

BAĞIRSAQ DİSBAKTERİOZU

Açar sözlər: *orqanizm, bağırsağ, mikroflora, bakteriyalar, immunitet*

Keywords: *organism, intestine, microflora, bacteria, immune*

Ключевые слова: *организм, кишка, микрофлора, бактерии, иммунитет*

Disbakterioz bağırsaqlardakı mikroorqanizmlər balansının pozulması ilə xarakterizə edilərən infeksiyon xəstəlikidir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının tövsiyələrinə əsasən, disbakterioz müstəqil nazoloji bir xəstəlik hesab edilmir [6].

İnsan öz həyatı boyunca müxtəlif mikroblarla simbiotik (simbioz yun. "sim-biosis" – müştərək həyat) münasibətdə yaşayır. Bunlar arasında həm patogen, həm də insan orqanizmi üçün olduqca faydalı olan mikroorqanizmlər vardır. İnsanın həzm sistemində yaşayan bəzi bakteriyalar insan orqanizmi ilə mutualist (lat. "mutual" – qarşılıqlı), yəni qarşılıqlı faydalı münasibətdədir. Belə ki, insan vücudu bir sıra bakteriyaların qidalanması üçün əlverişli mühit təşkil edir və insan orqanizminin sağlamlığı və bir sıra həyat funksiyalarının yerinə yetirilməsi vücudumuzda məskunlaşan bu kimi bakteriyaların əvəzsiz xidməti sayəsində mümkündür [3]. Sağlam yetişkin bir şəxsin orqanizmində təxminən 500 növdən olan 3 kiloqrama qədər bakteriya var. [4] Ümumiyyətlə, mikroflora obliqat (əsas mikroflora) və fakultativ (şərti-patogen) mikroorqanizmlərin cəmindən ibarətdir. Mikrofloranın əsas tərkibini (95-99%) anaerob mikrobların nümayəndələrindən bizlərə çox yaxşı məlum olan Bifidobakteriya, Laktobakteriya, Bakteroid və bir sıra digər mikroblar təşkil edir. Bağırsaqdakı aerob floranın sabit bir tərkibi yoxdur və normal halda ümumi miqdarı 5%-i aşmır [3]. Mikroflora balansının geri qalan bir faizini təşkil edən Enterobakteriyalar, klostridiya, stafilokokklar, peptokokklar, fuzobakteriyalar və s. şərti patogen mikroblardır. Yəni bu bakteriyalar yalnız müəyyən şərait daxilində xəstəlik törədə bilirlər, onların daxil olması sağlam orqanizmə heç bir zərər vermir. Lakin, onların miqdarı çoxaldıqda xeyirli bakteriyaların məhv olmasına, yəni sağlam mikroflora balansının azalmasına səbəb olurlar. İnsanın həzm sistemində məskunlaşan bakteriyaların qeyd edilən bu tərkibi normal hesab olunur və müəyyən bir orqanizmin sağlamlığı üçün gərəkli olan keyfiyyət və kəmiyyət tərkibli normal mikroflora vəziyyəti eubioz adlanır [3]. Yalnız eubioz şəraitində insanın mikroorqanizmlərlə qarşılıqlı faydalı yaşaması mümkündür. Müxtəlif səbəblərlə mikrofloranın pozulması, xeyirli-zərərli (şərti-patogen) bakteriya nisbətinin sonuncuların hesabına dəyişməsi zamanı disbakterioz və ya başqa adla disbioz baş verir [1]. Qeyd etmək lazımdır ki, orqanizm üçün faydalı bütün bakteriyalar əsasən bağırsaqlarda məskunlaşdığı üçün disbakterioz dedikdə əksər hallarda bağırsaqların disbakteriozu nəzərdə tutulur. Məlum olduğu kim ana bətnində dölnün bağırsaqları tamamilən steril olur. Doğuş zamanı uşağın bağırsaqlarına ananın vaginal florasında olan bakteriyalar keçir. Bu mikroflora tranzitar xarakterli, yəni çox qısa müddətli olur. Doğuşdan sonra uşaq ana südüylə qidalanmağa başlayır və ay-

dın məsələdir ki, körpənin bakterial florasının formalaşmasında ananın sağlamlığı olduqca mühümdür. Təxminən bir ay müddətində yenidoğulmuş uşağın normal mikrobiosenozu formalaşmış olur. Ana südüylə qidalanan körpənin bağırsaqlarında bifidobakteriya və digər faydalı bakteriyaların məskunlaşması üstünlük təşkil edir. Qeyd etmək lazımdır ki, körpənin qida rasionuna vaxtından tez müxtəlif əlavə qidaların daxil edilməsi disbakterioza yol açır.

Bəs normal bağırsaq mikroflorası nə üçün lazımdır? Normal mikroflorası olan sağlam bağırsaqlarda yaşayan mikroorqanizmlər insan orqanizmi üçün çox əhəmiyyətlidir, bağırsaqların həzm prosesində fəal iştirak etməsinə imkan yaradır. Bağırsaq mikroflorası orqanizmdə bir çox vacib funksiyaları yerinə yetirir:

- Sağlam mikroflora bir orqanizm üçün zəruri olan qida maddələrinin həzm edilməsi və mənimsənilməsi prosesində fəal iştirak edir, bağırsaq selikli qişalarından dəmir, kalsium və digər zəruri mikroelementlərin qana sorulmasını asanlaşdırır.

- Sağlam flora bağırsaq peristaltikasını tənzimləyir, süd turşusu, zülal və aminoturşuları, həmçinin K və B qrupu vitaminləri sintez edir.

- Bağırsaq mikroflorasının faydalı mikroorqanizmləri orqanizmin immun sisteminin qurulmasında zəruri olan immunoqlobulinlərin sintezində və yerli immunitətdə iştirak edir, müxtəlif patogen və kanserojen amillərə qarşı bağırsaq epitelinin müqavimətini artırır, mədə bağırsaq sisteminin selikli qişasını zərərli mikrobların hücumundan qoruyur, orqanizmə daxil olan toksik maddələri və allergenləri zərərləşdirir, allergiyaların qarşısını alır.

- Xeyirli mikrofloranın həmçinin bağırsaq epitel qatı hüceyrələrinin yenilənməsi, ATR daşınması və bağırsaq epitelinin enerji təhçizatı, bağırsaqlarda fiziki-kimyəvi mühitin sabitliyinin saxlanması kimi vacib funksiyaları vardır.

Bağırsaqlarda xüsusilə əhəmiyyətli olan bağırsaq florasının əsas tərkib hissəsini təşkil edən Bifidobakteriyalardır. Bağırsaq divarı və boşluğunda məskunlaşan bifidobakteriyalar heç bir şərait daxilində xəstəlik törətməyən yeganə dost mikroblardır. Onların dostluqları ilk növbədə anaerob olması, yəni vücudumuzun oksigeninə ehtiyaclarının olmamasından irəli gəlir. Bifidus florası Sallmonella, Shigella və bir çox digər patogen mikroorqanizmlərin bağırsaq divarından keçməsinə önəyir. Ana südüylə qidalanan körpə uşaqların bağırsaq florasında xüsusilə çox bifidobakteriyalar olur ki, bu da uşağın xarici mühit amillərinə qarşı dözümlü olmasında böyük rol oynayır. Bifidobakteriyalar B qrup vitaminləri, xüsusilə B3-nikotin, B1-tiamin, B7 (H vitamini) – Biotin, B9 - fol turşusu və həmçinin onların sorulmasını təmin edən aminoturşu və zülal sintez edir.

Mikrofloranın digər bir əhəmiyyətli təmsilçisi Laktobasillərdir. Ağız boşluğu daxil olmaqla həzm sisteminin bütün hissələrində məskunlaşan Laktobasillər insan bədəninin ən güclü qoruyucularıdır, bağırsaq mikroflorasındakı digər mikroorqanizmlərlə qarşılıqlı fəaliyyətə girərək orqanizmdə öz antibiotiklərini istesal etməklə şərti-patogen mikrobları və kəskin bağırsaq infeksiyalarının törədicilərini zərərsizləşdirir. Bu bakteriyalar süd turşusu və hidrogen peroksid ifraz edir, bağırsaqlarda cürümtülü floranı dəf edərək turş mühit yaradır, kalsium, dəmir və D vitamininin mənimsənilməsinə asanlaşdırır. Bağırsaqların xeyirli florasını təmsil edən Laktobakteriyaların orqanizm üçün ən mühüm xüsusiyyətlərindən biridə bağırsaqlarda olan xərcəng hüceyrələrinin inkişafının mane olmaqla bağırsaq və süd vəzisi

xərcənginin qarşısını almaqdır. Laktobakteriyalar immunoqlobulin sintez edir və orqanizmin immunitetində mühüm rol oynayır. Süd məhsulları ilə yaşayan bu kiçik bakteriyalar olmadan həzm sisteminin normal sağlam fəaliyyəti və insan bədəninin sağlamlığı mümkün deyil kimi görünür. Lakin, onu da qeyd etmək lazımdır ki, hətta mikrofloranın bu xeyirli sakinləri də təhlükəli ola bilər. Laktobasillərin sayının həddindən artıq çox olması da mikrofloranın ekoloji tarazlığını pozur və onlar ağız boşluğunda bir sıra xəstəliklər törədirlər [1].

Bağırsaqların xeyirli mikroorqanizmlərinin insan orqanizminin sağlamlığı üçün vacib olan bütün yuxarıda qeyd edilən funksiyaları bağırsaq mikroflorasında ekoloji tarazlığın pozulmadığı hallarda mümkündür. Bu tarazlığın pozulması bağırsaq disbakteriozu adlanır. Beləliklə, bağırsaq disbakteriozu mədə-bağırsaq traktının ayrı-ayrı hissələrinin özünəməxsus xüsusiyyətləri və ətraf mühitin müxtəlif təsirləri arasında olan dinamik tarazlığın pozulması nəticəsində bağırsaq mikroflorası balansının kəmiyyət və keyfiyyətə dəyişmiş olduğu bir vəziyyətdir. Disbakterioz orqanizmin ciddi pozğunluğu sayılır. Bu zaman maddələr mübadiləsi pozulur, immun sistem zəifləyir və disbakterioz fonunda müxtəlif xəstəliklər baş verir. [6] Orqanizmdə mövcud olan xəstəliklərin inkişafı, xroniki xəstəliklərin kəskinləşməsi üçün disbakterioz əlverişli şəraitdir.

Disbakterioz zamanı bağırsaqlarda qida maddələrinin parçalanması və mənimsənilməsi normal şəkildə gedə bilmir, kifayət qədər həzm olunmayan qida kütlələri bağırsaqda çürüməyə başlayır ki, bununda nəticəsində xeyli miqdarda toksinlər və zərərli maddələr əmələ gəlir. Tədricən bağırsaq divarlarından qana sorulan bu toksin və yad zülallar qan dövrəni ilə bütün orqanizmə yayılır və tədricən orqanizmin xroniki intoksikasiyasına səbəb olur. Xroniki intoksikasiya ilə mübarizə edən orqanizmin müdafiə qabiliyyəti, ümumi immuniteti zəifləyir və müxtəlif infeksiyon xəstəliklərə qarşı həssaslığı artır. Allergiyalar, bronxial astma, yoğun bağırsağın xərcəngi və digər təhlükəli xəstəliklər inkişaf edir [2]. Disbakterioz zamanı orqanizm üçün zəruri olan qida maddələrinin həzm edilməsi və sorulması prosesinin pozulması nəticəsində vacib mikroelementlər kifayət dərəcədə mənimsənilmir, anemiya və hipovitaminozlar inkişaf edir.

Bağırsaq mikroflorasının pozulması bir çox səbəblərdən baş verə bilər: - mədə-bağırsaq sisteminin kəskin və xroniki xəstəlikləri (xolesistit, pankreatit, qastrit, mədə və onikibarmaq bağırsaq xora xəstəliyi, kolit) - kəskin bağırsaq infeksiyaları

- keyfiyyətsiz qidaların qəbulu və rejimsiz qidalanma, yağlı, şirin, rafinədilmiş qidaların həddindən çox qəbul edilməsi, qida rasionuna süd məhsulları və eləcə də tərkibində bitki sellülozu olan qidaların daxil edilməməsi, kəskin pəhrizlər antibiotiklərin, hormonal və qeyri-steroid iltihab əleyhinə preparatların və bağırsaqların selikli qişalarına təsir edən digər preparatların uzun müddətli qəbulu
- orqanizmin immun çatışmazlığı
- psixoloji sarsıntılar, stress
- tez-tez keçirilən kəskin respirator virus infeksiyaları
- bağırsaqların qurdları
- Çonkoloji xəstəliklər zamanı aparılan kimyəvi və radioloji tereapiya selikli qişaların yaş xüsusiyyətləri ilə bağlı dəyişiklikləri
- spirtli içkilərin çox istifadə edilməsi

Bağırmaq disbiozunu olduqca geniş yayılmışdır. Mütəxəssislərin hesablamalarına görə yer kürəsinin orta yaşlı əhalisinin 90%-ə qədərini bağırmaq disbiozundan əziyyət çəkir. [5] Təəssüf ki, disbioz erkən mərhələlərində tamamilə asimptomatik olur və yaxud əlamətlər o qədər zəif olur ki, bir çoxları ona diqqət yetirmirlər.

Qeyd etmək lazımdır ki, disbiozun dərəcəsi bir çox amillərlə (orqanizmin immun vəziyyəti, həyat tərzi və s.) bağlıdır. [7] Belə ki, məsələn, iki həftə davam edən antibiotik müalicəsi bir şəxsə mikroflora balansını əhəmiyyətsiz dərəcədə pozduğu halda, digər bir şəxsə ağır disbioza səbəb ola bilər.

Disbiozun əlamətləri aşağıdakılardır:

- ishal və qəbizlik formasında təzahür edən edən nəcis ifrazı pozğunluqları, nəcisin selikli və kəskin turşumuş, yaxud çürük qoxulu olması
- qəfildən meydana çıxan nəcis ifraz etmə istəyi, bağırmağın tam boşalmaması hissi

- qarında müxtəlif xarakterli (küt, sızıdayan, sancışəkilli) ağrılar
- bağırmaqlarda çox qaz yaranması
- qarının köpməsi, metiorizm, gəyirmə və bağırmaq qurultusu
- dərinin avazıması, saçların tökülməsi, dırnaqların qırılması, dodaq selikli qişasında, əsasən dodaqların birləşdiyi nöqtələrdə çatların əmələ gəlməsi ilə təzahür edən hipavitaminozlar.

- iştahsızlıq, ürəkbulanma və bəzən qusma, ağızda metal tamı
- zəiflik, tez yorulmaq, əhvalın tez-tez dəyişməsi, tez hirsənmə, baş ağrıları, yuxunun pozulması

- kəskin respirator virus xəstəlikləri (KRVS)
- dəridə quruluq, dəri elastikliyiinin itirilməsi və qırıqların əmələ gəlməsi
- asmatik bronxit, dəridə qaşınma və müxtəlif xarakterli səpgilərlə müşayiət olunan allergik reaksiyalar

Disbioz dioqnozu xəstənin ümumi vəziyyətinin ətraflı nəzərdən keçirilməsi (şikayətləri, yanaşı gedən xəstəlikləri və s.) və aparılan bir sıra laborator müayinələrin nəticələri əsasında qoyulur. Nəcisin kaproloji və mikrobioloji müayinələri nəticəsində bağırmaqların funksional fəaliyyəti və disbiozun inkişaf dərəcəsi qiymətləndirilir.

Bağırmaq disbiozunun müalicəsi gastroenteroloq tərəfindən aparılır. Müalicə bir neçə istiqamətə - patogenetik müalicə (xəstəliyin səbəbinin aradan qaldırılması) və yaranmış olan patoloji vəziyyətin düzəldilməsi, xəstəliyin əsas simptomlarının aradan götürülməsi və bağırmaqların normal biosenozunun bərpa edilməsinə yönəldilir. [4] Onu da qeyd edək ki, bağırmaq florasının normal balansının bərpası olduqca çətin və uzunmüddətli müalicə tələb edir. İlk növbədə bağırmaqlar zərərli mikroorqanizmlərdən təmizlənir. Disbiozun müalicəsində bir neçə qrup xüsusi dərman preparatları tətbiq edilir. Tərkibi bağırmaqların xeyirli florasını təşkil edən lakto- və bifidobakteriyalar və onların həyat məhsulları ilə zənginləşdirilmiş probiotiklər disbioz müalicəsində tətbiq edilən xüsusi preparatlardır. Müalicədə probiotiklərlə yanaşı tətbiq edilən prebiotiklər isə bağırmaqların xeyirli florası üçün qida funksiyasını yerinə yetirir. Bağırmaq disbiozunun müalicəsində həmçinin tərkibində probiotik və prebiotikləri birləşdirən sinbiotiklərdən də istifadə edilir.

Sinbiotiklər bağırmaqlarda probiotik mikrobların yaşamasını stimullaşdıran daha müasir preparatlardır. Qida rejiminin tənzimlənməsi, sağlam pəhriz disbiozun müalicəsinin ayrılmaz tərkib hissəsini təşkil etməlidir.

Disbiozun profilaktikasında mədə-bağırmaq traktı xəstəliklərinin vaxtında və düzgün müalicə edilməsi, antibakterial preparatların həkim təyinatı olmadan qəbul edilməməsi, düzgün qidalanma-qida qəbulunun tənzimlənməsi, qidalara süd məhsulları, meyvə və tərəvəzləri daxil etməklə düzgün rəşional qidalanma rejiminə əməl edilməsi mütləqdir. Unutmamalıyıq ki, bağırmaqlarımızın mikrob florasının keyfiyyət və tərkibi qəbul etdiyimiz qidalardan asılıdır.

Ədəbiyyat

1. Рудницкая Людмила, Болезни Желудка и Кишечника: Лечение И Очищение. Спб: Питер. 2010.
2. Гарбузов Геннадий, Дисбактериоз. Лечение и профилактика без лекарств. Спб: Питер. 2009.
3. <http://zhizn-i-zdorove.ru/224-disbakterioz-kishechnika-cto-jeto-lechenie-disbakterioza.html>
4. <https://saglamolun.az/index.php/hezm-orqanlari/549-barsaq-disbakteriozu.html>.
5. <http://www.likar.info/bolezni/Dysbakterioz/>
6. <https://myfamilydoctor.ru/dysbakterioz-u-vzroslyx-simptom>
7. http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya_gastroenterologiya/dysbakteriosi_s#h2

Summary

Intestinal Dysbacteriosis

Article gives extensive information about intestinal dysbacteriosis. The research provides comprehensive information about one of the main problems of gastroenterology which is the part of modern healthcare such as intestinal dysbacteriosis. Author also covers topics such as prophylaxis and treatment of intestinal dysbacteriosis.

Резюме

Дисбактериоз кишечника

Статья содержит обширную информацию о дисбактериозе кишечника. Исследование предоставляет исчерпывающую информацию об одной из основных проблем гастроэнтерологии. Она является одной из важных проблем современного здравоохранения. Автор также рассматривает такие темы как профилактика и лечение дисбактериоза кишечника.