

**Медицинская академия имени С.И. Георгиевского
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»**

"Изменения со стороны кишечной флоры в высокогорье и их коррекция".

Выполнила: студентка 1 мед.факультета
192В группы

Борисенко Виктория Денисовна

Проверила: Доц. Смирнова С.Н.

Влияние высокогорья на организм человека



- Необычная обстановка окружающей среды, разреженный воздух, частые и резкие перемены погодных условий, повышенная солнечная инсоляция и многие другие факторы, зачастую стрессового характера, обуславливают экстремальность высокогорья.

Акклиматизация человека в высокогорье — интересная и важная для нас тема, коей посвящено немало исследований.

- У жителей равнины, впервые поднявшихся в горы, эти компенсаторно-приспособительные меры менее выражены, поэтому при подъеме на высоту у них прежде всего пускаются в ход так называемые срочные меры адаптации.

Среди многих факторов высокогорья, отрицательно сказывающихся на организме человека, дефицит кислорода является определяющим началом. Поэтому львиную долю в приспособительных процессах занимают метаболические перестройки, приспособляющие физиолого-биохимические системы организма к малоокислородному режиму функционирования.



Влияние на пищеварительную систему

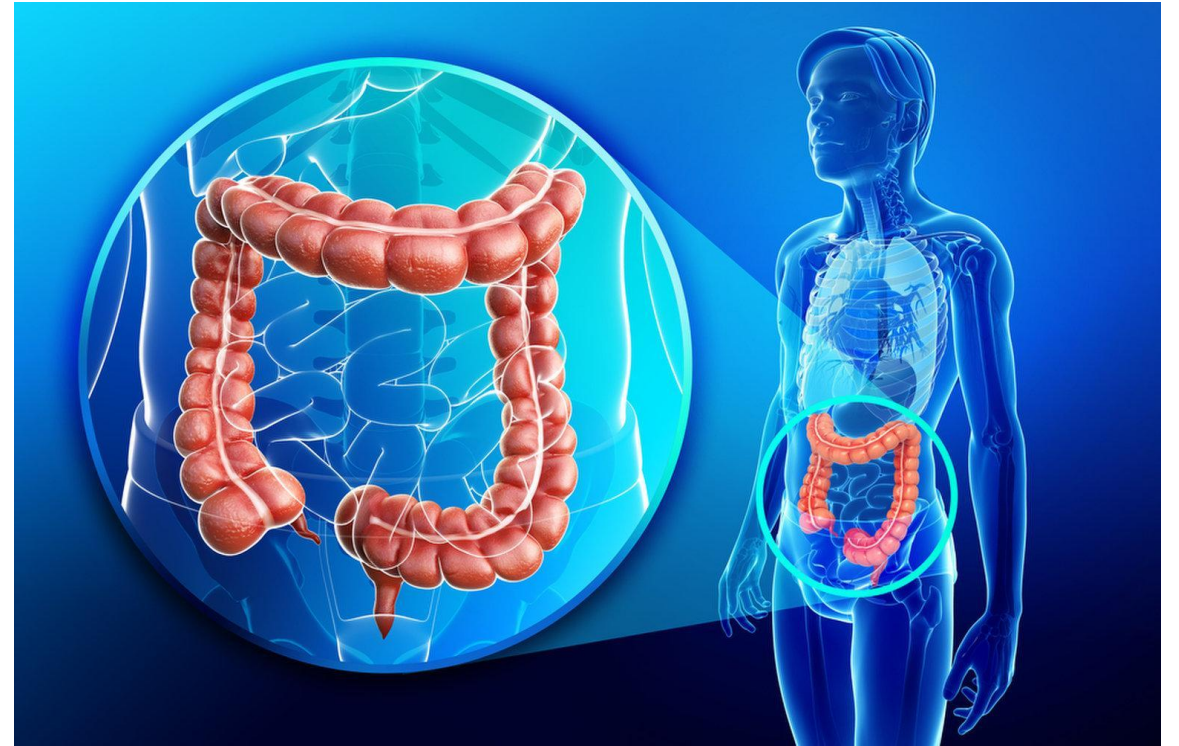
- Из-за горной болезни нарушается снабжение тканей кислородом. Это приводит к ряду нарушений СС и нервной систем, но так же влияет на пищеварение.

На высоте
значительно
изменяется:

- аппетит,
- уменьшается всасывание воды и питательных веществ,
- выделение желудочного сока, что приводит к нарушению процессов пищеварения и усвоения пищи, особенно жиров.

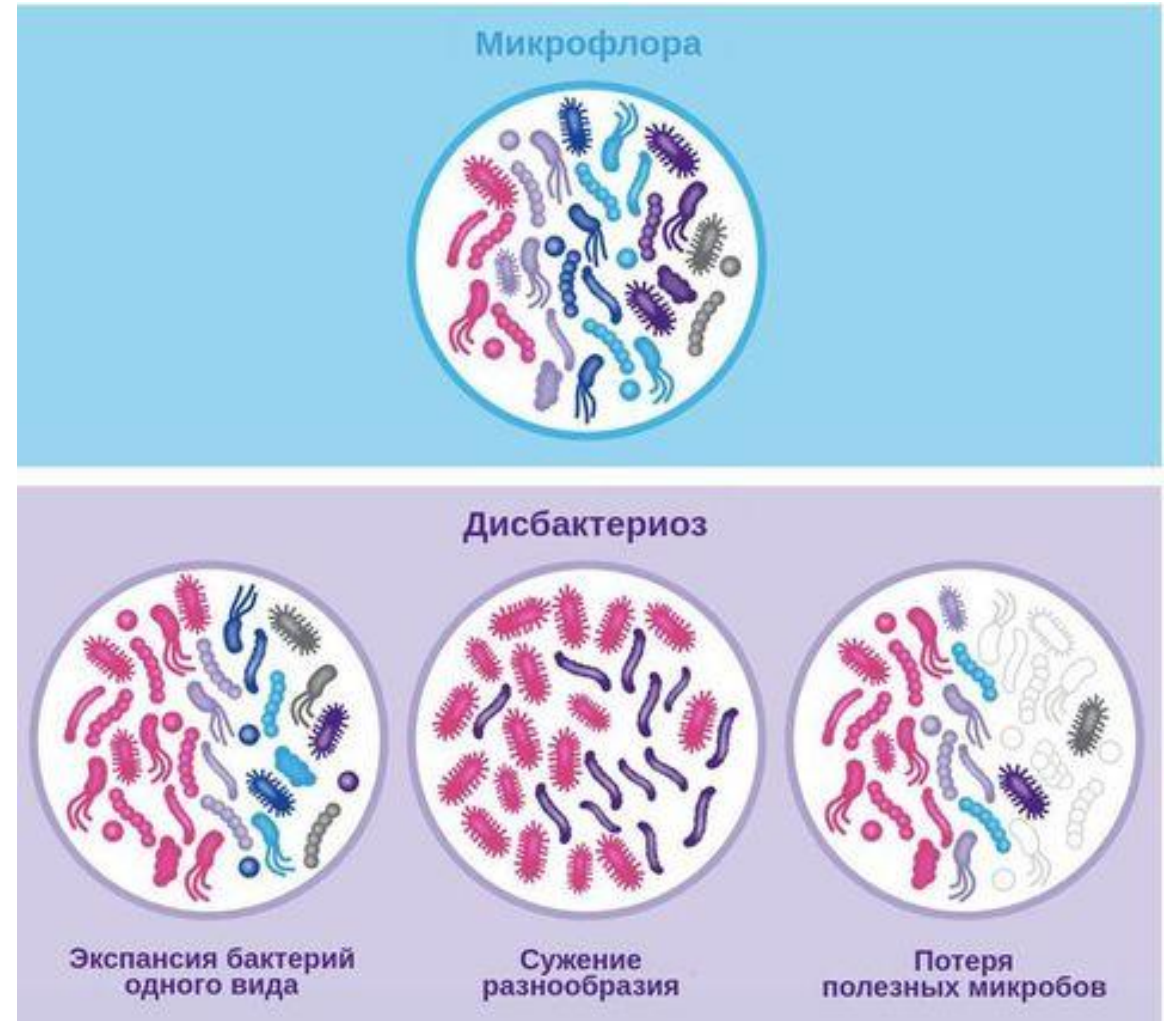
Акклиматизация приводит к:

- человек резко теряет вес
- может ощутить мнимое чувство полноты желудка
- распираание в подложечной области
- Тошноте и диарее

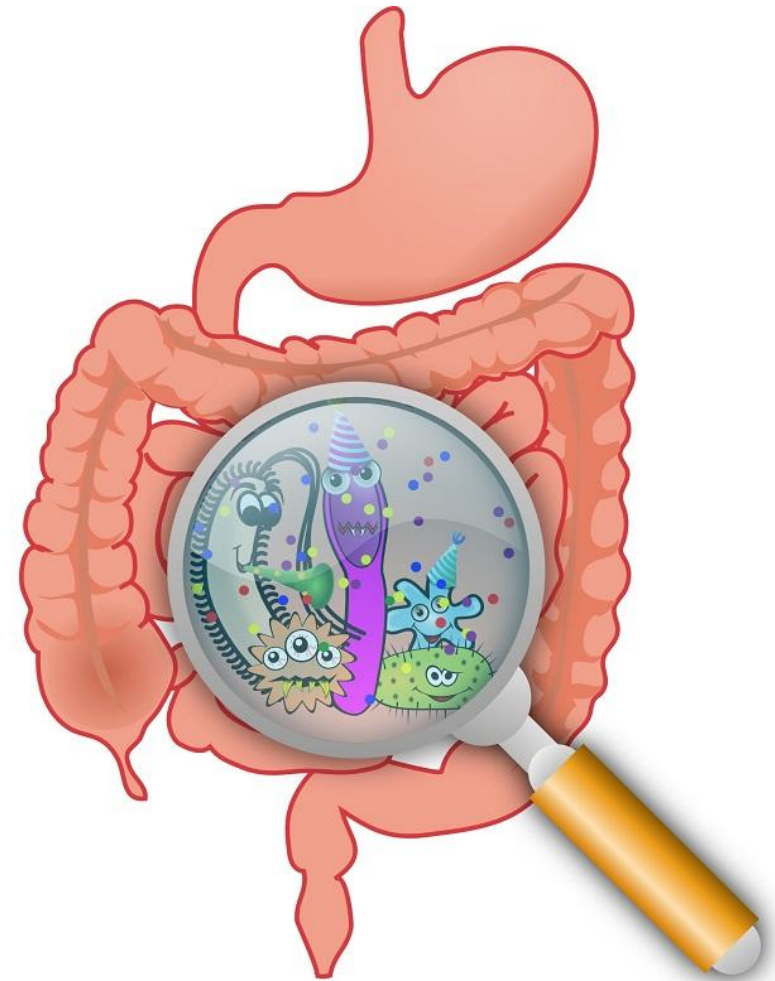


Происходит нарушение микрофлоры кишечника.

- Нарушение микрофлоры кишечника (дисбактериоз) – состояние, при котором нарушается баланс между полезными бактериями кишечника (бифидо- и лактобактериями) и болезнетворными (клебсиелла, протей, энтеробактерии и др.)



При дисбактериозе-
количество
полезных
бифидобактерий и
лактобактерий
снижается, а число
вредных бактерий
наоборот, растет.



Бактерии постоянно трудятся и регулируют функцию кишечника, поддерживают ионный баланс, обезвреживают различные токсины, расщепляют белки, углеводы и даже синтезируют некоторые витамины.



Нарушение микрофлоры кишечника может уменьшить всасывание полезных веществ в кишечнике и таким образом нарушить процесс пищеварения. Остатки непереваренной пищи приводит к урчанию, вздутию живота, диарее и другим симптомам.



Дисбактериоз необходимо немедленно лечить

- Нарушение микрофлоры, связанное с высокогорьем, не поддается медикаментозному лечению, так как вызвано по большей частью горной болезнью!

Коррекция высокогорного дисбактериоза

Необходимо
рационально
питаться!



Питание в высокогорье

- Разработка высокогорного рационального питания ведется с учетом тренированности человека и продолжительности пребывания его в горах.
- Одним из обязательных моментов при составлении рекомендаций является учет возможности обеспечения необходимыми пищевыми продуктами в конкретных условиях. При этом существенную роль играют местные пищевые продукты, наличие овощей, фруктов, ягод, различных съедобных растений.

Изменение потребностей

- связи со спецификой сдвигов обмена веществ, соответственно должна меняться и потребность организма как в энергии, так и в определенных нутриентах..



Диета

- *восстановление нормального обмена веществ;*
 - *нормализация моторной функции кишечника;*
 - *нормализация качественного и количественного баланса полезных микроорганизмов;*
 - *восстановление способности организма усваивать питательные элементы.*
-
- **Цели правильного рациона при лечении:**

Лечебный рацион при дисбактериозе помогает следующим образом:

- *Продукты, включающие пробиотики* (соединения, которые содержат полезные микроорганизмы), помогают восполнить микрофлору кишечника. К таким продуктам относятся: йогурт, кефир, сыр, творожная масса, квашеная капуста, лук-порей, лук (зелёный и репчатый), ржаной хлеб, соевые продукты..
- При диарее рекомендуется провести непродолжительное голодание в течение 2-3 дней. В это время желательно пить травяные настои и отвары, чай. Для сладости разрешается добавлять немного мёда. Следует исключить сахар. Также нельзя употреблять такие продукты, как жирное мясо, рыбу, сдобные мучные изделия, сладости

Лечебный рацион при дисбактериозе помогает следующим образом:

- **Продукты, содержащие пребиотики**, нужны для питания и развития полезных бактерий. В большом количестве пребиотики содержатся в следующих продуктах: молоко, фрукты, капуста пекинская, капуста брюссельская, злаки, кукуруза, соя, чеснок, лук репчатый, хлеб из цельнозерновой муки.
- **Витамины и минералы** требуются для нормального обмена веществ и питания.

Лечебный рацион при дисбактериозе помогает следующим образом:

- **Большое количество минеральной воды** позволяет выводить из организма токсины и вредные соединения.
- **Отлаженный режим** позволяет организму привыкнуть к размеренной работе.



Спасибо за
внимание!
