

มาทำความรู้จัก

# Probiotics

กัน

พญ.พรทิศา ชาวลีตถวิลา

ในร่างกายของเรานอกจากประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ แล้วยังมีสิ่งมีชีวิตเล็กๆ หรือจุลินทรีย์ (microorganism) อาศัยร่วมอยู่มากมาย เกิดเป็นระบบนิเวศของจุลินทรีย์ ตั้งแต่ช่องปาก ทางเดินอาหาร ช่องคลอด ผิวหนัง เรียกว่า **"จุลินทรีย์ประจำถิ่น (normal flora)"** โดยมีมากที่สุดในระบบทางเดินอาหาร จุลินทรีย์เหล่านี้ไม่ก่อให้เกิดโรคกับร่างกาย ยังมีส่วนช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ และสุขภาพโดยรวมของเราเป็นปกติอีกด้วย หากความสมดุลในระบบนิเวศนี้เสียไปอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้





# โพรไบโอติก (Probiotic) คืออะไร ??

**โพรไบโอติก (Probiotic)** หมายถึง จุลินทรีย์มีชีวิตที่ไม่ก่อโรค ซึ่งเมื่อรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมแล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของเรา ชนิดของโพรไบโอติกยังมีหลากหลายสายพันธุ์ ยกตัวอย่างเช่น

**โพรไบโอติกชนิดแบคทีเรีย** ได้แก่ ได้แก่ กลุ่ม Lactobacillus spp. Bifidobacterium spp. เป็นต้น

**โพรไบโอติกชนิดยีสต์** เช่น Saccharomyces boulardii เป็นต้น

## โพรไบโอติก (Probiotic) กับ พรีไบโอติก (Prebiotic) ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

เนื่องจากมีชื่อเรียกที่คล้ายคลึงกัน หลายคนจึงอาจสับสนว่าเป็นสิ่งเดียวกันจริงๆ แล้วแตกต่างกัน **พรีไบโอติก (Prebiotic)** หมายถึง สารอาหารที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยและดูดซึมนำไปใช้ได้เหมือนสารอาหารทั่วไป แต่มีประโยชน์ในการทำให้โพรไบโอติกในลำไส้เจริญเติบโตหรือทำงานได้ดีขึ้น ได้แก่ oligosaccharides, FOS, GOS เป็นต้น อธิบายง่ายๆ ก็คือพรีไบโอติกเป็นสารอาหารของโพรไบโอติกนั่นเอง







## บทบาทของโพรไบโอติกต่อร่างกายของเรา

มนุษย์เกิดมาพร้อมจุลินทรีย์ และในน้ำนมแม่ก็มีทั้งโพรไบโอติกและพรีไบโอติก เพื่อส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่เราเป็นการก โพรไบโอติกมีบทบาทสำคัญต่อระบบทางเดินอาหารและระบบอื่นๆ ในร่างกาย โดยมีกลไกในการต่อต้านแบคทีเรียก่อโรค แย่งจับ พื้นที่ผิวกับเชื้อก่อโรค สร้างสารยับยั้งเชื้อก่อโรค เสริมสร้างแนวป้องกันของลำไส้ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ปรับการ เคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้เกิดความสมดุลและการกลับคืนมาของเชื้อแบคทีเรียประจำถิ่นในทางเดินอาหาร อย่างไรก็ตามประโยชน์ ของโพรไบโอติกเป็นคุณสมบัติเฉพาะของแต่ละสายพันธุ์ จึงจำเป็นต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับโรคหรือภาวะที่ผู้ป่วยเป็น

ปัจจุบันมีการนำโพรไบโอติกมาใช้ในการป้องกันและรักษาโรคหรือภาวะความผิดปกติของทางเดินอาหารต่างๆ เช่น โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคลำไส้แปรปรวน ภาวะร้องโคลิกในทารก ภาวะทางเดินอาหารทำหน้าที่ผิดปกติไร้โรคทางกาย ใช้ป้องกันโรคอุจจาระร่วงจากการไต่ยาปฏิชีวนะ เป็นต้น สำหรับการใช้นโพรไบโอติกในการรักษาโรคท้องผูกในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐาน สนับสนุนว่าได้ประโยชน์จากการใช้ ยังคงต้องรอข้อมูลเพิ่มเติมจากการศึกษาในอนาคต นอกจากนี้มีการนำเอาโพรไบโอติก มาเสริมในนมเพื่อให้คล้ายกับนมแม่ และเสริมในผลิตภัณฑ์อื่นๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

## ชนิดและขนาดการใช้ของโพรไบโอติก

ในปัจจุบันรูปแบบของโพรไบโอติกมีทั้งแบบเม็ดเคี้ยว แบบแคปซูล แบบผง หรือรูปแบบสารละลาย การใช้โพรไบโอติก ในการรักษา และป้องกันโรคหรือภาวะต่างๆของร่างกายต้องใช้ในขนาดที่เหมาะสมและเป็นสายพันธุ์ที่จำเพาะ ปริมาณและ ระยะเวลาการใช้ที่เหมาะสมจะแตกต่างกันไปในแต่ละชนิดของโพรไบโอติก

## ความปลอดภัยของการใช้โพรไบโอติก

**การใช้โพรไบโอติกมีความปลอดภัยสูง** พบอาการข้างเคียงจากการใช้น้อย และโอกาสติดเชื้อจากโพรไบโอติกพบได้ น้อยมากสำหรับผู้แข็งแรงและไม่มีโรคประจำตัว อาการข้างเคียงที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ ท้องอืด มีแก๊สในทางเดินอาหารซึ่งมัก หายได้เอง แต่ควรระมัดระวังการใช้ในผู้ป่วยบางกลุ่ม เนื่องจากมีรายงานการติดเชื้อในกระแสเลือดในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้ป่วย ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยที่มีสายสวนหลอดเลือดดำส่วนกลาง ผู้ป่วยที่มีอาการหนักวิกฤต การกเกิดก่อนกำหนด