

Если нарушен баланс

А вы знали, что в нашем кишечнике обитают более 500 различных микроорганизмов? Причем они очень полезны для человека. Но, если вдруг происходит нарушение микробиотического баланса, то могут появиться запоры, диарея, метеоризм, вздутия живота, тошнота и рвота, которые причиняют значительный дискомфорт и снижают качество жизни.

Врач по медицинской профилактике Мария Кожеватова рассказала, какие причины могут нарушить микробиотический баланс и что делать, чтобы избежать дисбактериоза.

Итак, какие же причины могут быть у дисбактериоза?

1. Все заболевания желудочно-кишечного тракта связаны в основном с неправильным питанием и несбалансированным рационом. Также могут спровоцировать нарушения резкая смена пищевых привычек, голодание.
2. Злоупотребление алкоголем (приводит к снижению числа лактобактерий).
3. Прием антибиотиков или гормонов.
4. Полостные хирургические операции.
5. Кишечные инфекции.
6. Паразитарные инфекции.
7. Болезни органов пищеварения (панкреатит, гастрит).
8. Возрастные изменения.

Каких же правил следует придерживаться, чтобы не допустить появления дисбактериоза?

1. Правильное питание – основная мера профилактики, которой следует придерживаться постоянно.
2. Режим питания. Не стоит голодать или переедать.
3. Отказ от вредной пищи. Фаст-фуд, сладости, сдоба, сладкие продукты, колбасы, копчености, консервы – следует исключить полностью или максимально ограничить.
4. Обогащение рациона. Питание должно быть разнообразным, содержать в достаточном количестве овощи, зелень, кисломолочные продукты, отруби.
5. Здоровые привычки. Отказ от курения и алкоголя значительно повышает шансы на сохранение кишечной микробиоты.

6. Эмоциональный покой.

7. Поддержание здоровья и осторожность при лечении (принимать лекарственные препараты строго по назначению лечащего врача и не заниматься самолечением!)

Будьте здоровы!