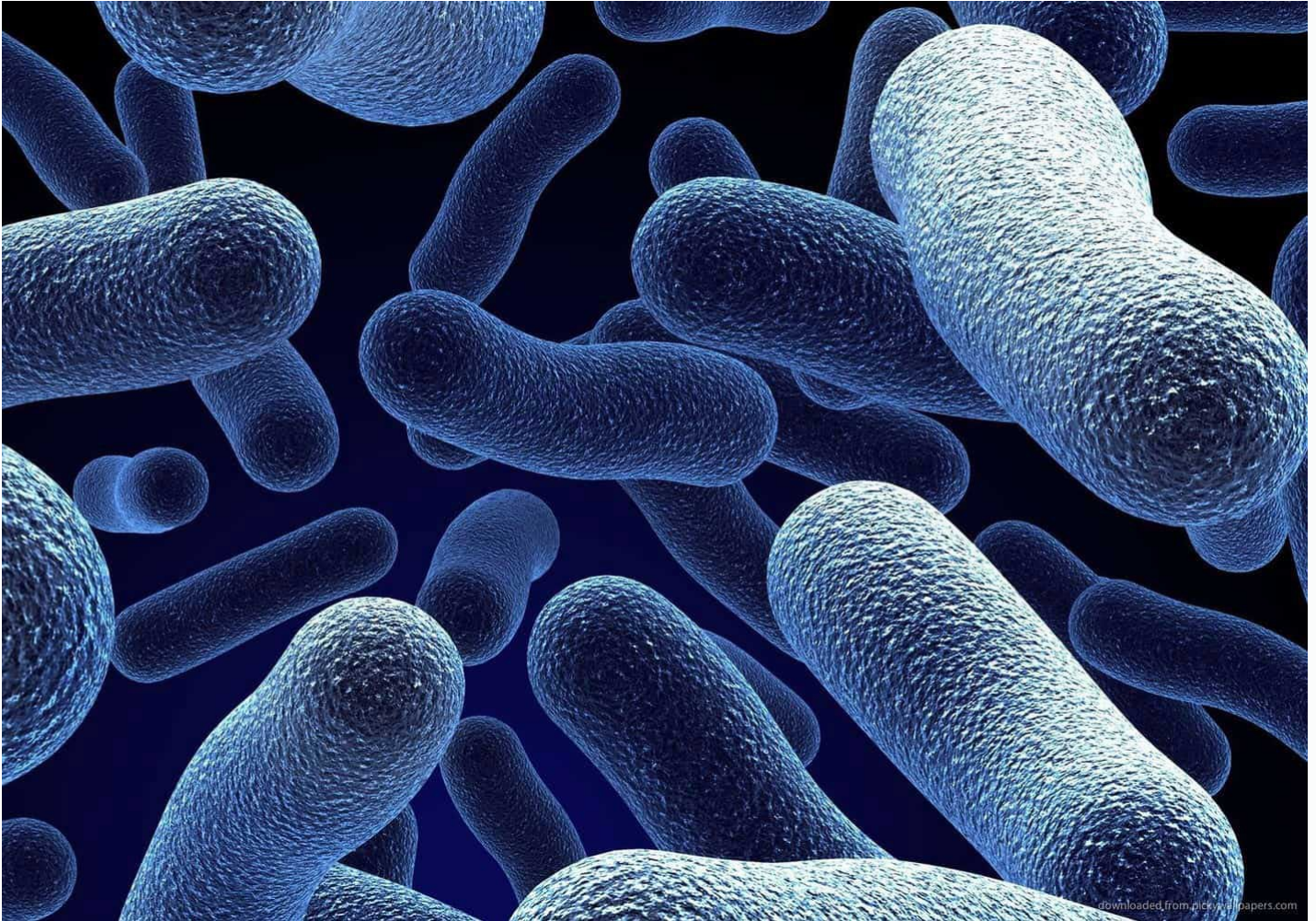


چگونه پروبیوتیکها عفونت قارچی کاندیدا را از بین می‌برند؟



پروبیوتیک ها، که به‌عنوان باکتری‌های دوست بدن شناخته می‌شوند، می‌توانند بسیاری از مزایای سلامتی مانند افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن، کاهش تعداد قارچ‌های خطرناک، انگل‌ها و ویروس‌ها در بدن را فراهم آورند. آن‌ها اسیدلاکتیک و اسید استیک تولید می‌کنند که به حفظ سطح صحیح اسیدیته در بدن شما کمک می‌کند و مانع از فعالیت قارچ کاندیدا و تبدیل شدن به فرم پاتوژن آن می‌شود.

بنابراین لازم است که میزان کافی از باکتری‌های مفید بدن برای جلوگیری از رشد بیش‌ازحد میکروارگانیسم‌های مضر حفظ شود. تعادل بین پروبیوتیک ها و قارچ و باکتری‌های مضر بالقوه ممکن است با عوامل نامبرده زیر به هم بریزد:

- استفاده از قرص‌های ضدبارداری مبتنی بر استروژن
- تغییرات در میزان هورمون ناشی از چرخه قاعدگی، بارداری یا یائسگی
- دوش واژینال
- قدرت ایمنی کم
- مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها

برخی از این عوامل خارج از کنترل ما هستند، درحالی‌که برخی نیز می‌توانند به راحتی حذف شوند. شما همچنین می‌توانید مکمل‌های پروبیوتیک یا شیفای طبی پروبیوتیک را برای کاهش احتمال ابتلا به عفونت خود مصرف کنید.

چگونگی انتخاب پروبیوتیک مناسب برای مبارزه با کاندیدا

در اینجا چند نکته کاربردی و مناسب برای انتخاب پروبیوتیک درمانی کاندیدا ارائه می‌کنیم:

- مکمل پروبیوتیک حاوی کدام سویه‌ها باشد؟ در مورد عفونت واژینال مخمر، شما نیاز به *Lactobacillus acidophilus*، *Lactobacillus reuteri*، *Lactobacillus rhamnosus* و *Lactobacillus plantarum* خواهید داشت. لازم به ذکر است که به دلیل اینکه زنان به پروبیوتیک های مختلفی نیاز دارند تا ظهور سالم واژن را حفظ کنند، بسته به ژن‌ها و موقعیت جغرافیایی آن‌ها، مکمل پروبیوتیک باید حاوی پروبیوتیک های متعددی باشد تا اثر آن را تأمین کند.
- مکمل پروبیوتیک حاوی چه میزان از سویه‌های پروبیوتیکی باشد؟ مکمل پروبیوتیکی باید حداقل حاوی پنج میلیارد CFU (واحد تشکیل‌دهنده کلنی) جمعیت باکتری باشد. هرچه میزان CFU بیشتر باشد، میزان تأثیرگذاری مکمل بیشتر و درمان آن بهتر انجام می‌شود.
- روش نگهداری آن چگونه است؟ بعضی از گونه‌ها باید یخ‌زده باشند، درحالی‌که برخی به محیط تاریک نیاز دارند. به‌عنوان یک قاعده کلی، همیشه مکمل پروبیوتیک باید در محل خنک و در نماهای پایین‌تر از 23 درجه سانتی‌گراد (73 درجه فارنهایت) نگهداری شود.

شرکت **زیست تخمیر-ایران**، مکمل‌های پروبیوتیکی ویژه بانوان به نام‌های **لاکتوفم** و **لاکتوژل** را تولید و عرضه نموده است. این محصولات حاوی میزان بالایی از پروبیوتیک‌های مناسب دستگاه تناسلی-ادراری بانوان بوده و در درمان عفونت‌های واژینال (باکتریایی و قارچی/کاندیدیایی)، پیشگیری از یبوست دوران بارداری و بهبود عوارض یائسگی بسیار مفید و مؤثر می‌باشند.