

Vyžeňte zo mňa toho **Helicobacteria!**

„Mám také bolesti v žalúdku, že už nemôžem na antibiotiká ani pomyslieť, a lekár mi napísal trojkombináciu, lebo sa mi znovu potvrdil *Helicobacter pylori*. Som z toho zúfalá! Neviem, ako sa idem liečiť, pretože som si istá, že tie antibiotiká môj žalúdok nezvládne...“ vyhrkla na mňa pani Marcela a bolo jasné, že máme zase ďalší ťažký prípad.

Tak si najskôr pripomeňme, čo sa v žalúdku (alebo tenkom čreve) deje počas infekcie, vrátame tej *Helicobacter pylori* = HP (alebo „helikopterom“, ako milo komolia niektorí ľudia). **Sliznica** žalúdka je pokrytá vrstvou veľmi sofistikovaného **hlienu**, ktorý obsahuje aj ďalšie špeciálne ochranné látky. V tomto hliene žijú „prilepené“ rôzne baktérie, ktoré sú schopné prežiť v kyslom žalúdku a medzi nimi aj *Helicobacter*. Kým je všetko v poriadku, celá komunita mikrobov udržiava „dobré susedské vzťahy“ = **dobré mikróby** prevažujú nad zlými, **ochranný hlien** je dostatočne hrubý, **sliznica** chránená, **biele krvinky** oddychujú a **črevný nervový systém** komunikuje mozgu „Tu je všetko v poriadku, venujte sa dôležitejším veciam“. HP má vyhradené svoje „malé územie“, na ktorom si môže robiť, čo chce, a nech by sa akokoľvek snažil, neublíži vám, pretože ho nie je veľa. (Súčasný výskum dokonca naznačuje, že HP je v našom žalúdku a čreve potrebný a **užitočný**, a preto jeho **absolútne odstránenie** za každú cenu, nemusí byť najmúdrejší nápad, ale o tom neskôr.)

Ak sa vplyvom rizikových faktorov niektorá kocka tejto stavebnice pohne, môže sa rozsypať celé **mikroprostredie** sliznice žalúdka/čreva a následky zasiahnu celý organizmus.



Infekcia HP sa dnes považuje za rizikový faktor vzniku/zhoršenia najmä

- peptických vredov žalúdka a dvanástnika
- rakoviny žalúdka
- refluxnej choroby pažeráka
- migrén
- arytmií
- chronickej únavy
- reumatoidnej artritídy
- rozacei
- potravinových senzitivít
- kožných vyrážok, koprivky a ekzémov (najmä u detí)
- alergií
- zníženého libida (infekcia HP zvyšuje kortizol a znižuje testosterón).

PS: Jasné je, že nie vždy tieto diagnózy/stavy musia znamenať momentálnu infekciu HP.

Ak sa naruší ochranná vrstva sliznice alebo čosi zmení pravidlá a pomery medzi baktériami, **Helicobacter sa premnoží a to spúšťa špirálu následkov:**

- zvýšenú tvorbu kyseliny
- poškodenie sliznice až vredy
- aktiváciu bielych krviniek = zápal sliznice
- zvýšenú priepustnosť sliznice = cudzie látky v krvi = boj imunitného systému sa prenáša do celého organizmu = chronický zápal. Najviac je, samozrejme, postihnutý žalúdok a prvá časť tenkého čreva = dvanástnik.

Najčastejšie a najsilnejšie rizikové faktory podporujúce infekciu HP:

- **alkohol** (poškodenie hlienu a sliznice)
- akútne aj chronický **stres** (znížená tvorba kyseliny = slabšia ochrana)
- **spánkový** deficit (menej melatonínu = narušenie sliznice)
- lieky proti **bolesti/zápalu** (narušenie hlienu a sliznice)
- lieky „proti **kyseline**“ (narušenie rovnováhy baktérií = infekcia a zvýšená priepustnosť sliznice)
- veľa soli (poškodenie sliznice, podpora HP, podpora zápalu)
- nedostatok **antioxidantov** v strave (vitamínov C, E, rôznych fytochemikálií) a pod.



Keď sa raz táto rovnováha naruší a HP sa premnoží = ovládne veľké územie sliznice žalúdka a začína sa boj o zdravie. Antibiotiká v rôznych kombináciách a antacidá sú základnou farmakologickou liečbou. **Riziko opakovanej infekcie je vysoké. Dlhodobó zanedbaná klinicky aktívna infekcia HP môže vyvolať polypy a rakovinu žalúdka.**

- **50 % ľudí starších ako 50 rokov** má v žalúdku **premnoženého HP**, **prečo väčšina z nich nikdy neochorie?** – Pretože o **klinickej aktivite infekcie** rozhodujú mnohé faktory, medzi nimi aj množstvo **antioxidantov/vitamínov** v strave, tvorba HCl v žalúdku, stres, alkohol a podobne. **Ľudia, ktorí napríklad majú v strave nedostatok vitamínov C a E, v krvi nedostatok vitamínu D** a ktorí majú **veľký príjem soli**, majú lepšie podmienky na premnoženie HP a jeho väčšiu agresivitu = poškodenie sliznice bude rozsiahlejšie, hlbšie a vážnejšie. Navyše, existujú rôzne kmene HP, nie všetky sú rovnako agresívne. (Za najviac rizikové sa považujú kmene, ktoré sú nositeľmi génu CagA = gén zodpovedný za agresivitu HP.)

Niekedy to treba inak

Napriek snahe lekárov a pacientov, napriek ľahko dostupným antibiotikám, rastie počet prípadov, keď sú antibiotiká alebo 1) **kontraproduktívne** (= ich opakované užívanie vyvoláva nejaké nežiaduce účinky, ktoré sú rovnako závažné alebo obťažujúce ako infekcia HP samotná ▪ povedal by som, že akákoľvek **zbytočná** alebo opakovaná liečba antibiotikami je z hľadiska črevnej mikrobioty, imunity, autoimunitných ochorení a celkového zdravia **kontraproduktívna** ▪ riešili sme napríklad prípad pána, ktorý dostal za necelé 3 roky 33 antibiotických kúr (áno, 33) kvôli podozreniu na infekciu dýchacích ciest, aby mu nakoniec zistili, že má astmu ▪ čo vo vzťahu k črevnej mikrobiote, imunite a astme napáchali tie antibiotiká, je ťažké si čo len predstaviť), alebo 2) **neúčinné** (prípadne nevedú k trvalému vyliečeniu a nasledujú časté opakované infekcie HP), alebo 3) **kontraindikované** (alergie a pod.), a tak sa niekedy k slovu musí dostať aj liečba bez liekov. Nasledujúce odporúčania je však možné využiť aj ako 1) **podporu** bežnej farmakologickej liečby infekcie HP, aj ako 2) **prevenciu** opakovaných infekcií (s miernou úpravou dávkovania).

Liečba HP infekcie v AKV = liečba sliznice

Liečbu pani Marcely som zostavil, rovnako ako aj v iných podobných prípadoch, z našich **cielených odporúčaní na úpravu stravy** a nasledujúcich **výživových doplnkov**. Niekedy je potrebné vyskúšať rôzne probiotiká alebo kombinácie rôznych doplnkov – podľa stavu klienta, jeho prípadných negatívnych reakcií alebo iných okolností. Snažíme sa využiť čo najviac liečivých prostriedkov a toto je to najlepšie, čo môže poskytnúť moderná a výskumne testovaná **prírodná liečba**.



Zvyšok si dočítate v novej knihe Dr. Igora Bukovského a spol. „(Za)chráňte svoje črevo! – Protiprdková kuchárska kniha“ – špeciálnom limitovanom vydaní dvoch kníh v jednej!