**Дисбактериоз. Как восстановиться после приема антибиотиков**

Наверняка всем известно, что прием антибиотиков, кроме положительного эффекта (уничтожения болезнетворных бактерий), оказывает и некоторый вред нашему организму – в первую очередь, убивает нужные нам, полезные микроорганизмы. И как итог – **дисбактериоз** – это нарушение микрофлоры кишечника, связанное с изменением видового состава бактерий в организме.

****Пострадать от дисбактериоза могут любые участки, где присутствуют бактерии ***(ротовая полость, кожа, половые органы и т.д.).*** Но чаще всего под дисбактериозом подразумевают **нарушение микрофлоры кишечника.**

**** Безусловно, при таком нарушении кишечной флоры страдает и наша **иммунная система**, ведь большая часть наших клеток, формирующих иммунитет, вырабатывается именно в кишечнике. В результате **повышается восприимчивость к инфекционным и простудным заболеваниям.**

Столкнуться с таким неприятным явлением можно в любом возрасте, даже если антибиотик подобран с учетом особенностей заболевания, возраста, результатов диагностики и соблюдения необходимой дозировки.

Симптоматика при дисбактериозе зависит от степени тяжести и формы протекания заболевания, и может проявляться в виде расстройства желудка, ***тошноты, диареи, запора, вздутия живота, потери аппетита, усталости, нарушения концентрации внимания, высыпаний на коже, нарушения обмена веществ*.** Такие симптомы могут начаться как через сутки после начала приема антибиотиков, так и после окончания лечения.



**Как же можно помочь организму в восстановлении?** Лечение дисбактериоза должно быть направлено не только на восстановление микрофлоры, но и на повышение иммунитета. Медикаментозная терапия обычно включает **пробиотики,** **пребиотики**, а в некоторых случаях **бактериофаги, антибактериальные** и **противогрибковые препараты**.

****Не стоит прекращать прием препаратов по окончании курса антибиотиков.** Ведь восстановление происходит постепенно. Кроме того, входящие в состав *полезные бактерии*, *повышают устойчивость организма к различным инфекциям, активизируют иммунную систему, способствуют выработке в кишечнике* ***витаминов группы В и К****, аминокислот, улучшают кишечное пищеварение, а также процессы всасывания витаминов и микроэлементов.*

**Дополнительно помогут организму восстановиться простые способы:**



нормальный сон, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня.

необходимо пересмотреть свой рацион питания: исключить жареное, острое, копченое, а также продукты с высоким содержанием соли и сахара, молочные продукты, быстрые углеводы. **Обязательно включить в рацион пищу, богатую клетчаткой и пищевыми волокнами** *(крупы, хлеб из муки грубого помола, сухофрукты, зелень, овощи)*, **кисломолочные продукты.**

