

## ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ МОГУТ ВЛИЯТЬ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ

*Болезнь Альцгеймера, деменция*



***В последнее время во всем мире увеличивается количество людей, страдающих болезнью Альцгеймера и деменцией. Деменция – это снижение памяти, самоконтроля, способности концентрировать внимание. Проводится большое количество научных исследований, которые выявляют все новые причины, почему это заболевание возникает. Сейчас ученые обратили самое пристальное внимание на микробиоту – микроорганизмы, которые живут в толстой кишке человека. Получены очень интересные данные о том, что микроорганизмы, особенно те, которые населяют кишечник, оказывают большое влияние на развитие деменции и болезни Альцгеймера.***

Кишечная микрофлора меняется по мере старения человека. С увеличением возраста происходит снижение нормальной микрофлоры кишечника, зато растет число патогенных или болезнетворных микроорганизмов. Увеличивается проницаемость кишечной стенки, из-за чего в кровь всасываются многие продукты, обладающие отрицательными свойствами и способствующие ухудшению состояния организма.

Я думаю, всем хорошо известно, что с возрастом происходит снижение функциональной и двигательной активности кишечника, ослабевают иммунитет, что, в свою очередь, приводит к тому, что у пожилого человека увеличивается предрасположенность к самым разным заболеваниям. Отсюда и полипрагмазия – прием большого количества медикаментов в течение дня, что приводит к развитию дисбиоза кишечной микрофлоры, который провоцирует развитие сердечно-со-

судистых заболеваний, болезни Паркинсона и тех патологий, о которых мы с вами сегодня говорим, болезни Альцгеймера и деменции.

Что происходит при наличии какого-либо кишечного заболевания, когда человеку менее 40 лет? Как правило, развивается острая воспалительная реакция, а потом, особенно на фоне адекватного лечения, все постепенно восстанавливается и на состоянии здоровья молодых людей никак не отражается. Совсем другая картина, если человеку за 50. Ученые открыли, что у людей, которым за 50 лет, развивается повышенная проницаемость кишечной стенки. Из-за этого неблагоприятные продукты, которые всасываются из кишечника, попадают в головной мозг, что, в свою очередь, способствует тому, что микроглия (участок мозга, в котором находятся нейроны) активирует выработку амилоида В, который провоцирует развитие когнитивного дефицита. Плюс к этому, по мере старения снижаются функции нервной системы. Это приводит к тому, что параллельно с уменьшением проницаемости кишечной стенки отмечается дальнейшее снижение полезной активности микроглии, более того, она, наоборот, приобретает вредную, патогенную активность. Амилоида В производится все больше и больше, что ведет к развитию хронических воспалительных реакций и нейродегенеративных изменений, то есть к болезни Альцгеймера или деменции.

Ученые установили, что между микробиотой, самим кишечником и головным мозгом существует непосредственная связь. С одной стороны, головной мозг может влиять на кишечную микробиоту, а с другой – кишечная микробиота может воздействовать на головной мозг и поведение человека. К примеру, человек попал в стрессовую ситуацию. Головной мозг посылает импульсы в кишечник, и в нем начинают происходить многочисленные изменения, которые напрямую затрагивают живущие там микроорганизмы. Их негативная реакция на это выливается в усиление или ослабление перистальтики, меняется иммунный ответ, происходит нарушение продукции специальной слизи, которая обволакивает кишечник, снижается функция эпителия (слоя клеток, кото-

рый выстилает поверхность кишечника и способствует формированию его проницаемости).

Кишечная микробиота тоже, как я уже сказал, оказывает влияние на головной мозг. Через специальные нервные волокна микроорганизмы, живущие в кишечнике, могут активировать нейронные цепи в головном мозге, что влияет на смену настроения человека.

В плане профилактики болезни Альцгеймера и деменции большое значение для пожилого человека имеет коррекция нарушений деятельности кишечника. И здесь бы я хотел выделить два момента. Первый: надо своевременно диагностировать и лечить основное заболевание, которое может привести к нарушению функции кишечника. Какие это заболевания? Синдром раздраженной толстой кишки, хронические колит и панкреатит. Второй момент: восстановление функции микробиоты. Для этого можно использовать кишечные антисептики, например **энтерофурил**.

Вместе с тем, коррекция нарушений функции микробиоты вполне по силам и самому человеку. Существует четыре группы средств, которые способны устранить нарушения микробиоты. Первая группа – пробиотики. В состав пробиотиков входят чужеродные живые бактерии, которые могут заселяться в кишечник и способны отчасти восстанавливать функцию полезных микроорганизмов. Однако проблема заключается в том, что более 80% бактерий, поступающих с пробиотиками, погибает в кислой среде желудка, не успевая попасть в кишечник. А оставшихся в живых иммунная система принимает за чужих и выводит из организма в течение 3-5 дней. К пробиотикам относятся молочнокислые продукты. Всем пожилым людям для восстановления функции кишечной микробиоты в качестве самого простого средства рекомендую на ночь выпивать стакан кефира или баночку йогурта.

Вторая группа – пребиотики. В своей основе пребиотики содержат пищевые волокна – очень важный источник питания для полезных бактерий кишечника. В сутки надо употреблять 20-30 г пребиотиков или пищевых волокон. Такое

количество волокон содержится в 300-400 г свежих, хрустящих, красных, желтых, зеленых овощах и фруктах (свекла, яблоки, морковь, огурцы). Противоальцгеймеровская диета обязательно должна содержать клетчатку, то есть с каждым приемом пищи, даже если вы сели перекусить бутербродом с чаем, заешьте его чем-нибудь хрустящим, например, половинкой яблока.

Еще одна группа, которая способна восстанавливать нарушения микрофлоры кишечника, – синбиотики, это сочетание пробиотиков и пребиотиков. Они содержатся в специальных препаратах, которые может порекомендовать врач, но лучше всего, как я уже сказал, стакан кефира на ночь и 400 г красного, желтого, зеленого, хрустящего в течение дня.

И последняя группа препаратов – метабиотики, являющиеся катализаторами роста собственной полезной микрофлоры. Они не содержат живых бактерий, являются смесью особых клеточных веществ (лактобактерий). Их тоже назначает врач.

Подытожим то, о чем мы сегодня говорили. Во-первых, в последние годы наука пришла к тому, что одной из причин развития болезни Альцгеймера и деменции в пожилом возрасте является нарушение функций микрофлоры кишечника. Во-вторых, микрофлору кишечника надо обязательно поддерживать. Даже банальный запор, который развивается на фоне хронического колита (не такая уж редкая ситуация у пациентов пожилого возраста), может привести к нарушению функции нормальной микрофлоры кишечника, что, как вы уже поняли, является одним из факторов развития болезни Альцгеймера и деменции. Ну и, наконец, третье. Для того, чтобы поддерживать микрофлору кишечника в нормальном состоянии, нужно ежедневно употреблять пробиотики и пребиотики.

**Андрей ИЛЬНИЦКИЙ,**  
**заведующий кафедрой терапии, гериатрии**  
**и антивозрастной медицины**  
**ФГБОУ ДПО «Институт**  
**повышения квалификации» ФМБА,**  
**профессор, доктор медицинских наук.**