

نقش پروبیوتیک ها در درمان سندروم روده تحریک پذیر



سندروم روده تحریک پذیر (Irritable Bowel Syndrome) یک اختلال دستگاه گوارش با اتیولوژی پیچیده شامل تغییر پروفایل میکروبی دستگاه گوارش، رشد بیش از حد باکتریها در روده باریک، تغییر در حرکت دستگاه گوارش و التهاب گوارشی است که میلیونها نفر در سراسر دنیا به آن مبتلا هستند. شکم درد، تغییر قوام مدفوع و سختی در اجابت مزاج، نفخ و وجود اسهال یا یبوست، عده علائم مشاهده شده در این سندروم می باشند. با اینکه دلیل اصلی آغاز سندروم روده تحریک پذیر (IBS) هنوز مشخص نیست، اما وجود زمینه ژنتیکی، عوامل محیطی و فیزیولوژیک و میزان استرس در زندگی روزمره در پاتوژنز آن موثر است. روشهای فارماکولوژیک، فیزیولوژیک و حمایتی متعددی برای درمان و کنترل IBS استفاده می شود مانند استفاده از داروهای ضد اسپاسم، مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین، ضد افسردگی های سه حلقه ای، آنتاگونیست های 5-هیدروکسی تریپتامین نوع 3 و غیره. با این حال به دلیل اثربخشی کم و عوارض مرتبط با این داروها، محققان همواره به دنبال روش های جدیدی برای مقابله با این بیماری هستند.

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، **پروبیوتیک ها** میکروارگانیسم های زنده ای هستند که در صورت تجویز به میزان کافی، دارای اثرات متعددی بر سلامت انسان هستند. طبق مطالعات متعدد، پروبیوتیک ها با کمک به بازگرداندن تعادل فلور میکروبی دستگاه گوارش، اثرات مفیدی نیز در بهبود و کاهش علائم سندروم روده تحریک پذیر دارند. پروبیوتیک ها با ترشح مواد ضد میکروبی مانند باکتریوسین ها با پاتوژن ها مقابله می نمایند و از رشد و اتصال آنها به مخاط گوارشی جلوگیری نموده و با تقویت اتصالات بین سلولی به ثبات نفوذپذیری روده کمک می کنند. همچنین **پروبیوتیک ها** با تحریک گابلت سل ها باعث افزایش تولید موکوس و تقویت سد مخاطی و یکپارچگی مخاط، تعدیل حرکت روده ها و کاهش حساسیت گوارشی در کودکان و بزرگسالان می شوند. این باکتری های مفید بر اساس تحقیقات گسترده، سویه های متعدد پروبیوتیک ها دارای اثرات مثبت بر IBS و کاهش علائم مرتبط با آن هستند که از این میان می توان به لاکتوباسیلوس رامنوسوس GG، اسیدوفیلوس، پلانناروم و بیفیدوباکتریوم بروه، لانگوم، لاکتیس و همچنین استرپتوکوکوس ترموفیلوس اشاره نمود. علاوه بر پروبیوتیک ها، پریبیوتیک ها نیز دارای خواص سودمندی هستند. پریبیوتیک ها ترکیبات قابل تخمیر اما غیر قابل هضم هستند که به صورت انتخابی باعث بهبود رشد و فعالیت باکتری های مفید دستگاه گوارش می گردند. پریبیوتیک هایی مانند اینولین و الیگوساکاریدها (نظیر فروکتو الیگوساکارید و گالاکتو الیگوساکارید) بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند زیرا لاکتوباسیل ها و بیفیدوباکتری ها توانایی تجزیه آنزیمی آنها را دارند. پریبیوتیک ها به عنوان یک بستر انتخابی برای باکتری های مفید عمل نموده و اسیدهای چرب کوتاه زنجیری که از تخمیر آنها به دست می آیند از طریق افزایش تولید ایمونوگلوبولین A و اینترلوکین-10 خواص ایمنومودولاتوری و محافظتی خود را اعمال می کنند.

محصولات گوارشی پروبیوتیک شرکت زیست تخمیر شامل **فمی لاکت**، **ژری لاکت**، **لاکتوکر** (هرسه محصول حاوی ترکیبی از لاکتوباسیلوس، بیفیدوباکتریوم و استرپتوکوکوس) و **دیلیست** (خمیر سودمند ساکارومایسس بولاردی) می باشد که نقش موثری در کاهش علائم ناشی از سندروم روده تحریک پذیر و تسریع روند بهبود آن دارد.

تهیه و تنظیم: دکتر فراز نیازمند

Reference:

1. Watson, Ronald Ross, and Victor R. Preedy, eds. *Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics: Bioactive Foods in Health Promotion*. Academic Press, 2015.
2. Didari, Tina, et al. "Effectiveness of probiotics in irritable bowel syndrome: updated systematic review with meta-analysis." *World J Gastroenterol* 21.10 (2015): 3072-84.
3. Aragon, George, et al. "Probiotic therapy for irritable bowel syndrome." *Gastroenterol Hepatol (NY)* 6.1 (2010): 39-44.