

A bélflóra egyensúlya



A baktériumokról betegségek sora jut eszünkbe, de százból 99 nem okoz betegséget. Az egészséges emberi szervezetben számtalan fajuk él, különösen a külvilággal érintkező felületeken és testüregekben: a bőrön, a száj- és orrüregekben, garatban, hüvelyben, belekben. Az emésztőszervek közül a vastagbél flórája a leggazdagabb és a legfontosabb.

MIRE VALÓK A BÉLBAKTÉRIUMOK?

A vastagbél mikroorganizmusai nélkülözhetetlenek. Részt vesznek a meg nem emésztett szénhidrátok és zsírok lebontásában, a káros anyagok méregtelenítésében. Segítik több ásványi elem (kalcium, magnézium, vas) felszívódását, és vitaminokat (B-vitaminokat, K-vitamint) termelnek. Az ép bélflóra a bélmozgásokra is szabályozó hatást gyakorol, a bélflóra pusztulásakor a bél mozgásai lassulnak, rendezetlenebbé válnak.

Az ép bélnyálkahártya káros anyagok szervezetbe jutását akadályozza meg, és szerepet játszik a kórokozók elleni védelemben. A bélflóra által termelt zsírsavak, másodlagos epesavak, vitaminok hozzájárulnak a bélnyálkahártya nyújtotta védelemhez, sejtjeinek megújulásához, de ha túlzott mennyiségben vannak jelen, gyulladáskeltő, sejt- és génkárosító, rákkeltő hatásuk is lehet.

AZ ANTIBIOTIKUMOK HATÁSA

A fertőző betegségek leküzdésére használt antibiotikumok nem csak a megcélzott kór-

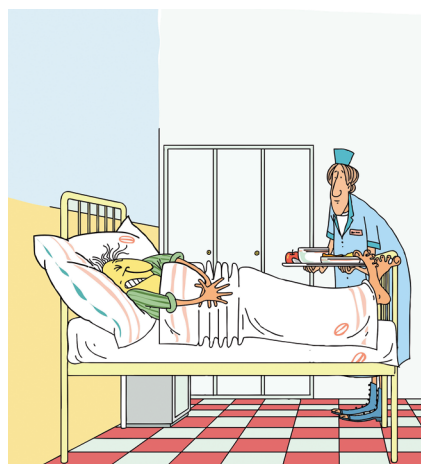
Az egészséges felnőttek beleiben több száz baktériumfaj él állandóan vagy időszakosan. Ha egyensúlyban vannak, ártalmatlanok, a hiányuk viszont veszélyes lehet. Hosszabb antibiotikumkezelés után a belek „lakosságának” visszatelepítése betegségmegelőző vagy gyógyító hatású.

kozót pusztítják el. Az orvos legtöbbször nem is ismeri pontosan a betegség kórokozóját, így ha súlyos bakteriális fertőzésre utalnak a tünetek, minél szélesebb spektrumú antibiotikumot igyekszik választani. Az ilyen gyógyszer azonban nem válogat ártalmas és ártalmatlan baktérium között.

Az antibiotikum megváltoztatja a bélflórát, a mikrobák közti kölcsönhatásokat, a szénhidrátok lebontását, felbillentheti a gazdaszervezet hormonális és immunológiai egyensúlyát. Így antibiotikumok hatására gyakran alakul ki hasmenés vagy más emésztőrendszeri tünet, betegség. A bélflóra egyensúlyának eltolódása szerepet játszhat az idült gyulladással járó bélbetegségek kialakulásában is.

A BÉLFLÓRA HELYREÁLLÍTÁSA

A bélflóra helyreállításának legelterjedtebb módja a probiotikumok szedése, fogyasztása. A probiotikumok ártalmatlan baktériumai savanyító hatású vegyületeikkel gátolják a kórokozók szaporodását, elősegítik a hasznos mikrobák visszatelepülését. Pl. joghurtok formájában rendszeresen is fogyaszthatók, de antibiotikumkúra alatt és az azt követő napokban *Lactobacillus* vagy *Bifidobacterium* fajokat tartalmazó tableta, kapszula szedése is hasznos lehet. A prebiotikumok összetett szénhidrátok, amelyeket az emésztőenzimek nem bontanak el, s a vastagbélben a hasznos baktériumok szaporodását segítik.



A bélflóra károsodásának súlyos következménye a nehezen gyógyítható álhártyás vastagbélgyulladás

Hosszabb antibiotikumkúrák szövődésményeként ún. álhártyás vastagbélgyulladás léphet fel, mert a bélflóra károsodása kedvez a *Clostridium difficile* baktériumok elszaporodásának. Ilyenkor az antibiotikum adását le kell állítani, néha a gyulladt bélszakasz eltávolítására is szükség lehet. Újabb, sikeres kezelése ennek a súlyos betegségnek a székletátvitel: egy egészséges családtag székletéből homogenizátumot készítenek, s azt beöntéssel vagy szondán át a beteg bélrendszerébe juttatják. Az „átoltott” baktériumokból a normális bélflóra gyorsan helyreáll.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.