

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої 25-річчю Медичного інституту
Сумського державного університету**

(Суми, 17–19 жовтня 2017 року)

За загальною редакцією О. О. Єжової



репродуктивного віку про можливі наслідки відмови від динамічного обстеження, лікування ЦМВІ підчас вагітності. Необхідно прищеплювати населенню відповідальність за життя та здоров'я майбутньої дитини шляхом вчасного проходження медичних оглядів. У разі виявлення серонегативних жінок слід обмежувати їх контакт з можливими джерелами інфекції.

Світова медична практика показала ефективність профілактичних дій у вагітних та новонароджених груп ризику, які перебувають у спеціалізованих відділеннях. Існує також ризик інфікування цитомегаловірусом у новонароджених та дітей усіх вікових груп при гемотрансфузіях.

Серед необхідних профілактичних дій доцільним є мінімізація застосування продуктів трансфузії. Нажаль в нашій країні відсутня практика дослідження донорської крові на цитомегалію, що є наступним фактором ризику інфікування дитини.

Таким чином, посилення інформованості населення щодо шляхів інфікування та заходів профілактики, а також відповідальне відношення до вагітності та диференційований підхід до потреби новонароджених в гемо трансфузіях може суттєво знизити відсоток інвалідизації та летальності дітей від наслідків цитомегаловірусної інфекції.

УДК 615.21

ПСИХОБІОТИКИ ЯК СТРЕСПРОТЕКТОРИ: ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ

Л.В.Деримедвідь, В.П.Вереїтинова
Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна
derimedved67@gmail.com

A number of probiotic strains, primarily bifidobacteria and lactobacillus, can exhibit the properties of psychobiotics, improve mood, reduce manifestations of stress and anxiety. Therefore, the use of certain psychobiotics can be used to reduce premature anxiety and reduce stress.

Keywords: probiotics, psychobiotics, neurotransmitters.

Wiele probiotycznych szczepów, głównie bifidobakterii i lactobacillus, może wykazywać właściwości psychobiotyków, poprawiać nastrój, zmniejszyć przejawy stresu i lęku. Dlatego też można użyć niektórych psychobiotyków w celu zmniejszenia przedwczesnego niepokoju i zmniejszenia stresu.

Ще 2000 років тому батько медицини Гіппократ стверджував, що «Усі хвороби починаються в кишечнику». І зараз, на початку XXI століття цей вислів знаходить все нові підтвердження. Насамперед це стосується появи такого напрямку у нейрофармакології, як застосування психобіотиків.

Психобіотики (psychobiotics) – пробіотичні бактеріальні штами, які використовуються для оптимізації діяльності мозку і психіки людини за допомогою благотворного впливу мікробних продуктів на мозкові процеси і поведінку людини.

Загальновідомо, що біомаса мікробів, що заселяють 300 м² кишечника становить 5% від загальної ваги тіла і містить близько 400 млн. бактерій. За більшістю оцінок близько 500-700 різних видів мікроорганізмів живуть в кишечнику, причому 99% бактерій відносяться до 30-40 видів. Нормальна мікрофлора людини представлена облігатними мікроорганізмами, які присутні, практично, постійно (до 94-97%): біфідо- і лактобактерії, пропіоновокислі бактерії і ін., факультативна мікрофлора (4-5%): ентерококи, кишкова паличка та транзиторна (до 1%): стафілококи, протей, клебсієла, кандида, клостридії та ін. Роль цих мікроорганізмів не обмежується тільки регуляцією стану ШКТ. Багато з них мають і додаткові властивості, у тому числі й вплив на ЦНС. Так, використання *Lactobacillus casei* 3 рази в день протягом двох місяців у пацієнтів із синдромом хронічної втоми та високими показниками тривоги, істотно знизили показники тривожності. Вочевидь, це пов'язано з тим, що лактобацили і біфідобактерії за даними досліджень останніх років здатні продукувати гальмівний медіатор ГАМК. Також відомо, що у багатьох людей, які страждають від депресії, спостерігається нестача кишкових бактерій-продуцентів ГАМК. Стреспротекторні властивості були виявлені у *Bifidobacterium longum*. Встановлено, що регулярне використання *Bifidobacterium longum* сприяє зниженню викиду кортизолу, зменшує фізіологічний і психологічний стрес і призводить до помірного поліпшення пам'яті, а також даних ЕЕГ після отримання пробіотика. В інших дослідженнях застосування суміші пробіотиків, яка містила *Lactobacillus helveticus* и *B. longum* протягом 30 діб також сприяла покращенню настою, зменшенню тривоги та сприяло зниженню гормону стресу кортизолу. У лабораторних мишей з ознаками аутизму дослідниками була виявлена нестача бактерій *Bacteroides fragilis*.

Інший факт. 90% серотоніну декретується у ШКТ ентерохромафінними клітинами. Групою вчених з Каліфорнійського технологічного університету було виявлено, що за умов дисбіозу рівень серотоніну зменшується на 60%, що може спричиняти депресію.

Таким чином, на наш погляд використання комбінацій пробіотиків з властивостями психобіотиків може бути перспективним напрямком у спортивній медицині. Їх можна буде використовувати для зменшення передстартової тривоги і зниження рівня стресу у спортсменів, адже вони не є допінгом і не є у повному смислі психоактивними ліками.