

استفاده از پروبیوتیک جهت کمک به درمان اسهال



اگر به دنبال تسکین درد شکم هستید، ممکن است بخواهید از باکتری ها و مخمرهای مفید پروبیوتیک استفاده کنید. میلیون ها باکتری دوستانه در روده شما زندگی می کنند و برای هضم غذا مهم هستند. اما اسهال می تواند تعادل این باکتری ها را از بین ببرد از این جهت پروبیوتیک ها به بازگرداندن این تعادل کمک می کنند.

کودکان و اسهال

یکی از بهترین راه های اثبات موثر بودن پروبیوتیک ها، بررسی مطالعات انجام شده در زمینه اسهال کودکان است، به ویژه هنگامی که اسهال از طریق روتا ویروس ایجاد می شود. پروبیوتیک ها در طی یک الی دو روز بروز اسهال عفونی را کاهش می دهند. مطالعات نشان می دهند که سویه های باکتریایی مانند *Lactobacillus reuteri* و *Lactobacillus rhamnosus* و مخمر پروبیوتیک *Saccharomyces boulardii* در این زمینه موثر هستند، هر چند که سویه های دیگر نیز می توانند مفید باشند و ترکیبی از چندین پروبیوتیک مختلف نیز می تواند این نوع اسهال را درمان کند.

اسهال ناشی از آنتی بیوتیک ها

آنتی بیوتیک ها میکروب هایی که بدن را بیمار می کنند کشته، اما باکتری های خوب را نیز از بین می برند. این مسئله تعادل طبیعی روده را متزلزل کرده و منجر به اسهال می شود. مطالعات نشان می دهد که اگر پیش از درمان، در طول درمان و چند روز پس از متوقف کردن آنتی بیوتیک ها، پروبیوتیک مصرف شود، احتمال ابتلا به اسهال کاهش می یابد. *Saccharomyces boulardii* و برخی از گونه های لاکتوباسیلوس می توانند در این زمینه موثر باشند.

اسهال مسافران

هنگامی که در سفر هستید، ممکن است غذا یا آب آلوده مصرف کنید. برخی تحقیقات نشان می دهند که مصرف پروبیوتیک به مسافران کمک می کند تا از این نوع اسهال جلوگیری شود، موثرترین سویه ها در این مطالعات سویه های *Lactobacillus acidophilus* و *Bifidobacterium bifidum* و *Saccharomyces* هستند.

اسهال ناشی از *Clostridium difficile*

عفونت با باکتری *C. difficile* سبب ایجاد اسهال و التهاب شدید و بعضی مواقع کولیت می شود. پروبیوتیک ها بدن را از دچار شدن به این باکتری محافظت می کنند. همچنین شواهدی وجود دارد که پروبیوتیک ها از بازگشت دوباره این بیماری جلوگیری می کنند و از آنجائیکه کنترل عفونت های عودکننده مشکل است، حائز اهمیت بسیار می باشد. دانشمندان مطالعات بسیاری بر روی *Saccharomyces boulardii* و به صورت ترکیبی با سویه های لاکتوباسیل در برابر این نوع باکتری انجام داده اند و به نتایج مثبتی در این زمینه دست یافته اند.

بیماری های التهابی روده

پروبیوتیک ها ممکن است به درمان کولیت اولسراتیو، که یک نوع بیماری التهابی روده (IBD) است، کمک کنند. برخی دیگر از مطالعات نشان می دهند که پروبیوتیک ها ممکن است به درمان بیماری کرون نیز تا حدی کمک کنند.