

# ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА



И как он связан с микробиотой?

Наличие хронических симптомов со стороны органов пищеварения, которые нельзя объяснить с позиции органических, морфологических или биологических причин.

Не менее 1 дня в неделю в течение последних 3 месяцев

Частота опорожнения кишечника и/или форма стула

Синдром раздраженного кишечника (СРК) — это **функциональное заболевание кишечника**, характеризующееся рецидивирующими **болями в животе** и **нарушением кишечного транзита**. СРК часто усугубляется **психологическими аспектами** и может быть связан с **микробиотой кишечника**.

Стресс и/или тревога

Изменение состава и функций микроорганизмов, живущих в кишечнике

СРК диагностируют по римским критериям (Rome IV).



## 1 Очень частое хроническое и разнообразное по своим проявлениям желудочно-кишечное расстройство...



СРК — одна из самых частых причин обращения к врачу



**5%** населения Земли страдает СРК



**2 из 3** пациентов женщины

## 2 К возникновению СРК приводят разные причины...



гастроэнтерит, пищевое отравление, диарея путешественников...



## 3 Как микробиота влияет на развитие этого заболевания?

**Факт №1** Микробиота участвует в двунаправленной связи между кишечником и головным мозгом

кишечная проницаемость



висцеральная чувствительность

патологический иммунный ответ

изменение взаимодействия между кишечником и головным мозгом



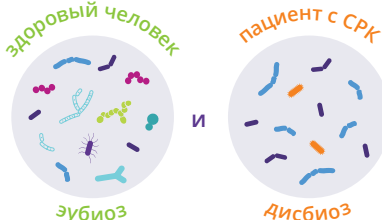
**изменения физиологии кишечника**  
в том числе боль в животе и нарушения транзита

**психологические эффекты**  
включая стресс, тревогу или депрессию...  
(посредством нейронной, гормональной и иммунологической сигнализации)

**Факт №2** Примерно у **1 из 10** пациентов симптомы СРК возникают после острого инфекционного гастроэнтерита



**Факт №3** Как минимум у части пациентов с СРК отмечаются изменения состава кишечной микробиоты

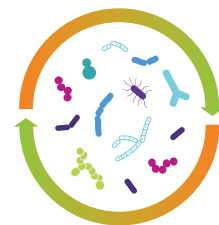


**Факт №4** Лабораторные исследования доказали, что измененная микробиота кишечника может вызывать различные нарушения:

- ✓ ускорение транзита по желудочно-кишечному тракту
- ✓ нарушение кишечного барьера
- ✓ активация врожденного иммунитета
- ✓ тревожное поведение



**Факт №5** Воздействие на микробиоту (диета, пробиотики, антибиотики...) может улучшить симптомы



## 4 Как улучшить качество жизни и облегчить симптомы?



специфические препараты



пребиотики



пробиотики



**здоровый образ жизни**  
поддержание адекватного водного баланса, регулярная физическая активность



**здоровая диета**  
с ограничением потребления потенциальных триггеров (FODMAP, лактоза, глютен...)



**психотерапевтические вмешательства**

Когнитивно-поведенческая терапия, гипноз, психодинамика, релаксация... для долгосрочной психологической поддержки

