

مزایای پروبیوتیک برای سلامتی زنان



Women's Health

مزایای پروبیوتیک برای سلامتی زنان

زنان بیشتر از هر کسی به مزایای پروبیوتیک ها نیاز دارند. بدن زنان با توجه به شرایط و ویژگی های خاصی که دارد نیاز به مراقبت های بیشتر به ویژه در دوره های زمانی خاص دارد. در این مقاله درباره ضرورت مصرف پروبیوتیک برای زنان و نحوه مصرف آن صحبت خواهیم کرد.

فلور مفید

بدن زنان در مقایسه با مردان نیاز بیشتری به فلور میکروبی مفید و مراقبت در این زمینه دارد. با توجه به شرایط ویژه زنان، امکان ورود عفونت به بدن و رشد باکتری های مضر وجود دارد و می تواند برای سلامت جسمی و جنسی زنان خطر آفرین باشد. واژینیوز باکتریایی عارضه ای است که به تنهایی خطرناک و آزار دهنده است و اگر با عفونت قارچی همراه شود می تواند خطر واژینیوز باکتریایی را افزایش دهد. باکتری های مفیدی که در واژن زنان وجود دارند، می توانند با تولید اسید لاکتیک محیط واژن را اسیدی کنند و از رشد باکتری های مضر جلوگیری کنند.

از طریق افزایش باکتری های مفید محیط واژن و افزایش اسیدیته آن، می توان از ابتلا به عفونت و بیماری های قارچی دستگاه تناسلی پیشگیری کرد. اما متأسفانه شرایط باکتری های مفید دستگاه گوارش همیشه ثابت نیست، و در مواقعی که تعادل باکتری های مفید دستگاه تناسلی بهم می ریزد، تغییرات PH دستگاه تناسلی امکان رشد مخمر، قارچ های کاندیدیایی و عفونت های واژن را فراهم می کند. در نتیجه باید در نظر داشت که درمان بیماری های عفونی و قارچی دستگاه تناسلی با پروبیوتیکها همراه با رعایت میزان مصرف مواد قلیایی نیز باشد تا تعادل PH واژن حفظ شود.

معمولاً برای درمان عفونت ها از آنتی بیوتیکها استفاده می شود اما مسئله ای که درباره مصرف آنتی بیوتیکها حائز اهمیت است ایجاد مقاومت آنتی بیوتیکی در بدن است. در صورتی که بدن به آنتی بیوتیکها مقاوم شود روند درمان سخت تر خواهد شد و در مواردی درمان آنتی بیوتیکی بی نتیجه می ماند. بنابراین مصرف برخی از مکملها برای حفظ تأثیر آنتی بیوتیک لازم است. در حال حاضر بهترین روش پیشگیری مقاومت آنتی بیوتیکی و ارتقای کیفیت درمان مصرف پروبیوتیک ها است. با مصرف پروبیوتیکها، باکتری های مفید افزایش می یابند و می توان به طور طبیعی باکتری های مضر را از بین برد. در حقیقت پروبیوتیکها به صورت طبیعی توانایی مبارزه با عفونت های واژن را دارند.

مشکلات روده

مشکلات و عوارض روده ای در قسمت بیماری های عمومی و مشترک میان زن و مرد قرار میگیرد. اما برخی از پروبیوتیکهای خاص برای زنان برای حل مشکلات روده ای وجود دارند. زنان خطر ابتلا به یبوست، IBS و سایر عارضه های روده ای را بیشتر نشان می دهند. برخی از بیماری های گوارشی نیاز به درمان های تخصصی دارند. ما در اینجا در مورد عارضه های عمومی دستگاه گوارش مانند یبوست و IBS خفیف و تأثیرات پروبیوتیکها در درمان آنها صحبت می کنیم. باکتری های مفیدی با نام لاکتوباسیلوس پلانتروم وجود دارند که در کاهش درد شکمی و علائم آن نتایج خوبی نشان داده است.

در مورد یبوست، علائم آن نیز می تواند به کمک پروبیوتیک ها از بین برود. باکتری مفیدی با نام بیفیدوباکتریوم لاکتیس بر قوام مدفوع اثر می گذارد، عوارض یبوست را کاهش داده و همچنین از آن جلوگیری می کند.

سخن آخر

پروبیوتیک ها برای زنان بسیار مهم و حیاتی است، زیرا دستگاه گوارشی و تناسلی زنان نسبت به مردان به عفونتها و بیماریهای گوارشی آسیب پذیر تر هستند. همچنین

PH متعادل دستگاه تناسلی زنان باید حفظ شود. مصرف پروبیوتیکها را می توان با مکمل ها و مواد غذایی پروبیوتیکی آغاز کرد.

منبع: livelongstayyoung.com