

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