

## مصرف پروبیوتیک ها

حقایق موجود در مورد مصرف آنتی بیوتیک ها بسیار تامل برانگیزند. سالانه ۲۶۹۰۴ میلیون دوره درمانی آنتی بیوتیک در کلینیک ها تجویز می شود. در آمریکا، حدود ۳۵ درصد از بزرگسالان دچار عوارض گوارشی و حدود ۲۵ درصد از زنان دچار عوارض واژینال پس از مصرف آنتی بیوتیک می شوند. روده انسان حاوی انواع زیادی از باکتری ها (مفید، مضر یا خنثی) و مجاری ادراری و واژن نیز حاوی گونه های خاص از باکتری های مفید می باشند. برای پیشگیری از بیماری ها، برقراری توازن باکتری ها به ویژه در مجاری گوارشی حائز اهمیت است. طبق تحقیقات مجامع معتبر علمی و پزشکی از جمله کلینیک کلیولند آمریکا، مصرف پروبیوتیک ها معتبرترین روش پیشگیری از عوارض گوارشی متعاقب مصرف آنتی بیوتیک ها می باشد.

**تعریف پروبیوتیک:** پروبیوتیک ها باکتری های زنده و قارچ های تک سلولی مفیدی هستند که به طور طبیعی در سیستم گوارشی و به خصوص روده کوچک زندگی می کنند. ما معمولاً به باکتری ها به چشم عوامل بیماری زا می نگریم، اما بدن انسان پر از باکتری های مفید نیز می باشد و پروبیوتیک ها همان "باکتری های خوب یا مفید" بدن انسان می باشند که به سلامت سیستم گوارشی کمک می کنند. منابع طبیعی پروبیوتیک ها عموماً لبنیات و میوه ها هستند، ولی امروزه به صورت پودر مکمل، کپسول مکمل یا درون برخی از مواد غذایی فرآوری شده مانند ماست نیز یافت می شوند.

**انواع پروبیوتیک ها:** عموماً دو گونه از باکتری ها و یک گونه قارچ تک سلولی منشاء اصلی پروبیوتیک ها را تشکیل می دهند:

۱. لاکتوباسیل اسیدوفیل: (*Lactobacillus Acidophilus*) لاکتوباسیل معروف ترین گونه باکتری های پروبیوتیک است و معمولاً در ماست و غذاهای تخمیر شده یافت می شود. لاکتوباسیل در موارد اسهال یا سوءهاضمه ناشی از مصرف لاکتوز (*Lactose Intolerance*) می تواند مفید باشد.
۲. بایفیدو باکتریوم: (*Bifido Bacterium*) این گونه از باکتری ها در لبنیات و غذاهای تخمیری مانند ماست و کیمچی (*Kimchi*) یافت می شوند. این دسته از پروبیوتیک ها به خصوص در بهبود علائم سندروم روده تحریک پذیر یا (*Irritable Bowel Syndrome (IBS)*) موثرند.
۳. ساکارومایسیز بولاردی: (*Saccharomyces Boulardii*) ساکارومایسیز بولاردی نوعی قارچ تک سلولی (*Yeast*) است که می تواند در برقراری توازن باکتریایی (*Flora*) مخاط بدن انسان از جمله مخاط گوارشی و واژن بسیار موثر باشد.

**نقش پروبیوتیک ها در پیشگیری و بهبود علائم بیماری ها:** پروبیوتیک ها به احیا و رشد باکتری های مفید مخاطی بویژه در روده ها کمک شایانی می کنند. در صورت به هم خوردن توازن باکتری ها در روده، اختلال در عملکرد روده ها رخ می دهد که می تواند سبب بروز آکنه، آلرژی غذایی، خستگی مفرط، افسردگی، سردرد و شایع تر از همه اسهال مزمن شود. در افراد سالم تعداد باکتری های مفید در روده غالب است. این باکتری ها در تولید برخی ویتامین ها مانند ویتامین K و اسیدهای آلی نیز نقش مؤثری به عهده دارند. از سوی دیگر، باکتری های مضر می توانند ترکیبات سمی و سرطان زا تولید کنند. بنابراین اگر باکتری های مضر در روده غالب شوند، نه تنها ترکیبات ضروری تولید نمی شوند، بلکه میزان ترکیبات مضر نیز افزایش می یابد. فلور طبیعی روده (*Gut Flora*) شامل میکرو ارگانیسم هایی است که به طور طبیعی در مجاری گوارشی زندگی می کنند و به سلامت میزبان نیز کمک می نمایند. این میکرو ارگانیسم ها نسبت به آنتی بیوتیک ها بسیار حساسند و به سرعت از بین می روند. این موضوع به ویژه در مورد مصرف آنتی بیوتیک های قوی یا مصرف بلند مدت به خصوص برای افراد در معرض خطر شامل کودکان، افراد مسن یا دارای بیماری های زمینه ای اهمیت بیشتری دارد. با به هم

خوردن فلور طبیعی روده، باکتری های فرصت طلب به سرعت تکثیر می یابند و می توانند سبب بیماری هایی نظیر اسهال مزمن پس از مصرف آنتی بیوتیک شوند. این وضعیت در مورد توازن باکتری های داخل واژن (Vaginal Flora) نیز صادق است. از بین رفتن باکتری های مفید داخل واژن، باعث رشد و تکثیر باکتری های فرصت طلب و ابتلا به بیماری های عفونی و قارچی واژن پس از مصرف آنتی بیوتیک ها می شود. روش ساده پیشگیری از عفونت به دنبال مصرف آنتی بیوتیک، مصرف همزمان پروبیوتیک به همراه آنتی بیوتیک برای حفظ فلور طبیعی روده، واژن و سایر مخاط درونی بدن است. برخی از بیماری هایی که پروبیوتیک ها بر آنها مؤثرند عبارتند از: سندروم روده تحریک پذیر (IBS) بیماری های التهابی روده (Inflammatory Bowel Disease)، تورم مخاط روده بزرگ، انواع اسهال عفونی حاد ناشی از ویروس ها، باکتری ها یا انگل ها و اسهال مزمن ناشی از مصرف آنتی بیوتیک هایی که طیف درمانی گسترده (وسیع) دارند. مصرف پروبیوتیک ها همچنین ممکن است به بهبود اختلالات پوستی مانند اگزما، پیشگیری از آلرژی غذایی، سلامت مجاری ادراری و واژن، سلامت دهان و دندان و افزایش جذب مواد معدنی و ویتامین ها کمک نماید. محققان در حال تحقیق در مورد پروبیوتیک هایی هستند که به طور اختصاصی به کنترل، پیشگیری و بهبود برخی بیماری ها کمک کنند.

**عوارض مصرف پروبیوتیک ها:** به طور کلی مصرف غذاهای حاوی پروبیوتیک برای بیشتر افراد جامعه بی خطر است، ولی افراد دارای مشکلات ایمنی یا بیماری های حاد یا خاص نیاز به مشورت و بررسی دقیق تری دارند. از عوارض عمومی پروبیوتیک ها می توان به احساس ناراحتی در معده، اسهال و نفخ روده در روزهای نخست شروع مصرف اشاره نمود. افرادی که داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین (Warfarin) مصرف می کنند، باید با پزشک خود در مورد مصرف پروبیوتیک مشورت نمایند. انواع مختلف پروبیوتیک ها بدون نیاز به نسخه پزشک از اکثر داروخانه ها قابل خریداری می باشند.