

Как стресс влияет на микрофлору кишечника и что можно с этим сделать

Наше тело буквально кишит бактериями. И это не те, с которыми надо бороться с помощью антибиотиков. Наш кишечник, поверхности кожи и многие слизистые населяют разные микроорганизмы, для обозначения которых придумано слово «микробиом». Другое название совокупности этих мельчайших существ – микрофлора.

«Ученые утверждают, что в человеческом организме обитают триллионы микроорганизмов, составляющих микрофлору, - рассказывает Ольга Викторовна Малиновская, руководитель медицинского департамента федеральной сети медицинских лабораторий KDL. – По разным оценкам их количество или в 1,5 раза или даже в 10 раз превышает количество собственных клеток человека. Совершенно очевидно, что столь значительное количество микроорганизмов не может не влиять на здоровье. И конечно, любые события, происходящие в организме, оказывают влияние на состояние микрофлоры».

Уже показано, что микрофлора – это больше, чем бактерии, необходимые для пищеварения. Они влияют на наше настроение, иммунитет, качество сна и здоровье в целом. Нарушить микробиологическое равновесие могут самые разные факторы. Самый распространенный – прием антибиотиков, связанный, например, с лечением кишечной инфекции. Антибиотики уничтожают не только вредные бактерии, но и полезные для организма, в результате требуется восстановление микрофлоры.

Однако спровоцировать нарушения в составе кишечной микрофлоры могут и другие факторы.

«Результаты одного из исследований, которые были опубликованы в 2018 году, показывают, что стресс влияет на состав кишечного микробиома с такой же интенсивностью как и, например, диета с высоким содержанием жирной пищи, которая не слишком полезна для здоровья и кишечных бактерий в частности», - поясняет Ольга Малиновская.

Это значит, что даже при отсутствии кишечных инфекций, отравлений и других медицинских факторов, состояние микробиома может серьезно ухудшиться просто на фоне стресса, который мы постоянно испытываем. Этому способствует напряженная работа, быстрый темп жизни, тревожность из-за ситуации в мире, например, распространения коронавируса.

Оценить состояние кишечного микробиома можно с помощью специальных анализов. Одно из таких исследований проводят в сети лабораторий KDL. Это «Биохимическое исследование метаболической активности кишечной микрофлоры», для проведения которого необходимо сдать кал.

Результаты исследования помогут понять, есть ли какие-то нарушения в составе и активности кишечной микрофлоры, что стало причиной отклонений, каким образом можно скорректировать состояние. На основании полученных результатов может быть предложено лечение, которое будет подбираться с учетом состава микробиома и его активности.

KDL