

Kodėl svarbi odos mikrobiota?

Oda yra didžiausias mūsų organas. Jos kontaktas su mikroorganizmais ir mūsų genetika lemia, kad odos flora nuolat kinta. Kol kas žmogaus odoje atrasta per 1000 bakterijų rūšių, daugelis jų įsikūrusios paviršiniuose epidermio sluoksniuose ir viršutinėse plauko folikulo dalyse. Daugelis jų nesukelia ligų arba yra naudingos – neleidžia patogeninėms kolonizuoti odos paviršiaus ir stimuliuoja jos imuninę sistemą.

Pasekmės – pernelyg didelės patogeninių bakterijų ir grybelių kolonijos gali sukelti aknę, celiulitą, abscesus, šunvotės ir prastą žaizdų gijimą. Jei odoje yra fizinių pažeidimų ir, jei imunitetas nusilpęs, pavyzdžiui, po chemoterapijos, tai netgi gali būti pavojinga gyvybei. Mikrofloros disbalansas gali būti susijęs su įvairiomis lėtinėmis būklėmis:

- pernelyg stiprių kūno kvapų;
- lėtinėmis autoimuninėmis ligomis: egzema, atopiniu dermatitu, alerginiu uždegimu;
- padidėjusiu odos jautrumu ir priešlaikiniu senėjimu;
- UV spindulių sukeltais odos pažeidimais;
- dėl amžiaus atsiradusiais pažeidimais.

Įtaka onkologinėms ligoms – mikrofloros disbalansas gali būti susijęs su odos vėžiu.



Kitų organų mikrobiota

Burnos mikrofiora

Kai sutrinka sveikų ir nesveikų bakterijų pusiausvyrą burnoje, gali išsivystyti daugybė įvairių būklių: dantų uždegimas, periodontitas, ėduonis, pienligė, abscesai, burnos opos. Prasta burnos higiena ir atsiradusi infekcija gali sukelti lėtinį viso kūno uždegimą ir didinti prastos širdies sveikatos, kognityvinės veiklos ir žarnyno vėžio riziką.

Kaip palaikyti burnos sveikatą ir pH balansą:

- venkite gaiviųjų gėrimų su cukrumi
- stenkitės ilgai negurkšnoti gėrimų su cukrumi
- venkite čiulpiamų ir kramtomų saldainių
- suvalgę ko nors saldus ar rūgštus, išgerkite vandens
- pavalgę išskalaukite burną
- venkite juodos kavos
- valykite dantis bent 2 kartus per dieną
- naudokite siūlą tarpdančiams valyti
- išgėrę rūgščių vaisių sulčių, sidro, vyno ar alaus praskalaukite burną vandeniu
- gerkite daug vandens



Makšties mikrobiota

Ši ekosistema gali keistis dėl amžiaus, menstruacinio ciklo, nėštumo, infekcijų, kontracepcijos priemonių, lytinio aktyvumo, vaistų vartojimo ir higienos įpročių. Tarp dažniausiai nepageidaujamų organizmų makštyje yra mielės, vaginozę sukeliančios anaerobinės bakterijos, uropatogenai ir lytiniu būdu perduodamos bakterijos (sifilis, gonorėja, chlamidijos) bei virusai (ŽIV, herpes).

Makšties mikroflorą apsaugo:

- imuninės sistemos stimuliavimas
- konkuravimas su patogenais dėl galimybės prisitvirtinti prie makšties epitelio
- makšties pH mažinimas (gaminant pieno ir kitas organines rūgštis)
- natūralių antimikrobinų cheminių medžiagų ir vandenilio peroksido gamyba

Bakterinės vaginozės gydymas ir prevencija

Sveikoje makšties mikrobiotoje vyrauja laktobacilos. Jų sumažėja po antibiotikų, steroidų ir chemoterapijos. Atkurti galima prebiotikų preparatais, kurie naudojami vaginaliniu, oraliniu arba abiem būdais. Nepatariama dažnai plauti makšties dušo srove. Tai skatina vaginozę.

Parengta pagal Robert Thomas knygą „Gyvenimas susirgus vėžiu ir patarimai kaip nesusirgti“, 2020. POLA©