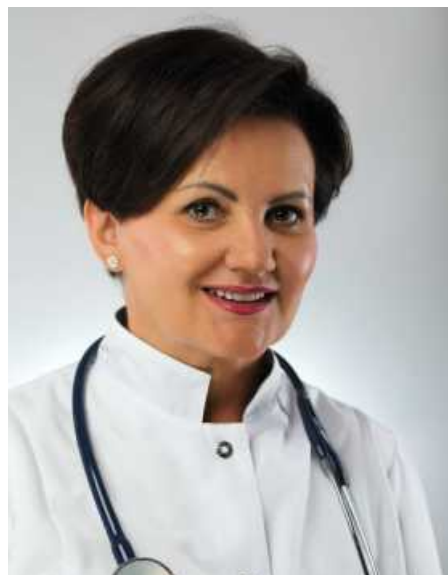




# Łuszczycyca. Problem estetyczny czy choroba całego organizmu?



**Dr n. med. Mirosława Gałęcka**

specjalista chorób wewnętrznych, jest absolwentką Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Doktorat uzyskała w Berlinie, gdzie pracowała m.in. w Klinice Uniwersyteckiej im. B. Franklina. Od 2006 roku prowadzi w Poznaniu Instytut Mikrobiologii.

Leczenie chorób, które manifestują się za pomocą objawów skórnych często ogranicza się do łagodzenia objawów. Pacjenci najczęściej pozostają pod opieką lekarza dermatologa, który w zależności od stopnia nasilenia choroby przepisuje odpowiednie maści lub leki doustne.

Są jednak schorzenia przewlekłe, w których leczenie powinno być bardziej kompleksowe i obejmować więcej elementów niż tylko zalecenia zmian skórnych czy właściwą jej pielęgnację. Taką chorobą jest między innymi łuszczycyca, która dotyka w Polsce nawet ponad milion osób. O wsparciu w leczeniu łuszczycy rozmawiamy z dr n. med. Mirosławą Gałęcką, właścicielką Instytutu Mikrobiologii w Poznaniu, w którym od ponad 13 lat znajdują pomoc między innymi pacjenci z chorobami autoimmunizacyjnymi.

**Czy łuszczycyca to problem z którym często spotyka się Pani w swojej praktyce lekarskiej? Co to za choroba, jak się ją diagnozuje oraz leczy?**

Dr n. med. Mirosława Gałęcka: Zaczniemy od tego, że łuszczycyca jest zapalną chorobą skóry zaliczaną do chorób o podłożu autoimmunizacyjnym. W praktyce oznacza to, że charakterystyczne zmiany skórne są tylko (i aż) objawem toczących się w organizmie procesów zapalnych powstałych w wyniku nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego. Do mojego gabinetu najczęściej trafiają pacjenci już wcześniej

zdiagnozowani przez lekarza dermatologa. Często już z długą historią choroby. Szukają specjalisty, który kompleksowo spojrzy na ich schorzenie, a nie ograniczy się jedynie do przepisywania leków takich jak np. maści ze sterydami, które łagodzą objawy.

Do łuszczycy bowiem trzeba podejść jak do każdej innej choroby autoimmunizacyjnej, czyli holistycznie. Oczywiście jako lekarz wiem, że na chwilę obecną nie mogę zapewnić pacjenta, że „wyleczę go” z łuszczycy. Nawet najnowocześniejsze leki biologiczne nie sprawiają, że choroba znika.

Naszym celem – czyli moim i pacjenta jest wprowadzenie choroby w stan remisji i maksymalna poprawa jakości życia

Celowo mówię, że cel jest wspólny, ponieważ terapia wymaga współpracy między lekarzem, pacjentem, a często także innymi specjalistami np. psychologiem, a nawet psychiatrą. Aby to osiągnąć pacjent musi rozumieć skąd wzięła się jego choroba i jaki jest mechanizm jej powstawania oraz cel każdego elementu terapii wspomagającej: diety, suplementacji, psychoterapii.

**W takim razie skąd bierze się łuszczycyca i dlaczego te wszystkie elementy czyli dieta, suplementacja czy psychoterapia mają takie znaczenie?**

Podobnie jak w przypadku większości chorób autoimmunizacyjnych nie można mówić o jednej przyczynie zachorowania na łuszczycę. Na pewno wiadomo, że dużą rolę odgrywają czynniki genetyczne. W przypadku dziecka wynosi 25 proc. Gdy choroba dotyczy obojga rodziców 60 proc. Jednak tak jak to najczęściej bywa z chorobami częściowo uzależnionymi od predyspozycji genetycznych nie każdy pacjent z obciążonym wywiadem rodzinnym zachoruje. Duże znaczenie mają także czynniki środowiskowe, styl życia, ekspozycja na stres. Coraz więcej mówi się także o tym, że niektóre infekcje bakteryjne lub wirusowe mogą indukować pojawienie się choroby autoimmunizacyjnej.

Z pewnością warto także przyrzeć się bliżej tematu mikrobioty jelitowej, coraz częściej uznawanej za jeden z kluczowych czynników przy powstawaniu i przebiegu wielu chorób, w tym także autoimmunizacyjnych.

>>>

**INSTYTUT MIKROEKOLOGII**

SPECJALISTYCZNE LABORATORIUM I GABINETY

Masz dosyć tego, co dzieje się z Twoją skórą?

Przyczyną problemów skórnych mogą być nadwrażliwości pokarmowe!

Znajdź źródło problemu - wykonaj badanie ImuPro.

ImuXPro

ul. Sielska 10, 60-129 Poznań  
tel. kom: 538 325 843  
biuro@instytut-mikroekologii.pl  
www.instytut-mikroekologii.pl

Suplement diety

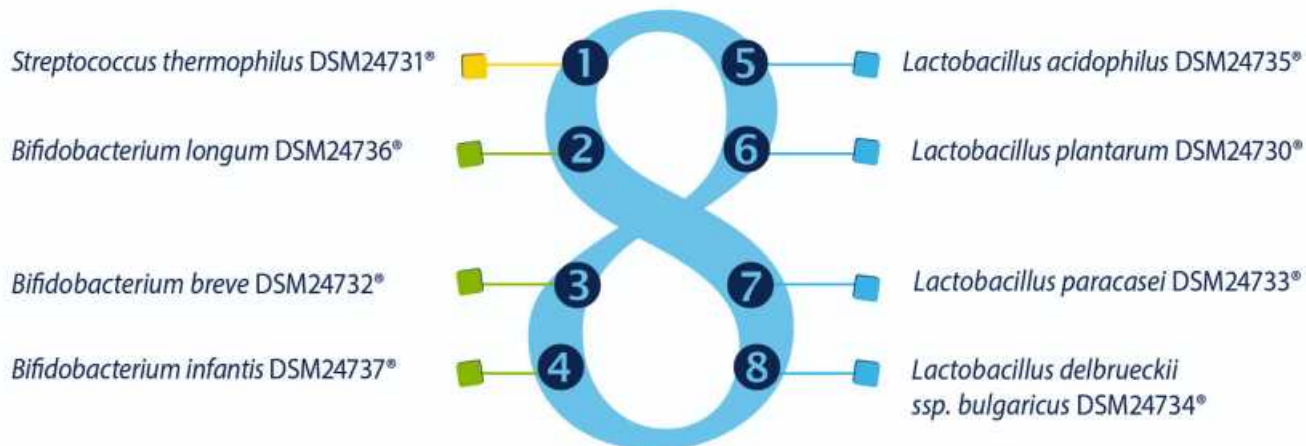
# Vivomixx®



■ Ilość ■ Różnorodność ■ Synergia ■ Skuteczność

**Vivomixx®** to silnie skoncentrowana mieszanina probiotyczna. Zawiera Oryginalną Formułę profesora De Simone (De Simone Formulation) rekomendowaną w wytycznych licznych towarzystw naukowych.

**Vivomixx®** został wynaleziony przez lekarza medycyny i profesora chorób infekcyjnych i immunologii Claudio De Simone. Szczepy zostały dobrane pod kątem ich indywidualnych właściwości oraz możliwości synergii działania. Tak, aby zapewnić efekt, którego pojedynczy szczep ani żadna inna kombinacja nie jest w stanie osiągnąć. To więcej niż suma działań, to efekt synergii.



SZCZEPÓW PROBIOTYCZNYCH

# Choroby zapalne skóry. Nie

**Skóra to organ, którego znaczenia trudno nie docenić. Bariera między naszym wnętrzem, a światem zewnętrznym. Chroni, zbiera bodźce czuciowe, bierze udział w regulacji temperatury – to tylko kilka z wielu jej funkcji.**

Często tematy związane ze skórą traktujemy bardziej jako wyzwania estetyczne niż zdrowotne. Choroby skóry ze względu na swoją widoczność dla wielu pacjentów są ogromnym obciążeniem. Warto jednak przyjrzeć się skórze znacznie głębiej. Bowiem zdrowa skóra to nie tylko piękny wygląd. O czym świadczy stan naszej skóry? I dlaczego skórze jest bliżej do jelit niż myślisz?

## Zmiany skórne – skąd się biorą?

Przyczyn powstawania zmian skórnych może być naprawdę bardzo wiele począwszy od zwykłych, popularnych potówek, które pojawiają się w upalne dni, aż po poważne zmiany np. nowotworowe. W dobie Internetu wiele osób próbuje identyfikować pojawiające się wysypki na podstawie zdjęć znalezionych w wyszukiwarce.

Czasami zmiany skórne są wynikiem nie tyle samych chorób skóry co objawem innego schorzenia np. w chorobach zakaźnych takich jak ospa, różyczka czy bostonka. Dlatego diagnostyka nie powinna opierać się wyłącznie na ocenie wyglądu samych zmian, ale na całym wywiadzie chorobowym i powinna być przeprowadzana w gabinecie lekarza, a nie na internetowych forach.

W tym artykule skupimy się na problemach skórnych o podłożu zapalnym. Są to choroby autoimmunizacyjne takie jak łuszczyca, bielactwo czy choroba Dühringa. Innymi schorzeniami są atopowe zapalenie skóry, trądzik, łojotokowe zapalenie skóry, a także różnego rodzaju inne wypryski, egzemy czy pokrzywki pojawiające się np. w przebiegu innych chorób autoimmunizacyjnych.

Aby w pełni zrozumieć jak należy podejść do terapii i leczenia zmian skórnych o podłożu zapalnym, trzeba wyjaśnić w jaki sposób połączona jest skóra, jelita i układ odpornościowy.

## Skóra a jelita – więcej podobieństw niż różnic!

„Organ o największej powierzchni, który w największym stopniu stanowi barierę między światem zewnę-



trzym, a naszym wnętrzem. Organ, którego szczelność ma ogromne znaczenie, a poluznienie wiązań między jego komórkami może mieć poważne konsekwencje zdrowotne – o jakim organie mowa? Mogłoby się wydawać, że to doskonały opis naszej skóry. Tymczasem przedstawione zostały właśnie nasze jelita! To nie jest koniec podobieństw. Podobnie jak skóra, jelita także mają swój unikalny mikrobiom,

czyli zespół bakterii, które je zasiedlają. I podobnie jak w przypadku skóry powinien on składać się z dobrych bakterii ochronnych, a nie patogenów.

Jelita stanowią doskonałą, selektywnie przepuszczalną barierę. Pozwalają na wchłanianie się substancji odżywczych, biorą udział w syntetyzowaniu witamin, a zatrzymują w świetle jelita różnego rodzaju patogeny, zanieczyszczenia i inne elementy, które

dostają się do naszego ciała przez układ pokarmowy. Podobnie jednak jak w przypadku skóry, jeśli dochodzi do zaburzeń w działaniu tej bariery to one wszystkie mogą dostawać się do organizmu. Dodatkowo mogą dostawać się do krwioobiegu nie do końca rozłożone białka pokarmowe, które układ odpornościowy traktuje jako elementy obce i wytwarza w kierunku nim przeciwciała, powodując powstawanie alergii pokarmowych. Ciągłe pobudzanie układu immunologicznego sprawia także, że powstaje stan zapalny o niskim nasileniu, który może indukować powstawanie chorób autoimmunizacyjnych lub właśnie zapalnych chorób skóry. Dlatego jeśli chcesz zadbać o zdrowie skóry musisz najpierw przyjrzeć się swoim jelitom, a co za tym idzie – także swojej diecie oraz różnego rodzaju nawykom.

## Dysbioza i przepuszczalność jelitowa – skutek stylu życia

Wyniki badań mikrobioty jelitowej u pacjentów Instytutu Mikrobiologii w Poznaniu wskazują, że problem dysbiozy jest bardzo powszechny. Warto zauważyć, że pacjentami Instytutu są przede wszystkim osoby z różnego rodzaju dolegliwościami: chorobami autoimmunizacyjnymi, chorobami zapalnymi jelit, chorobami skóry, alergiami pokarmowymi itd. Wiele osób próbuje znaleźć odpowiedź na pytanie: czy to dysbioza poprzedza pojawienie się choroby, czy choroba wywołuje dysbiozę?

**Jako lekarz, który od wielu lat pracuje z pacjentami i widział już tysiące wyników badań mogę powiedzieć, że obie te drogi są równie prawdopodobne. Istotne jest**

## Łuszczyca. Problem estetyczny czy choroba całego organizmu?

>>> Ze względu na złożoną przyczynę powstawania i często brak jednoznacznej odpowiedzi, który z tych czynników miał decydujące znaczenie konieczne jest w terapii działanie wielokierunkowe. Ze względu na to, że choroba ma przebieg o podłożu zapalnym to podstawowym zadaniem jest wprowadzenie takich zaleceń, które ów stan zapalny wygaszą. Tak jak już mówiłam celem jest wydłużenie okresów remisji, czyli tego czasu, w którym choroba pozostaje w uśpieniu.

**Wynika z tego, że w przypadku łuszczycy objawy skórne to manifestacja poważniejszych zaburzeń w działaniu całego organizmu. Co można zrobić, aby dotrzeć do źródła choroby?**

Łuszczyca jako choroba autoimmunizacyjna jest bardzo trudna w leczeniu. Nowoczesne leki biologiczne u części pacjentów są bardzo skuteczne, ale dostęp do nich bywa ograniczony. Poza tym, niestety, ale nie u każdego przynoszą rezultaty. Generalnie świat medycyny ma ogromny problem z plagą chorób autoimmunizacyjnych. Niestety, ale mówi się, że lubią one „chodzić stadami”, co oznacza, że jeśli już wystąpi jedna np. choroba Hashimoto, to rośnie prawdopodobieństwo, że pojawią się kolejne. Dotyczy to także łuszczycy. Dlatego kluczowe są działania mające przywrócić, w miarę możliwości, równowagę układu odpornościowego. Przede wszystkim są to działania mające na celu wyciszenie przewlekłego stanu zapalnego. Można to osiągnąć stosując wielokierunkowe działania uzupełniające takie jak zindywidualizowana dieta przeciwzapalna, oparta na przykład na wyniku badania immunologicznego profilu żywieniowego, a także dobrze dobrana suplementacja, gdzie kluczową rolę będzie pełniła witamina D, kwasy Omega-3 i probiotykoterapia.

**Pamiętaj, że w przypadku probiotyków duże znaczenie ma ich skład. W chorobach o podłożu zapalnym powiązanych z dysbiozą jelitową j konieczne jest zastosowanie skutecznych preparatów o przebadanych szczechach. Dobry, wieloszczepowy probiotyk pozwala na uszczelnienie bariery jelitowej co ułatwia wprowadzenie i utrzymanie tych schorzeń w stanie remisji.**

Jelita i bakterie jelitowe raczej nie kojarzą się z pracą układu immunologicznego. Tymczasem badania wskazują, że ich rola zarówno w zaburzeniach odporności, alergiach, a także chorobach autoimmunizacyjnych jest bardzo duża. Czy dysponujemy już wystarczającą wiedzą, aby wykorzystać to w terapii chorób takich jak łuszczyca?

Wiedza o mikrobiomie jelitowym cały czas się rozwija. Ostatnie lata przyniosły bardzo wiele obiecujących informacji dotyczących możliwości terapii chorób autoimmunizacyjnych przez modyfikację mikrobiomu pacjenta.

**Jelita wraz z bytującymi w nich bakteriami stanowią integralny element układu odpornościowego i to już od momentu życia płodowego!**

Bakterie jelitowe pełnią rolę ochronną, immunomodulującą, są swoistymi trenerami odporności. Długotrwała dysbioza jelitowa, czyli brak równowagi bakteryjnej w jelicie, może powodować różnego rodzaju zaburzenia w działaniu układu odpornościowego. Ze względu na to, że tzw. zachodni styl życia i związana z nim dieta, nadużywanie leków, rezygnacja z działań naturalnych na rzecz cesarskiego cięcia, nadmierna higienizacja nie sprzyjają budowaniu prawidłowego mikrobiomu, liczba osób z chorobami związanymi z działaniem układu odpornościowego rośnie z roku na rok. Choroby autoimmunizacyjne takie jak np. łuszczyca, Hashimoto diagnozowane są u coraz młodszych pacjentów. Ciężkawym pytaniem jest to, czy wiemy już wystarczająco dużo, aby mówić o faktycznie skutecznych metodach modyfikacji mikrobiomu. Temat jest bowiem bardzo złożony ze względu na szczepliwość właściwości probiotyków. Z jednej strony wiemy już na tyle dużo, że tematem zdecydowanie warto się zainteresować i w tym kierunku działać. Z drugiej strony za mało, że móc mówić o bakteriach probiotycznych jako o leku na choroby autoimmunizacyjne.

**Skoro modyfikacja mikrobiomu może przynieść pozytywne efekty jak się do tego prawidłowo zabrać? I jakich efektów możemy oczekiwać?**

Przede wszystkim pragnę podkreślić, że probiotykoterapia, podobnie jak każda suplementacja, jest jedynie jednym z elementów wsparcia terapii chorób autoimmunizacyjnych. Bez właściwego leczenia, zmian w stylu życia, zadbania o zarządzanie stresem, sen, dietę i aktywność fizyczną jej efekty będą mocno ograniczone. Jeśli jednak spojrzymy holistycznie na nasze zdrowie i przy tym zaczniemy stosować dobrze dobraną, najlepiej celowaną probiotykoterapię to efekty potrafią być bardzo spektakularne, a stan remisji choroby zdecydowanie dłuższy. Warunkiem jednak jest właściwe dobranie probiotyku. Powinien on zawierać szczepy, które mają udowodnione, korzystne działanie dla organizmu. Dobrej jakości probiotyk będzie stymulował własny mikrobiom gospodarza do rozwoju, a także sprawiał, że w jelitach nie będzie miejsca na rozwój bakterii potencjalnie patogennych czy grzybów. Probiotyki wspomagają także odbudowę bariery jelitowej co z kolei ma wpływ na wyciszenie przewlekłego stanu zapalnego. Mechanizmów ich działania jest bardzo wiele, także w indukowaniu i przebiegu chorób autoimmunizacyjnych. Ważne

jednak, aby terapia probiotyczna trwała odpowiednio długo i aby jak najlepiej wybrać właściwy preparat. Pomocne mogą być badania mikrobioty jelitowej.

Pracując z pacjentami w Instytucie Mikrobiologii bardzo często dobieram indywidualną probiotykoterapię do wyniku takiego badania u pacjenta oraz jego objawów, również innych niż problemy skórne. Badanie mikrobiomu określa poziom nie tylko bakterii potencjalnie patogennych ale przede wszystkim wskaźnikowych bakterii korzystnie wpływających na organizm. W przypadku ich obniżonego poziomu stwierdzona dysbioza jelitowa i zaordynowana odpowiednia terapia mikrobiologiczna

**Z mojego doświadczenia wynika, że takie działania w połączeniu z leczeniem, właściwą dietą i pozostałą suplementacją przynoszą najlepsze rezultaty.**

Modyfikacja mikrobiomu i probiotykoterapia ma w przebiegu chorób takich jak łuszczyca jeszcze jedno ważne zadanie – pomagać w profilaktyce oraz terapii chorób towarzyszących, takich jak np. depresja.

**Dowiedzieliśmy się już, że łuszczyca jako choroba autoimmunizacyjna ma związek z jelitami. Ale co do tego ma depresja? Dlaczego to takie ważne, żeby o tym wspomnieć?**

Punktem wyjścia powinna być informacja, że pacjenci z łuszczycą są wielokrotnie bardziej narażeni na ryzyko wystąpienia depresji jako choroby współtowarzyszącej. Generalnie już sam fakt choroby przewlekłej predysponuje bardziej do wystąpienia depresji, ale łuszczyca pod tym względem szczególnie uwidacznia się w statystykach. Przyczyna także jest bardzo złożona – od kwestii związanych z odbiorem społecznym tej choroby, aż po jej wpływ na ogólny stan organizmu i zachodzące w nim procesy. Pacjenci z łuszczycą wielokrotnie zgłaszają, że są dyskryminowani ze względu na zmiany skórne, dzieci i młodzież jest z tego powodu prześladowana w grupach rówieśniczych. Często bezpodstawnie uznaje się ich zmiany skórne za chorobę zakaźną i odmawia wstępu np. na pływalnię. Dodatkowo badania pokazują, że oś mózgowo – jelitowa odgrywa także rolę w chorobie jaką jest depresja. Coraz więcej pojawia się publikacji na temat znaczenia mikrobiomu i bakterii jelitowych w przebiegu chorób takich jak depresja czy schizofrenia. Tym bardziej zadbanie o dobry mikrobiom powinno być nieodłącznym elementem terapii w łuszczycy. Coraz częściej mówi się też o znaczeniu wsparcia psychologa i psychiatry, a także stosowaniu np. łagodnych leków przeciwdepresyjnych w ramach profilaktyki. To wszystko pokazuje, że leczenie łuszczycy – podobnie jak każdej choroby autoimmunizacyjnej powinno odbywać się wielotorowo, przy udziale lekarza, dietetyka, psychologa, psychiatry. Samo leczenie i pielęgnacja skóry to zdecydowanie za mało!



**INSTYTUT  
MIKROEKOLOGII**

**SPECJALISTYCZNE LABORATORIUM  
I GABINETY**



Chcesz dowiedzieć się jakie badanie najlepiej wykonać w problemach skórnych?

Skorzystaj z bezpłatnych konsultacji telefonicznych!

Informacje znajdziesz na naszej stronie internetowej

[www.instytut-mikroekologii.pl/konsultacje-telefoniczne](http://www.instytut-mikroekologii.pl/konsultacje-telefoniczne)

ul. Sielska 10, 60-129 Poznań  
tel. kom: 538 325 843  
biuro@instytut-mikroekologii.pl

# leczyć tylko objawów!

Jednak to, że dysbioza i choroby przewlekłe współwystępują ze sobą. Dlatego w pierwszej kolejności powinno się położyć nacisk na profilaktykę, a jeśli jest już za późno – na terapię mającą przywrócić prawidłowe funkcjonowanie jelit.

Podstawą profilaktyki, o czym trzeba pamiętać, nie jest jednak wyłącznie suplementacja, ale także modyfikacja diety i stylu życia. Bakterie jelitowe to nasi sprzymierzeńcy, którzy jednak wymagają odpowiedniego traktowania.

Po pierwsze należy dostarczać im pożywienia, czyli prebiotyków.

Bakterie jelitowe żywią się przede wszystkim błonnikiem, z którego najlepsza jest skrobia opor-

na. Znajdziesz ją w zimnych ziemniakach, zimnym makaronie, szparagach, topinamburze. Dodatkowo zadbaj o wprowadzenie do diety produktów pełnoziarnistych. Codzienna porcja błonnika będzie stanowiła podstawę pożywienia między innymi dla bardzo ważnych bakterii jakimi są *Akkermansia muciniphila* i *Faecalibacterium prausnitzii*. Są one odpowiedzialne między innymi za odżywianie nabłonka jelita i wytwarzanie śluzu, a nie da się ich dostarczyć za pomocą suplementu.

Kolejnym elementem, który trzeba wziąć pod rozwagę jest weryfikacja listy przyjmowanych leków.

Nadużywanie antybiotyków, leków z grupy inhibitorów pompy protonowej (leki na zgagę) czy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (leki przeciwbólowe) także bardzo niszczy nasz mikrobiom. >>>



Suplement diety

## Vivomixx®



■ Ilość ■ Różnorodność ■ Synergia ■ Skuteczność

- **Vivomixx®** w kompleksowy sposób uzupełnia i odbudowuje naturalną mikrobiotę jelitową, ponieważ zawiera dobroczynne bakterie w ilości zbliżonej do fizjologicznej, czyli  $1 \times 10^{11}$  jtk. komórek.

- Szczepy zawarte w **Vivomixx®** wyselekcjonowano z fizjologicznej mikrobioty jelitowej oraz wybrano ze względu na ich aktywną współpracę w działaniu biologicznym (synergii).

- Pozytywne efekty dietoterapii szczepami zawartymi w **Vivomixx®** oceniono w setkach publikacji naukowych z całego świata, a także przez ponad 15 lat stosowania.



**112 miliardów**  
( $1,12 \times 10^{11}$  jtk.)  
dobroczynnych bakterii  
w 1 kapsułce



**225 miliardów**  
( $2,25 \times 10^{11}$  jtk.)  
dobroczynnych bakterii  
w 1 saszetce



**450 miliardów**  
( $4,5 \times 10^{11}$  jtk.)  
dobroczynnych bakterii  
w 1 saszetce

**Inne postaci:** krople doustne dla dzieci (5 mld jtk. w 10 kroplach), micro-kapsułki (10 mld jtk. w 1 kapsułce).

Pharmabest Sp. z o.o., ul. Rumiana 31A, 02-956 Warszawa, tel. +48 22 404 94 10  
[www.pharmabest.pl](http://www.pharmabest.pl) | [www.vivomixx.eu](http://www.vivomixx.eu)

**PHARMABEST**

&gt;&gt;&gt;

Brak odpowiedniej jakości snu, długotrwały stres, ograniczona aktywność fizyczna, wysokoprzetworzona żywność – to kolejni mordercy bakterii jelitowych.

Jeśli odpowiednio szybko nie zmodyfikujemy naszego stylu życia to ryzyko chorób przewlekłych, w tym także chorób zapalnych skóry, znacząco wzrasta.

Pacjenci którzy zgłaszają się do lekarzy z chorobami zapalnymi skóry np. atopią, łuszczycą, czy trądzikiem bardzo rzadko informowani są o konieczności modyfikacji diety, zmiany stylu życia czy dodatkowej suplementacji. Ciągłe niedocenianie jest także rola psychiatry i psychologa w leczeniu zapalnych chorób skóry. Jeśli faktycznie zależy nam na trwałych efektach terapii to powinna być ona zastosowana możliwie wielotorowo i obejmować różne aspekty życia. Nie da się oddzielić tematu chorób skóry od zdrowia innych organów np. jelit oraz zdrowia i dobrostanu psychicznego.

### Jelita, a choroby zapalne i autoimmunizacyjne

W literaturze naukowej wielokrotnie powiązано występowanie dysbiozy jelitowej, czyli braku równo-

wagi bakteryjnej w jelicie z występowaniem chorób autoimmunizacyjnych oraz chorób zapalnych skóry takich jak np. atopowe zapalenie skóry. Każdy człowiek ma swój własny, indywidualny mikrobiom jelit, a jego bogactwo i różnorodność na razie nie jest do końca poznane. Jednak obecny stan wiedzy pozwala na wyodrębnienie i zbadanie różnych gatunków bakterii wskaźnikowych takich jak na przykład *Lactobacillus* czy *Bifidobacterium*. Bardzo interesujące są także badania nad właściwościami poszczególnych szczepów bakterii. Jako, że na chwilę obecną trudno jeszcze o terapię konkretnymi szczepami to probiotykoterapia opiera się głównie na podażu przebadanych, oznaczonych jako probiotyczne, szczepów bakterii, które mają za zadanie ogólne wsparcie naszego indywidualnego mikrobiomu. Ma to szczególne znaczenie w przypadku chorób związanych z układem odpornościowym czyli głównie alergiami i chorobami autoimmunizacyjnymi np. łuszczycą, chorobą Dühringa powiązaną z chorobą trzewną, czy nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit, którym także mogą współtowarzyszyć choroby skóry. Zły stan śluzówki w jelitach, rozszczelnienie bariery jelitowej oraz dysbioza jelitowa to najpoważniejsze problemy, którymi trzeba się zająć.

Współwystępowanie chorób autoimmunizacyjnych i innych chorób o podłożu zapalnym (jak chociażby depresja, trądzik, łojotokowe zapalenie skóry, atopowe zapalenie skóry) jest przedmiotem wielu badań i dyskusji. Faktem jest, że chorując przewlekłe trzeba liczyć się z tym, że wcze-

śniej czy później mogą pojawić się kolejne, powiązanie schorzenia. Na przykład wśród pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit (*colitis ulcerosa*, choroba Leśniowskiego Crohna) jako objaw może pojawić się na przykład rumień guzowaty. Poza tym pacjenci ci są dużo bardziej narażeni na rozwinięcie się np. łuszczycy. Dlatego tak ważne jest, aby chorując na jakakolwiek chorobę przewlekłą zadbać nie tylko o leczenie jej objawów, ale także o zdrowie całego organizmu.

### Skuteczna probiotykoterapia

Warto wiedzieć, że terapia probiotykami czyli dobór preparatu, dawka i czas jego stosowania ma ogromne znaczenie. Rynek suplementów diety prężnie się rozwija, a apteki oferują bardzo dużo preparatów probiotycznych w różnych cenach, które zaczynają się nawet od kilku złotych. Aby jednak móc mówić o terapeutycznym działaniu probiotyków to przede wszystkim trzeba zadbać o ich jakość. Ważną wskazówką przy zakupie powinno być to, czy dany preparat ma w swoim składzie konkretne szczepy bakterii. To właśnie szczep określa, czy dana bakteria z rodziny np. *Lactobacillus* faktycznie ma prozdrowotne właściwości. Najlepiej wybierać takie, które w swoim składzie mają bakterie o opisanych, przebadanych i określonych szczepach np. *Bifidobacterium longum* DSM24736. Ten ciąg literki i cyferek za nazwą gatunku i rodziny bakte-

rii pokazuje, że w danym preparacie zawarty jest konkretny, probiotyczny szczep. Pacjenci bardzo często wybierając probiotyk kierują się długością listy nazw bakterii w składzie produktu. Bardzo często tańsze suplementy z probiotykami mają w składzie całą listę nazw bakterii, ale żadna nie ma opisanego szczepu. Efekt przyjmowania takiego preparatu będzie taki sam jak zjedzenie naturalnego jogurtu czy kefiru – może być korzystny, ale tak naprawdę nie jesteśmy w stanie stwierdzić, co dostarczyliśmy do naszych jelit.

Wielu moich pacjentów wie, że probiotyki są ważne, jednak nie potrafi dobrze dobrać preparatu do swoich potrzeb. Aby zastosować celowaną probiotykoterapię zalecam im wykonanie badania mikrobioty jelit. Dzięki sprawdzeniu bakterii wskaźnikowych otrzymują szczegółową informację na temat tego czy występuje i jak zaawansowana jest dysbioza jelit, a także dobraną do wyniku oraz stanu klinicznego probiotykoterapię ze wskazaniem konkretnych preparatów, dawek i czasu trwania suplementacji. To duże ułatwienie dla pacjenta i większa szansa na skuteczność terapii mikrobiologicznej. Bardzo często zalecam też dodatkową suplementację. Ją także dobieram indywidualnie, jednak najczęściej obejmuje ona stosowanie preparatów przeciwzapalnych takich jak kwasy omega-3, witamina D, a także preparaty poprawiające skuteczność jelit np. maślan sodu, colostrum.

dr n. med. Mirosława Gałęcka,  
Instytut Mikrobiologii w Poznaniu

## Atopowe zapalenie skóry. Problem dzieci i dorosłych

Atopowe zapalenie skóry (AZS) jest przewlekłą i nawrotową chorobą zapalną skóry. Podobnie jak w przypadku celiakii przez wiele osób kojarzona jest jako schorzenie wieku dziecięcego.

Jednak fakt, że w AZS najczęściej pierwsze objawy pojawiają się już w niemowlęctwie nie oznacza, że dorośli nie chorują. Zmienia się wprawdzie charakter zmian atopowych, ale sama choroba zostaje. Co więcej, nieleczona może doprowadzać do tzw. marszu alergicznego i w konsekwencji pojawienia się innych objawów, takich jak na przykład alergiczny nieżyt nosa czy zapalenia zatok. Co warto wiedzieć o terapii AZS, kiedy ją rozpocząć i jakie działania można wdrożyć, aby wprowadzić chorobę w stan remisji?

### Jak objawia się i przebiega atopowe zapalenie skóry?

Szacuje się, że w populacji krajów wysokorozwiniętych do których należy także Polska, AZS dotyka nawet do 30 proc. dzieci i 10 proc. dorosłych. U niemowląt zmiany najczęściej zlokalizowane są na skórze głowy i twarzy, u małych dzieci w zgięciach stawowych, na szyi i kończynach, a u nastolatków i osób dorosłych przede wszystkim na dłoniach, zgięciach stawowych, ale także na twarzy, głowie. W szczególnie ostrych przypadkach zmiany mogą zajmować całe ciało. Niezależnie od umiejscowienia skórne zmiany atopowe powodują duży dyskomfort oraz stanowią często problem estetyczny. Towarzystwo im świąd, ból, zaczerwienienie, a nawet łuszczenie się skóry. Pacjenci często bezwiednie drapią się przez co powstają uszkodzenia naskórka, pęcherze oraz może dojść do zakażeń bakteryjnych. Leczenie zmian atopowych najczęściej opiera się

na stosowaniu maści sterydowych oraz pielęgnacji skóry z zastosowaniem preparatów natłuszczających np. emolientów. Jest to jednak wyłącznie leczenie objawowe. Aby wprowadzić i utrzymać chorobę w stanie remisji trzeba jednak podjąć szersze działania. Jakież?

### Dieta przeciwzapalna i bez alergenów

Ze względu na to, że przyczyna powstawania AZS jest złożona trudno mówić o jednej drodze jego leczenia. Z pewnością jednym z najważniejszych elementów jest dieta. Jest to trudny temat, ponieważ standardowe postępowanie dietetyczne oferowane pacjentom w gabinetach alergologicznych ogranicza się najczęściej do ogólnych zaleceń np. czasowa eliminacja mleka. Ewentualnie zalecane są testy na alergię IgE-zależną, które jednak np. w przypadku dzieci często nie dają odpowiedzi na pytanie co faktycznie może powodować pojawianie się zmian atopowych.

Z mojej praktyki z pacjentami w Instytucie Mikrobiologii wynika, że najlepsze rezultaty we wsparciu terapii atopowego zapalenia skóry przynosi indywidualizowana dieta przeciwzapalna oparta na wynikach badania na alergię IgE-zależną oraz nadwrażliwości pokarmowe. Dieta powinna być prowadzona w połączeniu z celowaną probiotykoterapią i suplementacją. Wszystkie te działania mają na celu wyciszenie przewlekłego stanu zapalnego i przywrócenie prawidłowego działania bariery jelitowej. Przynosi to znaczną poprawę stanu skóry oraz wydłuża okresy remisji choroby. Należy pamiętać, że dieta eliminacyjna powinna być stosowana rozważnie i tak, aby nie dopuścić do niedoborów pokarmowych. Możliwe jest jednak zbilansowanie diety zarówno bezmlecznej, bezglutenowej jak i bez wielu innych alergenów, a efekty takiej diety mogą być bardzo spektakularne.



### Suplementacja w atopowym zapaleniu skóry

Liczne badania pokazują związek atopowego zapalenia skóry z mikrobiotą jelit.

Ze względu na zaangażowanie układu immunologicznego i procesów zapalnych w przebieg tej choroby istotne jest, aby terapia obejmowała także wsparcie dla jelit. Ma to szczególne znaczenie dla dzieci urodzonych drogą cesarskiego cięcia, karmionych mlekiem modyfikowanym lub mieszanką mlekozastępczą oraz dla tych, u których została zastosowana antybiotykoterapia okołoporodowa (także u matki). Te wszystkie czynniki wpływają bowiem negatywnie na kolonizację jelit i budowanie własnego mikrobiomu dziecka, co może przyczynić się do rozwoju alergii, atopii czy chorób autoimmunizacyjnych w późniejszych latach życia. U osób dorosłych dysbioza jelitowa jest najczęściej wynikiem przeprowadzonej antybiotykoterapii, nadmiernej ilości stosowanych leków, złej diety, ubogiej między innymi w błonnik, stosowaniem używek oraz stresu.

Aby przywrócić prawidłowe działanie bariery jelitowej, dzięki czemu wyciszy zostanie przewlekły stan zapalny, należy wprowadzić suplementację probiotykami.

U pacjentów z obniżonym poziomem witaminy D zaleca się także jej suplementację oraz uzupełnienie diety w kwasy omega-3 mające działanie przeciwzapalne.

W przypadku pacjentów ze stwierdzoną silną alergią na białka mleka krowiego należy wybierać probiotyki, które nie zawierają nawet śladowych ich ilości, ale zawierają sprawdzone, przebadane szczepy np. *Lactobacillus acidophilus* LA-5. Oznaczenie szczepu (ciąg literki i cyferek) powinno znajdować się po każdej nazwie bakterii.

dr n. med. Mirosława Gałęcka,  
Instytut Mikrobiologii w Poznaniu



### Regularne zażywanie SymbioLact Pur zalecane jest w:

- Trakcie i po kuracji antybiotykowej
- Biegunkach infekcyjnych i podróżnych
- Zaparciach i wzdęciach
- Zaburzeniach czynnościowych jelit
- Stanach nietolerancji laktozy
- Stanach przemęczenia i osłabienia odporności
- Alergiach pokarmowych
- Profilaktyce osteoporozy
- Zakażeniach układu moczowego
- Nawracających zapaleniach pochwy
- Nawracających infekcjach górnych dróg oddechowych
- Atopowym zapaleniu skóry



\*Łączna ilość bakterii kwasu mlekowego w saszetce:  $\geq 1 \times 10^{10}$  CFU