

# Проблемы с кожей? Проверьте кишечник!

Улучшаем жизнь благодаря природе  
Черникова Светлана

«Мы есть то, что едим». (Гиппократ)

## ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

- Питание должно быть разнообразным, полноценным.
- Наиболее оптимальным в отношении белков, жиров, углеводов считается соотношение 1:1:5.
- Завтрак – 30%, обед – 50%, ужин – 20% общей калорийности.



## Почему кишечник и кожа взаимосвязаны?

Организм человека представляют собой единую сложную систему, поэтому кожа и ЖКТ связаны. Если происходят структурно-функциональные изменения в пищеварительной системе, то человек может столкнуться с такими вероятными кожными проявлениями:

- ▶ сухость кожи и снижение её эластичности;
- ▶ прыщи и угревая сыпь (акне);
- ▶ кожная пигментация.

Сбой в работе желудочно-кишечного тракта может проявляться одним из перечисленных симптомов или их совокупностью. Если человек замечает неудовлетворительное состояние кожи, то ему рекомендована консультация не только дерматолога, но и гастроэнтеролога.

## Какие заболевания кишечника приводят к ухудшению состояния кожи?

Негативно отразится на состоянии кожных покровов могут такие отклонения со стороны желудочно-кишечного тракта:

- ▶ синдром раздражённого кишечника;
- ▶ неспецифический язвенный колит;
- ▶ проктосигмоидит;
- ▶ хронические запоры;
- ▶ синдром малабсорбции;
- ▶ хронический гастрит.

- ▶ Кроме того, одной из наиболее распространенных причин появления проблем с кожей, является дисбактериоз. При нарушении баланса кишечной микрофлоры нарушается процесс всасывания питательных компонентов и витаминов, а также снижается иммунитет, что априори негативно отражается на состоянии кожных покровов. Послужить причиной развития кишечного дисбактериоза и других заболеваний кишечника, могут такие факторы, как нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, преобладание в рационе однотипной пищи и продуктов, которые богаты простыми углеводами. Очень часто проблемы с кожей на фоне дисбактериоза кишечника возникают при прохождении антибиотикотерапии, так как эта группа препаратов не обладает избирательным воздействием, и уничтожает как отрицательную так и положительную микрофлору.

## Как распознать проблемы с ЖКТ?

Обнаружив у себя кожные дефекты, угревую сыпь, пигментные пятна и другие негативные изменения на коже, необходимо обратить внимание на наличие симптомов, которые указывают на сбой в работе желудочно-кишечного тракта. Во внимание берется набор таких клинических симптомов:

- ▶ дискомфорт и боль в правой или левой подвздошной области, а также вокруг пупка;
- ▶ повышенное газообразование в кишечнике (метеоризм);
- ▶ расстройства стула (чередование запоров и диареи);
- ▶ боль в подложечной области;
- ▶ отрыжка кислым;
- ▶ присутствие фрагментов слизи, гноя или крови в испражнениях.

- ▶ Кишечник и зуд кожи также взаимосвязаны. Кроме ранее перечисленных кожных проблем, которые развиваются на фоне структурно-функциональных изменений в системе пищеварения, расстройства пищеварительной деятельности могут приводить к появлению симптомов местной аллергической реакции. К симптомам аллергической реакции можно отнести сыпь по типу крапивницы, покраснение кожных покровов, шелушение кожи, зуд, отёчность. Прием противоаллергических препаратов поможет снять только симптомы аллергии, но не решит проблему в полной мере, так как аллергические реакции, связанные с некорректной работой ЖКТ необходимо лечить комплексно.

## Карта прыщей

1. Тонкий кишечник
2. Мочевой пузырь
3. Сердце
4. Печень
5. Поджелудочная железа
6. Почки
7. Желчный пузырь
8. Желудок
9. Легкие
10. Толстый кишечник
11. Органы таза





## Диагностика

Если возникли высыпания на коже, кишечник должен быть комплексно обследован. Комплексная диагностика включает такие методы исследования:

- ▶ ультразвуковое исследование органов брюшной полости;
- ▶ копрограмма;
- ▶ лабораторный анализ на дисбактериоз;
- ▶ колоноскопия.

## Лечение

Добиться эффекта оздоровления кожи можно только через здоровый кишечник. При заболеваниях кишечника, которые спровоцировали проблемы с кожей, могут быть назначены такие группы лекарственных медикаментов:

- ▶ Противовоспалительные препараты в форме таблеток, капсул и ректальных суппозиториев.
- ▶ Спазмолитики. Эта группа лекарственных средств является своего рода скорой помощью, к которой прибегают для снятия спазмов в кишечнике.
- ▶ Энтеросорбенты. Кишечные сорбенты назначаются для очищения кишечника от токсических компонентов и продуктов метаболизма.
- ▶ Пробиотики. Эта группа средств назначается при дисбактериозе и синдроме раздражённого кишечника для восстановления микрофлоры кишечника.
- ▶ Пребиотики. Назначаются чаще в комбинации с пробиотиками, так как представляют собой питательную среду для кишечных бактерий.

“ Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.”

Д. Леббок