

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 3 дней в месяц в течение последних 3 месяцев.

Частота опорожнения кишечника и/или форма стула.

СРК является **расстройством взаимодействия кишечник-мозг**, характеризующимся **рецидивирующей болью или дискомфортом в животе** и **нарушениями стула**. Он часто сопровождается **психиатрическими коморбидными состояниями** и связан с дисбиозом кишечной микробиоты.

Стресс и/или тревога.

Изменение состава и функций микроорганизмов, живущих в кишечнике.

СРК диагностируется согласно критериям Rome V.



1 Очень распространённое, хроническое и непредсказуемое расстройство взаимодействия кишечник-мозг...



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...



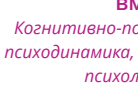
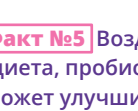
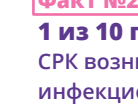
микробные инфекции
гастроэнтерит, пищевое отравление, диарея путешественников...



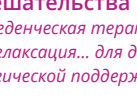
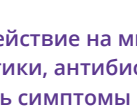
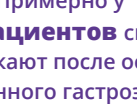
замена лекарственных препаратов



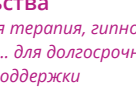
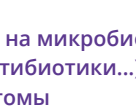
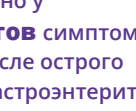
изменение диеты



стресс



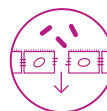
дисбиоз



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



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 Состав и метаболическая функция кишечной микробиоты изменены по меньшей мере у части пациентов с СРК



эубиоз

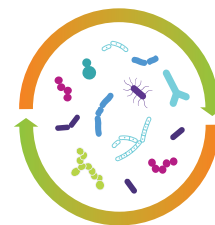
дисбиоз

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

