

Конюшенко А. А.

Научный руководитель: к.м.н., доцент *В. Н. Бортновский*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Пробиотики — это препараты из живых микроорганизмов или стимуляторов роста микробного, животного, растительного происхождения, оказывающие благотворное влияние на эндогенную микрофлору. Многочисленными исследованиями показано, что регулярное потребление в пищу пробиотиков приводит к укреплению здоровья: повышению защитных сил организма, улучшению общего состояния послеоперационных пациентов, быстрому восстановлению нормальной микрофлоры в кишечнике, лечению острых кишечных инфекций, колитов и других заболеваний. Особенно эффективны пробиотики для профилактики желудочно-кишечных заболеваний [1].

Цель

Изучить полезные свойства пробиотиков. Выявить степень осведомленности населения о пробиотиках.

Материал и методы исследования

Материалом для исследования явились публикации, содержащие информацию о пользе пробиотиков, размещенные в англоязычных ресурсах «U.S. National Library of Medicine» и в ряде русскоязычных изданий за период 2009–2017 гг., а также социологический опрос, проведенный среди студентов 1–3 курсов Гомельского государственного медицинского университета.

Результаты исследования и их обсуждение

Пробиотики — это живые микроорганизмы, которые могут быть включены в состав различных типов пищевых продуктов, а также лекарственные препараты и пищевые добавки. Наиболее часто используются в качестве пробиотиков штаммы лактобактерий и бифидобактерий. БМК, включая штаммы лактобактерий, которые использовались в течение тысячелетий для ферментации пищи, обладают двойным действием как ферментативные агенты и, дополнительно, потенциальным оздоравливающим эффектом. Тем не менее, строго говоря, термин «пробиотики» должен употребляться в отношении живых микроорганизмов, показавших в контролируемых исследованиях пользу для здоровья человека [2].

Пробиотики рассчитаны на помощь организму человека, естественным образом, имеющим кишечную флору. Некоторые пробиотики используются для профилактики развития диареи, вызванной применением антибиотиков, или как часть комплексного лечения, вызванного антибиотиками дисбиоза. В проведенных исследованиях были показаны различные эффекты пробиотиков при многих желудочно-кишечных и экстракишечных нарушениях, включая воспалительную болезнь кишечника (ВБК), синдром раздраженного кишечника (СРК), вагинальные инфекции и расстройства иммунитета. Также некоторые пробиотики были исследованы в отношении эффекта при атопической экземе, ревматоидном артрите и циррозе печени. Имеются данные о клинических доказательствах роли пробиотиков в снижении уровня холестерина, но результаты различных исследований противоречивы.

В целом, наиболее сильные доказательства эффективности пробиотиков связаны с их использованием для улучшения функционирования кишечника и стимулирования иммунной системы.

Наиболее широко распространенными формами пробиотиков служат молочные продукты и продукты, усиленные пробиотиками.

Необходимая доза пробиотика сильно варьирует в зависимости от штамма и вида продукта. Хотя во многих продуктах, находящихся в свободной продаже, доза составляет 1–10 млрд КОЕ (колониеобразующих единиц), некоторые продукты эффективны в меньшей дозе, а другим требуется большая. Например, *Bifidobacterium infantis* показал эффективность в уменьшении симптомов СРК в дозе 100 млн КОЕ/сутки. [3].

В рамках проведенного социологического опроса был выявлен ряд особенностей:

1. В ходе первого вопроса, который звучал: «Знаете ли вы что такое пробиотики?» Результаты показали следующее: 64 % ответили да, 21 % — нет и 14 % затруднились ответить.

2. На вопрос: «Знаете ли вы о пользе пробиотиков?» Ответы респондентов оказались неожиданными: только лишь 43 % дали положительный ответ на предложенный вопрос.

3. Вопрос «Применение пробиотиков защищает микрофлору кишечника от патогенных бактерий и снижает риск возникновения диареи во время путешествий.» Дал весьма очевидные результаты, а именно: 93 % считают, что данное утверждение истинно.

4. А вот вопрос «Какое влияние оказывают пробиотики на иммунную систему?» дал весьма противоречивые ответы. 47 % респондентов считают, что пробиотики укрепляют защитный барьер, 11 % — укрепляет иммунный барьер, 33 % — лишают вредные бактерии возможности размножаться, выигрывая в борьбе за питательные вещества, а вот 9 % убеждены в том, что они никаким образом не влияют на иммунную систему.

5. Вопрос «Можно ли поддерживать иммунитет, принимая пробиотики?» показал следующую картину: 62 % респондентов ответили — да, а 38 % — нет.

6. И последний вопрос «В каких продуктах по вашему мнению содержится наибольшее число пробиотиков?» с несколькими вариантами ответов дал следующие результаты:

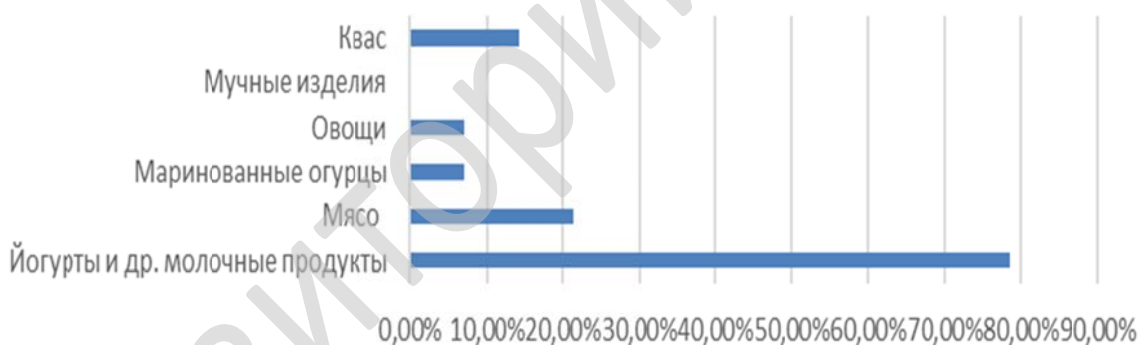


Рисунок 1 — Результаты ответа на вопрос «В каких продуктах по вашему мнению содержится наибольшее число пробиотиков?»

Выводы

Таким образом, пробиотики являются эффективными лечебно-профилактическими средствами. Их применяют для нормализации экологических систем человека. Эти препараты имеют ряд преимуществ по сравнению с антимикробными средствами других групп. Они физиологичны, имеют выраженную антимикробную активность, оказывают иммуностимулирующее и противовоспалительное действие, осуществляют коррекцию моторной функции кишечника. Как показали данные социологического опроса уровень осведомленности населения о пробиотиках весьма низкий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пробиотики и пребиотики: практ. рекомендации // Всемирная гастроэнтерологическая организация (WGO). — М., 2010. — С. 37–39.
2. Шендеров, Б. В. Пробиотики и функциональное питание / Б. В. Шендеров. — М., 2013. — С. 12.
3. Шляпкина, С. И. Пробиотики и здоровье человека / С. И. Шляпкина // ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии и в РМЭ в Сернурском районе», 2014. — С. 2–3.