



РОЛЬ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА: НАРУШЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Мухамеджанов Алишер Хакимжанович

*Доцент кафедры медицины Университета
Алфрагануса*

Ибрагимходжаев Баходир Убайдуллаевич

*Доцент кафедры медицины Университета
Алфрагануса*

Микрофлора кишечника представляет собой огромное сообщество микроорганизмов, которое включает бактерии, грибы, вирусы и археи. Эти микроорганизмы играют важнейшую роль в поддержании здоровья человека, влияя на пищеварение, обмен веществ, иммунную систему и даже психическое состояние. В последние десятилетия исследования микробиоты кишечника приобрели большую значимость, поскольку ученые все больше осознают, как критически важен баланс этих микроорганизмов для нормального функционирования организма. Нарушения в составе микрофлоры, такие как дисбактериоз, могут привести к целому ряду заболеваний и состояний, начиная от расстройств пищеварения и заканчивая серьезными метаболическими и психическими расстройствами. Нарушение баланса микробиоты кишечника, известное как дисбактериоз, может возникать по ряду причин, включая неправильное питание, стресс, использование антибиотиков и других медикаментов, инфекции и заболевания. Дисбактериоз сопровождается снижением числа полезных бактерий и ростом патогенных микроорганизмов, что нарушает нормальные функции кишечника и может привести к различным заболеваниям.

Пищеварительные расстройства. Одним из самых очевидных последствий дисбактериоза является нарушение пищеварения. Это может проявляться в виде болей в животе, запоров, диареи, вздутия живота, изжоги, а также синдрома раздраженного кишечника (СРК). Нарушение баланса микрофлоры может замедлить переваривание пищи, ухудшить усвоение питательных веществ и привести к воспалению слизистой оболочки кишечника. Снижение иммунной активности. Дисбактериоз ослабляет иммунную систему, так как полезные бактерии, играющие роль в защите организма, оказываются в меньшинстве. Это увеличивает восприимчивость к инфекциям, а также может способствовать развитию аллергий и аутоиммунных заболеваний. Метаболические нарушения. Нарушения микрофлоры могут стать фактором риска для развития ожирения, диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и других метаболических расстройств. Некоторые штаммы бактерий влияют на усвоение углеводов, жиров и белков, что может привести к избыточному накоплению жировой ткани или





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

нарушению обмена глюкозы в организме. Психические расстройства. Изменения в составе микрофлоры кишечника могут оказывать влияние на психическое здоровье. Дисбактериоз может быть связан с развитием депрессии, тревожности и даже с ухудшением когнитивных функций. Механизм взаимодействия микробиоты с мозгом происходит через нервную систему, гормоны и иммунные молекулы, что создает связь между кишечником и мозгом. Воспалительные заболевания. Дисбактериоз может привести к хроническим воспалениям, таким как воспалительные заболевания кишечника, включая болезнь Крона и язвенный колит. При нарушении баланса микрофлоры воспаление кишечной стенки усиливается, что способствует развитию хронических заболеваний. Микрофлора кишечника является неотъемлемой частью общего состояния здоровья человека. Нарушение баланса микробиоты может приводить к множеству заболеваний, включая расстройства пищеварения, иммунные расстройства, заболевания обмена веществ и психические расстройства. Поддержание здорового баланса микрофлоры через правильное питание, умеренное использование антибиотиков, применение пробиотиков и пребиотиков, а также управление стрессом играет важнейшую роль в профилактике и лечении различных заболеваний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барышникова Н.В., Орлова Н.А., Белоусова Л.Н. Место пробиотиков в комплексной терапии воспалительных заболеваний кишечника. Гастроэнтерология. Приложение к журналу Consilium Medicum. 2014;1:33-37.
2. Корниенко Е.А. Значение кишечной микробиоты и пробиотиков при воспалительных заболеваниях кишечника. Гастроэнтерология Санкт-Петербурга. 2015;1-2:6-9.
3. Осипенко М.Ф., Скалинская М.И., Размерица А.А. Пробиотики и воспалительные заболевания кишечника. Гастроэнтерология. Приложение к журналу Consilium Medicum. 2013;2:28-31.
4. Павленко В.В., Катаганова Г.А., Александрова С.Б., Кораблина Н.В., Павленко А.Ф. Пробиотики и воспалительные заболевания кишечника: оценка эффективности пробиотического комплекса «Бактистатин» в терапии больных язвенным колитом. Современные проблемы науки и образования. 2015;5:75.

