

Существует ли дисбактериоз?

Здравствуйте, дорогие братья и сестры. В эфире «Православного радио Санкт-Петербурга» программа «Консилиум», её ведущий, врач-фитотерапевт Алифанов Александр Александрович. И сегодня у нас в гостях главный гастроэнтеролог Санкт-Петербурга, первый вице-президент научного общества гастроэнтерологов России, заведующий кафедрой пропедевтики внутренних болезней Северо-Западного государственного медицинского университета имени Ильи Ильича Мечникова, профессор, доктор медицинских наук, Евгений Иванович Ткаченко.

Ведущий: «Микробиота». Вот я открыл компьютер, Евгений Иванович, случайно в поисковике нашел Вас.

Профессор: Это, наверное, неслучайно. Говоря о микробиоте, мне сейчас легко говорить о важности её, это эндогенный микробиоценоз, несколько килограммов микроорганизмов, которые сосуществуют в нашем организме вместе с нами, параллельно с нами, регулируя всё и вся. Между прочим, журнал «Science», есть два журнала самых авторитетных в научном мире — это «Nature» и «Science», определил за 2013-й год все самые важные научные достижения. Он насчитал их 8, среди этих 8 установление роли микробиоты в регуляции всех функций, в том числе и мозговой деятельности. Поэтому современные представления о сущности питания, о микробиоте, они существенно изменены и дополнены. Я занимаюсь несколько десятилетий уже принципами гармонии, принципами формирования заболеваний человека в процессе ноосферогенеза. Россия — страна пророков, на нашей земле работал Владимир Иванович Вернадский,

всё величие идей которого наверное будет познано ещё впереди. Да, мы его чтили при жизни, но оказалось, что его учение о ноосфере, сфере человеческого разума, слушавший в Сорбонне его лекции француз Леруа, так сказать, предложил это определение «ноосферы», человек создал искусственную рукотворную среду, он является решающей геологической силой, это заметил ещё Вернадский, более ста лет назад. Кстати, 14-го марта прошлого года мы отмечали 150-летие со дня его рождения. И оттого, насколько корректно будет поведение человека в окружающем мире, насколько он будет безудержно потреблять и отравлять всё вокруг себя, зависит будущее человека, человечества, человеческой популяции и общества. Поэтому сейчас всё больше и больше учёных говорят о социоприродной гармонии, гармонии человека с окружающим миром, стройном соответствии или взаимном сочетании, которое является решающим условием выживания человечества. Дело в том, что предшествующие, наиболее эффективные способы производства связаны были с хищническим потреблением различных природных ресурсов, загрязнением окружающей среды, вплоть до космического мусора, продуктами жизнедеятельности человека. И сейчас становится понятно, что лишь гармоничное поведение человека с окружающим миром является условием выживания человеческой популяции. На смену нам придет популяция грибов, каких-то других живых видов. В этой шутке только доля шутки. Я бы хотел ещё сказать о том, что социоприродная гармония говорит о том, что интеллектуально одаренные личности, интеллект человека является самым большим богатством, недаром идёт вымывание мозгов из развивающихся стран, концентрация их в богатых странах, в этом отношении Россия должна поостеречься. Я хотел бы ещё напомнить, что в этом году 23 апреля исполняется 450 лет со дня рождения Вильяма Шекспира. Я счастливый человек, побывал в родном городе Стратфорде-на-Эвоне, хотя многие серьезные исследователи считают, что это коллективное творчество, то, что до нас дошло. Но не мог же Френсис Бекон, Лорд Канцлер какие-то пьески и сонеты пописывать. Равно как и граф Ретленд, его ученик, и семнадцатый граф Йорский, тогда это

было, так сказать, не в чести. Так вот, Френсис Бэкон, современник Шекспира, тогда еще говорил: «знание — сила». То есть знания сейчас являются самым большим богатством, самой большой материальной силой. Невольно я должен потревожить память не нашего соотечественника, великого Иоганна Вольфганга фон Гёте, который оставил нам бессмертную трагедию в двух частях — «Фауст». Кстати, очень симптоматично, что впервые на русский язык её перевел профессор Военно-медицинской академии с кафедры зоологии Николай Александрович Холодковский. Дело в том, что доктор Фауст закончил четыре средневековых университета, это был бескорыстный честолюбец, скупаемый жаждой знаний и силой сомнений. И он разуверился в рациональном знании, обратился к трансцендентальному, ненаучному, и даже после четырех университетов он был не удовлетворен и говорил о том, что нравственные ограничения, о которых мы немного забыли, сейчас выступают на первый план. И это очень важно, потому что человек может многое сейчас, он пытается внедриться туда, куда, наверное, так сказать, ему не стоит внедряться. И овечка Долли...

Ведущий: Трагедия Фауста — это, всё-таки, «горе от ума», потому что его нашли в канаве с ножом в спине.

Профессор: Понимаете, он был бескорыстен. У нас, к сожалению, медицина сейчас очень корыстная, «ничтоже сумняшеся» легко поддаться соблазну зарабатывания денег на страданиях человека. Пересадка органов, экстракорпоральное оплодотворение, овечка Долли — должны насторожить нас. Мы должны обратиться к принципу гармоничного сосуществования в социуме, в семье, на работе, в стране.

Ведущий: Ум, всё-таки, должен быть ограничен моралью.

Профессор: Да. Я думаю мораль, которая дана нам свыше, прошла проверку временем. Вот даже смотрите. Установление решающей роли микробиоты изменяет представление о питании.

Ведущий: Я прошу прощения, переведу немножко нашим слушателям. Потому что это термин, всё-таки. У нас в человеческом организме живут микробы около 7 тысяч видов и за тысячу видов

вирусов. И они — наши. Их количество клеток превышает количество клеток нашего организма в сто раз.

Профессор: Сейчас говорят уже на три логарифма, приближается к тысяче.

Ведущий: И убить их нельзя, что будет, если мы их убьём?

Профессор: Гнотобионты — безмикробные млекопитающие, человек в том числе, нежизнеспособны. Говоря о том, что микроорганизмы — наши, надо продолжить. Мы их тоже, потому, что это братья наши старшие. Они раньше пришли в этот мир. И внешний облик человека формируется многими обстоятельствами, в том числе условиями существования эндогенного микробиоценоза или микробиоты. Я хотел бы продолжить. Величайший наш ученый Александр Михайлович Уголев, академик, его портрет висит в моём кабинете, предложил понятие биологической культуры. Это понятие — свод всех видов культур, начиная от этической, религиозной, духовной, физической культуры, нравственной и так далее, как способу корректного поведения человека в окружающем нас мире. И питание является составляющей частью этой биологической культуры. Между прочем в этом году исполняется 110 лет со дня присуждения нобелевской премии, это первая была в России, Ивану Петровичу Павлову за исследование по физиологии пищеварительных желез. Он 50 лет проработал в Военно-медицинской академии, и я счастливый человек, побывал в этом году, у нас был выездной пленум правления общества гастроэнтерологов, побывал у него дома в Рязани. Он был поповичем, отец его был священник, благочинный, «выбившийся из низов», матушка была поповна, потом попадья, десять детей, матушка абсолютно неграмотная, но удивительно добросердечная, духовная, интеллектуальная атмосфера была в семье. Четыре брата, Иван — старший, младшая — сестра, коллективные чтения, рассуждения о прочитанном, прослушивание музыки, мир звуков гораздо богаче мира слов. Наверное, это создало предпосылки для того, чтобы родившийся на Рязанской земле, расцвёл гений нашего выдающегося учёного. Иван Петрович в своей нобелевской речи сказал буквально следующее: «Кусок хлеба насущного был, есть и останется».

ся причиной страданий, а иногда и удовлетворения. В руках врача могучим средством лечения, в руках людей несведущих — причиной заболеваний». Это очень мудро. Содержание этого определения сейчас дополняется.

Ведущий: Всё-таки микробиота, да?

Профессор: Да, с братьями нашими старшими, они же меньшие. И даже три столичных института, которые разработали принципы рационального питания, есть 12 принципов. Я Вам передам эти тезисы. Это институт профилактической медицины, гастроэнтерологии и диетологии. Они определяют, что 400 граммов фруктов, овощей человек должен употреблять. Животный белок. Целый ряд обстоятельств, в том числе очень важное — вскармливание новорожденных детей хотя бы до 6 месяцев грудью.

Ведущий: Идёт заселение кишечника ребёнка нормальной флорой, которая передается от мамы.

Профессор: Во-первых, ребёнок должен родиться естественным путем, проходя через родовые пути матери, он заселяется хорошей флорой, нужно рано приложить ребёнка к груди, он сразу получает иммунную защиту и целый ряд других, естественных обстоятельств. Мы в современном цивилизованном обществе утратили многие природные принципы нашего бытия, рождения, в том числе надо опять возвращаться с новым уже знанием к этим принципам.

Ведущий: К старым принципам сосуществования, то есть мы существуем с нашими микробами, которых больше. И мы, кстати, их убиваем антибиотиками, когда лечим простуду.

Профессор: Вы знаете, это очень большая проблема. В 1909 году Василий Парменович Образцов, профессор кафедры факультетской терапии Киевского мединститута, но закончивший Военно-медицинскую медико-хирургическую академию, вместе с женой на его старшей дочери ассистентом Николаем Дмитриевичем Стражеско описали как казуистику инфаркт миокарда. Все факторы риска — мировые войны, все были налицо и тогда разве что гиподинамия была с запахом конского навоза, а не бензина. Но по прошествии примерно 40 лет стал отмечаться взрывной характер

распространения инфаркта, инсульта. С чем это связано? Это связано напрямую с началом применения антибиотиков. Флори и Чейн получили пенициллин, вместе с Александром Флемингом получили за это нобелевскую премию в 1940-м году. В 1942-м году Зельман Абрахам Ваксман, между прочим он родился в Прилуках, родители в десятилетнем возрасте увезли его в Америку, получил стрептомицин и, что называется, пошло-поехало. Там где надо и не надо, и не только для лечения болезней, но и в быту. И спустя эти 40 лет взрывной характер инфаркта, гипертонии, инсульта. Я разработал три принципиальных направления сейчас, если вы слышали мое выступление «формирование заболеваний в процессе ноосферогенеза». Во-первых, это аддикции невроза и психоза. То есть от аддикции патологические пристрастия, уход в иллюзорный мир. Алкоголь, наркотики, игромания и некоторые другие. Это заболевания, связанные со сломом генетического аппарата и с нарушением метаболизма в широком смысле этого слова. Метаболический синдром, о котором многие сейчас говорят, это второе направление. И третье это дисбиоз и дисбактериоз в самом широком понимании.

Ведущий: Я набираю в поисковике «дисбиоз» или «дисбактериоз», и что мне выдала международная классификация болезней № 10, последняя? Это либо сердечные трансплантаты и имплантаты, либо это велосипедист. То есть отказывается МКБ № 10 признавать дисбактериоз.

Профессор: Это современная не столько энциклопедия, сколько мусорная яма. Потому что, смотрите, «Science» признал одним из восьми существенных наиболее выдающихся научных открытий, а там ещё всякие старые глупости пишут. Поэтому нельзя ориентироваться только...

Ведущий: На МКБ № 10. Никак не хотят признавать дисбактериоз.

Профессор: Вы знаете, был такой видный экономист, ученый, мыслитель, Карл Маркс. Он опять-таки сказал вещице слова: «Традиции умерших поколений, как проклятый сон, витают над умами живых». Мы не должны быть толерантны к новым веяниям нау-

ки, новым представлениям. Я думаю, что представления о гармонии... гармония — это универсальное правило, наверное, выживания человечества. Оно как раз предопределяет наши отношения с микроорганизмами. Если говорить вообще об антибиотиках, то мы обратили внимание на то, что за последние 5 лет появились только два новых антибиотика, и их будет все меньше и меньше, почему? А достигнуты все цели, это рибосомы, это клеточная оболочка, тем не менее, принципиально новых идей в этом отношении нет. Более того, считается, что по международному стандарту, для того, чтобы от идеи до конкретного изделия, необходимо 8-12 лет, если раньше было 200-400 миллионов долларов, то сейчас нужно 1,3 миллиарда долларов на один препарат. С разбросом от одного до одиннадцати. Это значит, что новых не будет. Если появятся новые антибиотики, они не будут столь эффективны. Антибиотиков против вирусов практически нет. Поэтому нужно искать принципиально новые, другие пути. Некоторые пробиотики, которые продуцируют энтероциты, обладают антибактериальными свойствами, препараты, которые улучшают это кооперативное взаимодействие, просветное — пристеночной микрофлоры и иммунной системы. Мы в поиске новых идей в этом отношении. А издержки антибактериальной терапии сейчас налицо. То есть мы где-то становимся беззащитными против новых, агрессивных микроорганизмов.

Ведущий: Вирусов сейчас больше. Царство животные, грубо говоря, с точки зрения биологии, есть еще и царство грибы, и царство вирусы. Мы вынуждены жить вместе со всеми этими царствами, которые живут вовне и внутри нас. И используя эти самые антибиотики, мы подавляем животных, в том числе и себя.

Профессор: Есть еще одно обстоятельство. Свято место пусто не бывает. Чума, холера отошли, а кто-то занимает их место. И не факт, что это будут наши друзья. Это могут быть наши супостаты. Мы сейчас будем писать монографию, я предложил одиннадцать принципов структурно-функциональной организации микробиоты. Познание этикета сосуществования с микроорганизмами, оно будет ключом в том числе к исцелению от серьезных инфекций, заболе-

ваний. Кстати, вступают принципы «стоп-эволюции». Согласно обстоятельствам эволюция может опять повернуть вспять в отношении долгожительства и качества жизни человека.

Ведущий: по-моему, наоборот, инволюция происходит. Если рассматривать с точки зрения Адама, он даже знал язык животных, то мы, современные, более ограниченные, и меньше понимаем мир «вовне».

Профессор: Действительно, человек сформировал рациональные, научные представления о сущности материального мира, но достижения науки конца двадцатого века требуют выхода за пределы традиционных представлений. Тут будут востребованы идеи ноосферогенеза и Ивана Петровича Павлова.

Ведущий: Всё-таки я думаю, что можно дать несколько полезных советов для наших слушателей. В первые три дня простуды я думаю, антибиотики точно нельзя давать.

Профессор: Антибиотики — *ultimum refugium*, крайние средства. Если есть очаговая инфекция хроническая, то это терапия прикрытия. Тут лучше посоветоваться с лечащим врачом. Противовирусных антибиотиков нет.

Ведущий: Потому что в первые три дня обычно идет вирусный процесс. Заваленный работой терапевт всё выпишет даже не глядя.

Профессор: К сожалению. Но появились новые средства, которые я не буду по радио оглашать. Они оптимизируют эндоэкологию. Тем не менее норавирусная инфекция у детей с диарейным синдромом лечится пробиотиками успешно. Пробиотики не вставляются в биопленки, не приживаются, они конкурируют за рецепторы, за питание.

Ведущий: Ещё практический вопрос. Часто люди делают анализы на дисбактериоз. И получают, что мало лактобактерий, мало бифидо.

Профессор: Сейчас надо сказать, что анализ кала на дисбактериоз лучше чем ничего, но не более того. Я больше верю так сказать клиническим проявлениям дисбиоза — это различные кишечные расстройства, это урчание в области цекум. Цекум, между прочим,

это бродильный чан. А две трети микроорганизмов находятся в кишечнике, и прежде всего, в толстой кишке. Поэтому расстройства стула в ту или другую сторону, особенно в сторону диареи, урчание. Вздутие, являются проявлением этого дисбактериоза. Особенно если они появились на фоне более или менее длительного приема антибиотиков. Второе обстоятельство — аппендицит. Есть данные о том, что воспаление аппендикса это определенный вид инфекции. Пик аппендэктомии близко функционально к такой зависимости, связанной с псевдотуберкулезом. Поэтому, когда удаляют аппендикс, это не очень хорошо, потому что аппендикс это «цербер», который является органом защиты, иммунитета и микробиоты. А иммунитет в значительной мере — это иглока, которая следует за микробиотой. Поэтому надо докармливать наших микроорганизмов. Если говорят уже не о семи тысячах, а о тридцати, тридцати четырех тысячах...

Ведущий: Видов только. А количество огромно.

Профессор: Десять в одиннадцатой, десять в двенадцатой колониеобразующих единиц на один грамм фекалий.

Ведущий: Делают только 10-20 видов: бифидо, лакто, эшерихии...

Профессор: Причем аэробы. А на 99,99 это анаэробы.

Ведущий: Которые в кишечнике развиваются в отсутствие кислорода.

Профессор: Мы приглашали выступать Бария Маршалла. Простой феллоу (одарённый стипендиат) из Австралии. Ведь он сделал революцию в гастроэнтерологии. Он открыл роль Хеликобактера, субаэробов, в наполовину обедненной среде живёт этот микроорганизм, передается фекально-оральным, орально-оральным путем, то есть чашки, ложки, поцелуи. Гастриты, язвы и рак, которые в Санкт-Петербурге на 2/3, 64-65%, они ведь ассоциированы с этим эффектом. У россиян из 10 у 9 есть Хеликобактер. Это не значит, что все заболеют. Заболеет лишь один из 10. Нужны другие условия. Один из 10 заболеет язвой. У которого не 1 а 1,5 миллиарда обкладочных клеток, нулевая группа крови, стрессовые ситуации

дома, на работе. Раньше по поводу язвы 4-6 недель стационарного лечения, через оперативное вмешательство. Сейчас в цивилизованных странах плановых операций по язве нет. В Европе 0,04-0,06% оперированы, и то, по социальным показаниям. У нас только экстренные.

Ведущий: И вот, с точки зрения маленьких практических советов: в какой степени помогает выращивать нормальную флору то, что мы покупаем в магазинах? Ацидобифиллин, биобаланс, ряженка, кефир...

Профессор: В какой-то степени помогает, хотя сверх ожидания в этом отношении не должны быть. Сейчас есть препараты, когда пересевают на молоке, сами выращивают некоторые кефиры. Тибетский гриб и некоторые другие. Кисломолочные продукты, если нет непереносимости молока, это полезно. Если есть противопоказания, то нужно периодически принимать про-, пре-, син-, сим- и метабиотики. Пробиотики, это живые микроорганизмы, в основном бифидо-, лактофлора, энтерококкус фециус, некоторые штаммы. Симбиотики — это несколько пробиотиков. Синбиотики — это пробиотики с пребиотиками. Пребиотики — это метаболиты, необходимые для роста и развития микроорганизмов. Метабиотики — это пробиотики, продуцирующие полезные вещества, в том числе и антибактериальные. Скажем, энтероцины. Тот же метафлор отечественный, или ламинолакт, они продуцируют антибактериальные субстанции, и в ряде случаев их эффект сопоставим с эффектом некоторых антибиотиков.

Ведущий: Можно пойти в аптеку и приобрести?

Профессор: Лучше пойти посоветоваться и приобрести. Более того. У нас скоро экзамены, немножечко уставшие студенты, я им советую поливитамины, хотя естественные витамины это лучше. Скажем, шесть природных изоформ витамина С, а в витаминном комплексе только L-аскорбиновая кислота. Это те же 400 граммов фруктов и овощей свежих и в некоторых случаях про- и пребиотики. Или начинается эпидемия гриппа или другие заболевания — принимайте про- и пребиотики.

Ведущий: Часто у меня спрашивают. Вот если я использую чайный гриб...?

Профессор: Я не знаком с научными исследованиями по поводу чайного гриба. В своё время меня жена поила этим грибом, говорят, что в свои 70 лет больше, чем на 69 я не выгляжу. Это лучше чем всякие чернила: пепси-кола и прочие вещи. Самое полезное, это вытяжки из фруктов и овощей. Из овощей — это бульоны, из фруктов это компот, раньше взвары были. Горячий компот — прекрасный напиток. Настои, русский сбитень, который мы совершенно забыли. Травяные чаи — витаминоносители.

Ведущий: Да, мята, репешок, лабазник. В России у нас же не было черного чая.

Профессор: Колониальный товар между прочим. Чай стоил дороже в колониальной лавке, чем водка. На Руси самым богатым чаеоторговцем был купец первой гильдии Петр Кононович Боткин. Отец того самого Сергея Петровича Боткина, знаменитого врача. Они были очень талантливыми людьми. У Сергея Петровича было 12 детей, от двух жён, правда. А у Петра Кононовича 24. Наверное, это показатель хорошего здоровья, кстати, такая многодетность — это показатель хорошего здоровья не только женщин, но и мужчин. И благополучия семейного, когда все дети выживают. Чай вначале принимали в лечебных целях. Родина чая — Китай. Я был кстати на Хайнане, и нам показывали чайные деревья, которые достигают размеров вековых сосен. Культуру современного чая сделали англичане.

Ведущий: Чай это и психостимулятор. Там кофеин. Я пил, как-то у нас на Юге в монастырь привозили китайцы чай. Они рассказывали о двух тысячах убиенных китайцев за православную веру. Подарили такие чаи... знаете, четверть чайной ложки на стакан — и подпрыгиваешь, такое возбуждение.

Профессор: И кофе и чай это хорошо, но все дело в дозе. Venena — это и лекарство и яд, всё дело в дозе. Все дело в гармонии, в пропорциях.

Ведущий: Спасибо вам большое, Евгений Иванович! Итак, дорогие братья и сестры, вы слушали «Консилиум». У нас в гостях сегодня был главный гастроэнтеролог Санкт-Петербурга, первый вице-президент научного общества гастроэнтерологов России, профессор Евгений Иванович Ткаченко.

Профессор: Будьте здоровы!