

چگونه پروبیوتیک ها می توانند در کاهش علائم IBS کمک کنند؟



اثر پروبیوتیک ها در بهبود سندروم روده تحریک پذیر (



بسیاری از افراد مبتلا به این سندروم برای کاهش علائم از طریق تعدیل باکتری های روده، از مکمل های پروبیوتیک استفاده می کنند.

علائم IBS با تغییرات خاصی در فلور روده ارتباط دارند. به طور مثال افراد مبتلا به این بیماری دارای میزان کمتری لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم و میزان بالاتر و خطرناکی از استرپتوکوکوس، اشریشیلاکلی و کلاستریدیوم، در روده شان هستند.

علاوه بر این بیش از 84% از بیماران مبتلا به IBS رشد بیش از حد باکتریایی (Bacterial overgrowth) را در روده کوچکشان تجربه می کنند که می تواند عامل ایجادکننده بسیاری از علائم سندروم روده تحریک پذیر باشد.

همچنین برخی از داروهایی که برای کاهش علائم IBS استفاده می شوند می توانند موجب از بین رفتن باکتری های مفید موجود در دستگاه گوارش گردند.

تغییراتی که در فلور میکروبی روده ایجاد می شود می تواند علائم سندروم روده تحریک پذیر را از طریق موارد زیر تحت تاثیر قرار دهد:

افزایش التهاب، افزایش حساسیت به گاز روده، کاهش عملکرد سیستم ایمنی و تغییر حرکت دستگاه گوارش

پروبیوتیک ها با روش های زیر علائم IBS را بهبود می بخشند:

1. مهار رشد باکتری های بیماری زا
2. تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
3. کمک به مبارزه علیه التهابات
4. کند شدن حرکت روده
5. کاهش تولید گاز با متعادل کردن فلور روده
6. کاهش حساسیت روده به گاز

عدم تعادل در فلور میکروبی روده ممکن است در ایجاد علائم سندروم روده تحریک پذیر تاثیرگذار باشد. پروبیوتیک ها موجب کمک به بازگرداندن این تعادل از طریق راه های مختلف می شوند.

آیا پروبیوتیک ها می توانند به بهبود علائم IBS کمک کنند؟

مطالعات متعددی نشان می دهند که برخی سویه های پروبیوتیک ها پتانسیل کاهش علائم سندروم روده تحریک پذیر را دارند. پروبیوتیک هایی از خانواده های بیفیدوباکتریوم ها، لاکتوباسیلوس ها و ساکاروماییس بولاردی اثرات مثبتی از خود نشان داده اند.

دردهای شکمی

درد شکمی یکی از علائم کلیدی در بیماری IBS می باشد. این مشکل در قسمت تحتانی یا کل شکم ایجاد شده و بعد از یک نوبت اجابت مزاج فروکش می کند.

در یک مطالعه مشاهده شد که سویه باکتریایی لاکتوباسیلوس پلانتاروم موجب کاهش تعداد دفعات و شدت درد شکمی در مقایسه با دارونما شد.

در مطالعه دیگری شرکت کننده ها از محلول پروبیوتیکی حاوی بیفیدوباکتریوم بیفیدوم، بیفیدوباکتریوم لاکتیس، لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس و لاکتوباسیلوس کازنی به مدت 8 هفته استفاده کردند. در گروه پروبیوتیک درد بیماران 64% و در گروه دارونما 34% کاهش پیدا کرد.

نفخ و گاز

در یک مطالعه مشاهده شد که شرکت کنندگان مبتلا به IBS بعد از 4 هفته استفاده از مکمل پروبیوتیک حاوی بیفیدوباکتریوم لاکتیس، لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس، لاکتوباسیلوس بولگاریکوس و استرپتوکوکوس ترموفیلوس، نفخ کمتری را تجربه کردند.

اگر نفخ و گاز مشکل اصلی شما در سندروم روده تحریک پذیر است، استفاده از پروبیوتیک ها می تواند به کاهش علائم شما کمک کند.

بیوست

رایج ترین نوع IBS، نوع بیوست-غالب آن است که نیمی از افراد مبتلا به این بیماری را تحت تاثیر قرار می دهد.

در یک مطالعه بر روی کودکان مبتلا به IBS، استفاده از پروبیوتیک بیفیدوباکتریوم لاکتیس و پری بیوتیک اینولین به کاهش بیوست، نفخ و احساس پری کمک کرد.