**ГАУЗ «Детская клиническая больница с центром медицинской реабилитации»**

****

**Советы родителям**

**Дисбиоз** - это изменение состава и количественных соотношений нормальный микрофлоры (микроорганизмов), которые заселяют человеческий организм.

 Возникнуть дисбиоз может в любой системе: дыхательной (дисбиоз носоглотки), пищеварительной (дисбиоз кишечника), мочеполовой (дисбиоз влагалища) и т.д. Дисбиоз кишечника в педиатрической практике встречается и диагностируется намного чаще, чем все другие варианты дисбактериоза вместе взятые. Потому, употребляя слово "дисбактериоз", мы подразумеваем дисбактериоз кишечника.

**Причиной развития дисбиоза** **кишечника** могут быть перенесенные кишечные инфекции, неправильное использование антибиотиков, искусственное вскармливание детей первого года жизни, нарушения иммунитета, изменение характера питания с низким количеством балластных веществ (недостаток растительной клетчатки), избыток легко усваиваемых углеводов, злоупотребление алкогольными напитками, заболевания желудочно-кишечного тракта,

хирургические операции, вредные воздействия окружающей среды.

 **Клиническая картина заболевания** может выглядеть самым различным образом. Но самые частые проявления при дисбиозе кишечника, это нарушения стула (поносы и запоры), различные аллергические состояния (в первую очередь поражение кожи), нарушения физического развития с недостатком массы тела.

Опасность поносов при дисбиозе связана с обезвоживанием и электролитными нарушениями из-за потери воды и солей с жидким стулом и рвотой. Поэтому принципиально важным является выпаивание ребенка. Для того чтобы не спровоцировать рвоту, выпаивать нужно дробно (1 – 2 чайные ложки), но часто, при необходимости каждые несколько минут. Для удобства можно использовать шприц без иглы или пипетку. Ни в коем случае не нужно выпаивать ребенка просто водой, это лишь усугубляет электролитные нарушения! Существуют специальные солевые растворы для выпаивания – регидрон (оптимально ½ пакетика на 1 литр воды), Humana электролит и др.

**Суточная потребность в жидкости представлена в таблице:**

**Вес ребенка Суточная потребность в жидкости**

2 – 10 кг 100 мл/кг

10 – 20 кг 1000 мл + 50 мл/кг на каждый кг свыше 10 кг

> 20 кг 1500 мл + 20 мл/кг на каждый кг свыше 20 кг

Кроме того, учитываются текущие потери жидкости с жидким стулом и рвотой – на каждый эпизод диареи/рвоты дополнительно дается 100 – 200 мл жидкости.

**В лечении дисбиоза кишечника** используются различные варианты биопрепаратов, содержащих полезных микробов в изолированном виде или их сочетании. Чаще всего используются штаммы Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus GG, Lactobacillus fermentum, Strepto(Entero) coccus faecium SF68, S. termophilus, B. bifidum, Saccharomyces boulardii.

Немаловажную роль в лечении дисбиоза оказывает сбалансированное, правильное питание.

**Разрешенные продукты:**

* Чай без молока, какао
* Соки из свежих фруктов, ягод и овощей в теплом виде, наполовину разведенные. Отвар из плодов шиповника и пшеничных отрубей
* Пшеничный хлеб вчерашней выпечки, несдобные булочные изделия и печенье, белые сухарики
* Молоко ацидофильное, нежирный свежеприготовленный творог,

3-дневный кефир, немного сметаны, неострый сыр

* Оливковое, топленое масло, сливочное – по 5 г.
* Яйца – до 1 шт. в день всмятку или в виде омлета
* Супы на нежирном мясном и рыбном бульоне с добавлением отваров круп (манной, риса), протертого отварного мяса, домашней лапши
* Нежирная говядина, телятина, рыба, пропущенная через мясорубку. Мясо предпочтительно готовить на пару – суфле, фарш, не обваливать в сухарях
* Домашний паштет, нежирная селедка
* Протертая рисовая, овсяная, гречневая каша на воде или нежирном бульоне. Изделия из круп в виде пудингов и котлет без грубой корочки, макароны отварные
* Овощи в виде пюре, пудингов, котлет, а также в запеченном или поджаренном виде без корочек. Капуста цветная, молодые кабачки и тыква – отварные или тушеные. Мелко порубленная ранняя зелень
* Фрукты и ягоды в виде пюре, киселей, желе, варенья, муссов
* Сахар, конфеты

**В период обострения острых и хронических заболеваний**

Технология приготовления пищи: протертые блюда, приготовленные на пару, или отварные.

**Запрещенные продукты:**

* Жирные сорта мяса и рыбы, колбаса
* Консервы
* Соленья, копченья, маринады
* Сырые овощи и фрукты
* Грибы, бобовые
* Горчица, хрен, перец
* Пшенная, перловая, ячневая крупы
* Изделия из сдобного и теплого теста
* Кофе с молоком, газированные напитки
* Холодные напитки, мороженое
* Шоколад, изделия с кремом

**В период ремиссии хронических заболеваний или выздоровления от острых заболеваний**

Технология приготовления пищи: продукты отвариваются, готовятся на пару и запекаются без измельчения.

Коррекция дисбиоза кишечника сложный и длительный процесс, в котором обязательно участвуют родители. Помните, что без вашей помощи и непосредственного участия, без вашей самодисциплины старания любого врача будут тщетны.