

## Poznáte svoju bežnú flóru?



Na každom centimetri povrchu nášho tela a slizníc sa nachádza približne milión baktérií. Je to desaťkrát viac mikroorganizmov, ako máme ľudských buniek. Ich zastúpenie je pre človeka typické, no napriek tomu, podobne ako odtlačky prstov, nie je u žiadneho jedinca rovnaké. So zdravotníčkou laborantkou Oddelenia klinickej mikrobiológie vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou Skalica, Lenkou Liščákovou, hovoríme o ich špecifikách a ovplyvňujúcich faktoroch.

### AKO NAZÝVAME SPOMÍNANÉ BAKTÉRIE A AKÁ JE ICH ÚLOHA?

Tento bakteriálny komplex nazývame bežná ľudská flóra. Je takým "spolustravníkom", zdravému človeku neškodí a má schopnosť s ním spolupracovať tak, aby to bolo obojstranne prospešné. Ovplyvňuje naše fyziologické funkcie, peristaltiku, vstrebávanie živín, štiepenie cukrov, vlákniny. Podieľa sa na syntéze vitamínov B a K a taktiež bráni v raste škodlivých baktérií. Stimuluje imunitu a tvorbu protilátok.

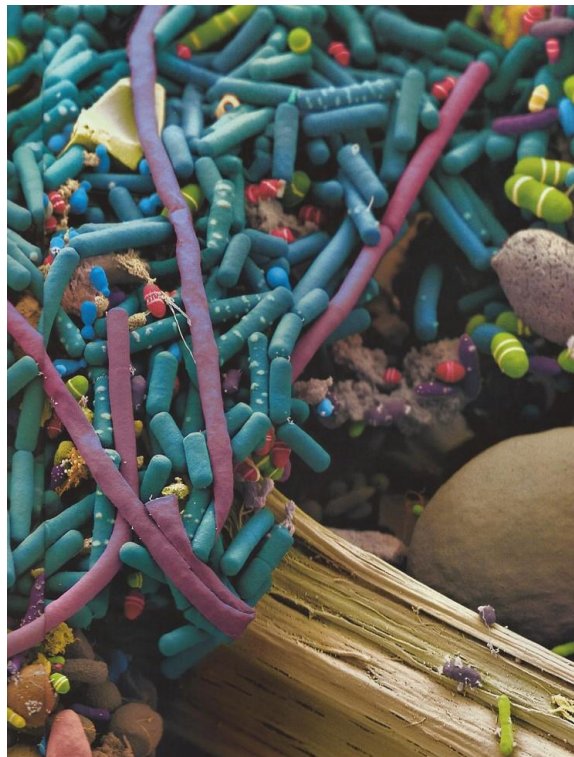
### KTORÁ LOKALITA V ORGANIZME JE NAJVIAC OSÍDLENÁ A KTORÁ JE NAOPAK STERILNÁ?

Bežná flóra sa nachádza na koži a v určitých úsekoch dýchacieho, močovo-pohlavného a najmä črevného traktu. Najväčšie a najrozmanitejšie osídlenie je v hrubom čreve a ústnej dutine. Na koži je zloženie pomerne pestré. Veľký rozdiel je napríklad medzi podpazuším, medziprstovým priestorom, laktovou jamkou alebo dlaňou. V iných lokalitách ľudského tela (krv, mozgovomiechový mok, vnútorné orgány) sa nenachádzajú žiadne baktérie, čiže sú fyziologicky sterilné.

### KTORÉ FAKTORY NAJVIAC OVPLYVŇUJÚ BEŽNÚ FLÓRU?

Na bežnú flóru vplýva najmä vek a zdravotný stav človeka, a tiež to, či užíva antibiotické, hormonálne, cytostatické alebo iné lieky. Určitý dopad má aj spôsob stravovania a hygiena. Ľudia žijúci v iných zemepisných miestach (Afrika, Ázia) môžu

mať iné zloženie bežnej flóry.



Zaujímavosťou je, že aj zvieratá majú svoje typické bakteriálne osídlenie. Napríklad v črevnom trakte hydiny sa nachádza salmonela, na čo treba pamätať pri spracovaní mäsa a vajec, lebo u človeka spôsobuje hnačkovité ochorenie s rôzne závažným stavom. Ťažké zápalové infekcie rán sa môžu objaviť napríklad po uhryznutí psom, ktorí majú bežne v ústnej dutine baktériu s názvom *Pasteurella multocida*, čo je ľudský patogén.

### KEDY MÔŽE BEŽNÁ FLÓRA ŠKODIŤ?

Keď príde k premnoženiu niektorých druhov baktérií na úkor iných – tzv. nerovnováha – a ak sa zo svojej "bezpečnej" lokality dostanú na iné miesto. Napríklad bežná flóra reprodukčného systému matky môže

byť počas pôrodu rizikovým faktorom pre novorodenca. Tiež naopak, do pohlavných alebo močových ústrojov ženy sa ľahko zanesie baktéria osídľujúca črevný trakt, čo je vzhľadom na anatomické pomery dosť časté.

Komplikácie môže spôsobiť i u ľudí so závažným ochorením, po operácii, transplantácii a iných zákrokoch, kedy je oslabená imunita.

### **AKÝ VPLYV MÁ NA BEŽNÚ FLÓRU UŽÍVANIE ANTIBIOTÍK?**

Antibiotika sú látky, ktorých účinok je namierený na zlikvidovanie baktérií, avšak popri škodlivých druhoch môžu byť usmrtené zároveň aj tie prospešné. Vtedy je utlmená ich ochranná funkcia a otvára sa voľné pole pôsobnosti napríklad pre vírusy alebo kvasinky, na ktoré antibiotiká neúčinkujú. Preto je nutné k antibiotickej liečbe pristupovať s určitou opatrnosťou.

### **KEDY SA TVORÍ BEŽNÁ FLÓRA?**

Dieťaťko je počas vnútro maternicového vývoja v sterilnom prostredí, bez baktérií. Jeho osídľovanie sa začína počas pôrodu,

teda prechodom cez pôrodné cesty matky, ďalej kontaktom s nemocničným personálom, rodinou, dotýkaním, umývaním, postupným prijímaním stravy a tekutín, dýchaním. Pokračuje tiež napríklad tvorbou hormónov v období puberty.

### **ČO MÔŽEME UROBIŤ PRE OSÍDĽOVANIE SLIZNÍC ZDRAVIU PROSPEŠNÝMI MIKROORGANIZMAMI?**

Často sa odporúča konzumácia kyslomliečnych výrobkov, ktoré obsahujú laktobacily, tieto môžu mať priaznivý vplyv na činnosť tráviaceho traktu. Na ženskú intímnu hygienu sú vhodné prípravky s kyslým pH. Ale úplná odpoveď je pomerne komplikovaná, pre každého jedinca individuálna a patrí do kompetencie odborného lekára, ktorý má celkové poznatky či už v oblasti kožných, gynekologických, urologických, tráviacich alebo respiračných a imunologických ochorení.