около 90% нормальной микрофлоры и не более нескольких процентов условно-патогенной. Патогенной (болезнетворной) микрофлоры там вообще не должно быть. Тем не менее, около 90% людей в мире страдают от нарушения состава нормальной микрофлоры кишечника – дисбактериоза, или дисбиоза, как принято называть в современной медицинской терминологии это широко распространенное патологическое состояние. В его основе – количественное и качественное изменение микрофлоры кишечника, с увеличением числа т. н. условнопатогенных микроорганизмов, в норме находящихся в кишечнике в незначительном количестве, и с характерным ослаблением активности нормальной, «родной» и полезной для организма, микрофлоры кишечника.

Причинами дисбиоза чаще всего являются неправильное питание и бесконтрольное применение антибиотиков – кроме осознанного приема с лечеб-

ной целью, большинство людей получает их ежедневно с пищей, т.к. и животные, и птица, и рыба выращиваются на кормах с добавлением антибактериальных препаратов. Наличие гельминтов и патогенных микроорганизмов в кишечнике, неблагоприятные экологические условия и снижение стрессоустойчивости приводит к нарушению иммунитета и развитию дисбиоза. Кроме того, состояние иммунодефицита после тяжелых инфекционных заболеваний, при СПИДе, при химиотерапевтическом и лучевом лечении онкологических заболеваний тоже может быть причиной изменения нормальной микрофлоры в организме.

Симптомы дисбактериоза разнообразны и зависят от характера хронических заболеваний, индивидуальных особенностей организма и от возраста пациентов – дети и пожилые люди страдают больше. Сначала могут беспокоить отрыжка, тошнота, изжога, неприятный привкус и запах изо рта, периодически субфебрильная температура, чувство дискомфорта и/или боли в животе, метеоризм (повышенное газообразование). Позже появляются неустойчивый стул, поносы, запоры, изменения аппетита. Если не лечиться, симптомы усугубляются – возникают длительные запоры с тенезмами (ложные позывы на дефекацию), боли становятся схваткообразными и упорными, периодически появляются рвота, кожа и слизистые становятся сухими и гиперчувствительными, возникают аллергические реакции на «безобидные» продукты. Кроме того, дисбактериоз всегда приводит к усугублению течения хронических заболеваний пищеварительного тракта. Прежде всего, в таких ситуациях необходима консультация врача для назначения исследований кро-

ви или кала на дисбиоз, которые показывают, сколько и каких микроорганизмов присутствует в кишечнике. Состав микрофлоры является индивидуальным у каждого человека и зависит от возраста пациента, его питания и даже от времени года – врач все это учтет при установке диагноза и назначении лечения.

Питание при дисбактериозе. Пищу надо принимать дробно, хорошо пережевывая, не запивая холодными напитками – еда и питье должны быть теплыми и свежеприготовленными. Необходимо свести к минимуму наличие в рационе жареных, копченых, соленых и жирных блюд. Полностью исключаются шоколад и конфеты, крепкие чай, кофе и какао, алкоголь, консервированные продукты, чипсы, готовые полуфабрикаты и продукты с обилием консервантов. В рационе питания должны быть крупяные блюда, слизистые супы, фрукты, овощи и ягоды, кисломолочные продукты, мясо и рыба без жира, хлеб с отрубями, растительное масло. Кроме того, необходимо включать в диету продукты, способные снижать активность патогенной микрофлоры. Такими свойствами обладают корень имбиря, корица, тмин и укроп, хрен, лук и чеснок, яблоки и абрикосы, смородина и рябина, шиповник, клюква, земляника и брусника.

Коррекция дисбиоза. Основная цель терапии – восстановление баланса полезной и условнопатогенной микрофлоры и заселение кишечника полезными бактериями. Как правило, для этого назначают пробиотики (живые бактерии, выращенные в лабораторных условиях) и пребиотики (Дюфалак и т.п. препараты), ферменты (Панзинорм, Панкреатин, Фестал), противоязвенные лекарственные средства и при наличии патогенной микрофлоры – специфические бактериофаги. Рекомендуются также продукты пчеловодства, проявляющие бактерицидные и адаптогенные свойства: перга, прополис, маточное молочко, пыльца, мед. Противомикробными свойствами обладают и некоторые растения – ромашка, календула, пижма, зверобой, тысячелистник, хвощ полевой, корень лопуха. Эти фитосредства способствуют нормализации состояния кишечника, поскольку способны инактивировать «плохие» микроорганизмы, снимать воспаление и подавлять процессы брожения. А вот препаратами листа сенны, которые часто употребляются при упорном запоре, не стоит долго увлекаться, чтобы кишечник не стал «ленивым».

Гомеопатическое лечение.

Существует немало гомеопатических лекарственных препаратов растительного, животного и минерального происхождения, способных помочь справиться с дисбактериозом, причем в последнее время врачи-специалисты все чаще назначают комплексное лечение по рецептурам, хорошо зарекомендовавшим себя в борьбе с дисбактериозом. Такие лекарственные средства содержат в своем составе моно-компоненты, наиболее часто назначаемые в гомеопатии при расстройствах функций ЖКТ. Алоэ помогает при метеоризме, тяжести и боли в желудке и в кишечнике, Хамомилла (ромашка) обладает бактерицидными свойствами и помогает снять практически все симптомы при дисбактериозе. Ирис особенно эффективен, когда дисбиоз проявляется рвотой, чередованием запора с диареей, тошнотой и спастическими болями в животе. Бриония (переступень белый, чертов виноград) эффективно борется с дисбактериозом, сопровождающимся повышенной жаждой, горьким привкусом и сухостью во рту, тошнотой и рвотой, нестабильным стулом. Бриония и Ирис, наряду с другими компонентами, содержатся в препарате **ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы**, который эффективно используется в комплексном лечении дисбиоза наряду с другими лекарственными средствами. Данный лекарственный препарат способствует регуляции работы кишечника и обеспечивает гармоничное взаимодействие всех органов пищеварительной системы. При лечении запоров, достаточно частых при дисбиозе, поможет **ДЕФЕКОЛ ЭДАС-124 капли** или **ЭДАС-924 гранулы**. Длительные запоры часто приводят к геморрою – в этих случаях врачи назначают **ВЕНОМИЛ ЭДАС-120 капли** или **ЭДАС-920 гранулы**.



АКЦИЯ «100 лет – НЕ ПРЕДЕЛ»

ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»

В соответствии с планом совместной работы в рамках реализации Соглашения о социальном партнерстве МГСВ и компании «ЭДАС» ветераны имеют право на приобретение препаратов «ЭДАС»

по льготной цене 100 руб.

в аптеке «Природный доктор» на ул. Б. Серпуховская, д. 10/9

**Заявки по тел. 8 800 333-55-84,
8 499 236-45-83**

**пн-чт с 10.00 до 19.00 + пт – с 10.00 до 18.00
суббота, воскресенье – выходной**