



**آفتاب یزد-** **نجمه حمزه‌نیا:** خواب یکی از نیازهای ضروری زندگی است و هرگونه اختلالی در خواب عوارض زیادی را در پی خواهد داشت. هر چه درمورد بیماری‌هایی که به دلیل بدخواب بودن و یا کمبود خواب به جان شما می‌افتند بگوییم کم گفته ایم؛ از ابتلا به افسردگی گرفته تا چاقی و دیابت حتی دچار شدن به بیماری آلزایمر. آزمایش‌های بی‌خوابی مطلق روی برخی از حیوانات انجام و مشاهده شد بی‌خوابی برای چند روز حتی باعث مرگ برخی از آنان شد. همه انسان‌ها باید سعی کنند خواب کافی داشته باشند و اگر مشکل اختلال در خواب دارند با مراجعه به پزشک آن را برطرف کنند. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر خسرو صادق نیت، متخصص طب کار و فلوشیپ پزشکی خواب، دبیرانجمن انجمن پزشکی طب کار ایران، فلوشیپ اختلالات خواب، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت و گو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: بی‌خوابی یکی از شایع‌ترین اختلالات خواب است و کمتر کسی را می‌توان یافت که تجربه هرچند زودگذری از آن را نداشته باشد. آنچه افراد مبتلا به بی‌خوابی را دچار نگرانی و در بسیاری اوقات درماندگی می‌کند، تداوم و مزمن شدن بی‌خوابی است.

این متخصص طب کار خاطر نشان کرد: خواب سالم به پیش‌شرط‌های متعددی نیاز دارد و هر فرد باید با رعایت بهداشت خواب، این شرایط را برای خویش فراهم کند. از طرفی باید به خاطر داشت بیماری‌های خواب می‌تواند موجب بروز بیماری‌های مختلف و متعددی نظیر فشارخون، افسردگی، چاقی و مشکلات قلب-عروقی، کاهش تمرکز و قدرت یادگیری، افزایش احتمال خطا و اشتباه، افزایش احتمال حوادث شغلی و تصادفات مرگبار رانندگی و افزایش بروز سکنه‌های مغزی و قلبی شود. بنابراین باید این بیماری‌ها به‌موقع شناخته و به درستی درمان شوند.

دکترصادق‌نیت، نظم خواب، محیط خواب مناسب از نظر نور و صدا و دما، عدم مصرف مواد خوراکی محرک پیش از خواب، عدم فعالیت‌های هیجانی قبل از خواب یا پرهیز از تماشای تلویزیون، گوش دادن موسیقی، مطالعه و امثال آن در رختخواب را از موارد مهم بهداشت خواب برشمرد و تأکید کرد که فقط برای خوابیدن باید به رختخواب رفت. وی اظهار کرد: افرادی که دچارمشکلات خواب هستند در بسیاری از موارد خودشان متوجه مشکل‌شان نمی‌شوند و ممکن است این مشکلات

## بی‌خوابی در زنان بیشتر شایع است. درحالی که خروپف و مشکلات تنفسی حین خواب در مردان به‌خصوص مردان چاق شیوع بیشتری دارد؛ این مشکل در زنان نیز بعد از سن یائسگی شیوع می‌یابد

**به‌طور کلی برای درمان صحیح بی‌خوابی ابتدا باید علت بی‌خوابی را شناخت و به بسیاری از بیماران خودسرانه و به توصیه دوستان و آشنایان، از داروهایی که معمولاً عرضه آنها خواب‌آلودگی است، استفاده می‌کنند. این اقدام باعث می‌شود بی‌خوابی آنها برای ماه‌ها و حتی سال‌ها درمان اساسی نشود**

**آفتاب یزد - گروه سلامت:** بسیاری از ما مغز را مسئول مراقبت از سلامتی ذهن و روان می‌دانیم، اما خوب است بدانید که شکم نقش مهمی در این موضوع دارد! پژوهش‌های علمی نشان داده است که شکم و به عبارتی آنچه می‌خوریم با سلامتی ذهن و روان و مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی رابطه دارد. ارتباط شکم و مغز یکی از اصول اساسی پزشکی و روان‌شناسی است و موضوع تازه‌ای نیست، ولی این نکته در بیشتر مواقع به فراموشی سپرده می‌شود. اصطلاح پروبیوتیک ( probotic ) “برای زندگی” است و سازمان جهانی بهداشت، این اصطلاح را به “گائیسیم‌های زنده‌ای” اطلاق می‌کند که در صورت مصرف مداوم، اثرات “سلامت‌زایی” موثری برای میزبان خود دارند. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد درباره فواید مصرف پروبیوتیک‌ها با دکتر مریم تاج‌آبادی ابراهیمی؛ رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند، عضویت علمی دانشگاه آزاد اسلامی و دانشیار رشته میکروبیولوژی گفت‌وگو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: فلور باکتریایی روده، به بیش از ۱۰۰ تریلیون باکتری روده انسان گفته می‌شود که از بدو تولد و با اولین تغذیه از شیر مادر ساکن روده خواهند شد و باکتری‌های “commensal” یا هم غذا با ما هستند. دکتر ابراهیمی اضافه کرد: بدین صورت که این باکتری‌ها از مواد غذایی روده استفاده می‌کنند و در عوض فواید و سودمندی‌هایی را برای سلامت گوارش و به طبع سلامت جسمی و روحی فرد به ارمغان خواهند آورد.

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند بیان کرد: اگر گائیسیم‌های طبیعی با عواملی مثل عادت‌های غذایی ناسالم مثل فست‌فود، شیرینی‌جات مصنوعی، عدم استفاده از میوه و سبزیجات، استنشام هوای آلوده، الکل، سیگار، استفاده بی‌رویه از آنتی‌بیوتیک‌ها و

در زمانی رخ دهند که فرد خواب است و هوشیاری ندارد؛ مثل خروپف یا حرکات غیرطبیعی. در این موارد باید اطرافیان فرد این موضوع را جدی گرفته و به فرد تذکر بدهند.

دبیرانجمن پزشکی طب کار ایران افزود: اگر کسی خروپف دارد و در طی روز خواب‌آلود و خسته است یا فشار خون بالا دارد یا هنگام خروپف نفسش قطع می‌شود، به احتمال زیاد از بیماری وقفه تنفسی حین خواب رنج می‌برد و باید سریع اقدام به تشخیص قطعی و درمان کند. این بیماری باعث می‌شود علائم افسردگی در فرد بروز کند و طی روز تحریک‌پذیر شود، در جلسه‌ها و سخنرانی بی‌حوصله باشد و چرت بزند. خطر تصادفات مرگبار و ابتلا به چاقی نیز در این افراد افزایش پیدا می‌کند و در صورت عدم درمان خطر سکنه مغزی و قلبی جدی خواهد بود.

وی با اشاره به دیگر بیماری‌های خواب عنوان داشت: کابوس‌های شبانه، حرکات‌های غیرطبیعی در خواب (راه رفتن، حرف زدن حین خواب) از دیگر بیماری‌های خواب است که قابل درمان خواهد بود. درعین حال می‌توان از بیماری دیگری به نام سندرم بی‌قراری یا نام برد. این بیماری در طی روز با احساس ناراحتی در ساق و کف پا و گزگز کردن، داغ شدن کف پا و... بروز می‌کند و این علائم شب‌ها به ویژه قبل از خواب افزایش می‌یابد.

دکترصادق‌نیت اظهار کرد: احساس ناراحتی در بیماری سندرم بی‌قراری یا با تکان دادن یا ماساژ پا کمتر می‌شود، ولی در شب و هنگام خواب تشدید می‌یابد که باعث تأخیر در شروع خواب می‌شود. ۷۰ درصد کسانی که سندرم بی‌قراری پا دارند، در حین خواب پاهایشان به‌طور مکرر حرکت می‌کند. این تکان‌ها ممکن است آنقدر خفیف باشند که فقط با دستگاه‌های مخصوص تشخیص داده شوند. اما این نوع اختلال موجب بی‌کیفیتی خواب و عدم رضایت فرد از خوابش می‌شود.

این متخصص طب کار افزود: در خیلی از موارد بیماری‌های خواب، فرد گمان می‌کند این شیوع بیشتری دارد؛ این مشکل در زنان نیز بعد از سن یائسگی شیوع می‌یابد

وی اظهار کرد: وقتی از بی‌خوابی صحبت می‌کنیم، اغلب به یاد تأخیر در شروع خواب می‌افتیم. اینکه به رختخواب می‌رویم اما هرچه سعی می‌کنیم خوابمان نمی‌رود و افکار مزاحم مانع شروع خوابمان می‌شود. اما بی‌خوابی اشکال و انواع دیگری هم دارد، نوع دیگر بی‌خوابی، اختلال در تداوم خواب است، در این نوع بی‌خوابی، بیمار مکرراً از خواب بیدار می‌شود و بسیاری از افراد، در به خواب رفتن مجدد هم با مشکل مواجه می‌شوند.

**آفتاب یزد در گفت و گو با دبیرانجمن پزشکی طب کار ایران بررسی کرد**

# علل بروز بی‌خوابی چیست؟



**بی‌خوابی موضوعی ساده و یک‌بعدی نیست و انواع مختلفی دارد که افراد مختلف می‌توانند به یکی از انواع بی‌خوابی دچار شوند یا در یک زمان، به چند نوع از انواع بی‌خوابی دچار شوند. به‌طور مثال هم در شروع خواب مشکل داشته باشند و هم مکرراً از خواب بیدار شوند که به‌طور حتم درمان این بیماران سخت‌تر خواهد بود**

دکتر صادق نیت اضافه کرد: نوع دیگر بی‌خوابی زود بیدار شدن از خواب است. به عنوان مثال فردی که به‌طور معمول ساعت ۶ صبح از خواب بیدار می‌شود، مدتی به جای ساعت ۶، ساعت ۳ صبح از خواب بیدار می‌شود و این در حالی است که احساس می‌کند، نیاز خوابش تأمین نشده و هرچه سعی می‌کند نمی‌تواند بیشتر بخوابد. این حالت در افراد افسرده و همچنین به دنبال مسافرت رخ می‌دهد.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران ابراز داشت: در نوع دیگر بی‌خوابی فرد ۸ ساعت خواب معمول خود را دارد، ولی وقتی بیدار می‌شود احساس سرحالی و شادابی نمی‌کند. بی‌خوابی موضوعی ساده و یک‌بعدی نیست و انواع مختلفی دارد که افراد مختلف می‌توانند به یکی از انواع بی‌خوابی دچار شوند یا در یک زمان، به چند نوع از انواع بی‌خوابی دچار شوند. به‌طور مثال هم در شروع خواب مشکل داشته باشند و هم مکرراً از خواب بیدار شوند که به‌طور حتم درمان این بیماران سخت‌تر خواهد بود.

دکترصادق نیت تأکید کرد: درمان بی‌خوابی، خوردن قرص‌های خواب‌آور نیست. این کار نه تنها مشکل بیمار را حل نمی‌کند، بلکه درمان علت اصلی بی‌خوابی را نیز به تأخیر می‌اندازد. از آنجا که بسیاری از این داروهای خواب‌آور پس از مدتی اثر خواب‌آوری‌شان از بین می‌رود، لذا این بیماران مجبور می‌شوند دوزی بیشتر مصرف کنند و از طرف دیگر چون علت اصلی بی‌خوابی در بسیاری از اوقات پیدا نمی‌شود، لذا علت اصلی بدون درمان مانده و مشکل بیمار همچنان به قوت خود باقی می‌ماند. این متخصص طب کار اظهار کرد: وابستگی به داروهای خواب‌آور از یک طرف وعدم درمان علت اصلی بی‌خوابی و مزمن شدن آن از طرف

خواب راحت این افراد شود؛ به‌خصوص افرادی که خواب سبک‌تری دارند. از دیگر عوامل محیطی می‌توان به گرما یا سرمای زیاد اشاره کرد که هر کدام به تنهایی می‌توانند مانع خواب فرد شده یا آنکه فرد را از خواب بیدار کنند. از دیگر عوامل مهم محیطی می‌توان به نور اشاره نمود. نور محیط می‌تواند مانع خواب فرد شود. هر چه میزان نور اتاق بیشتر باشد احتمال آنکه فرد خواب راحتی داشته باشد کمتر می‌شود.

این متخصص طب کار افزود: عوامل روحی روانی نیز در بی‌خواب شدن افراد مبتلا به بیماری‌های خلقی از جمله افسردگی می‌تواند خواب فرد را به شدت مختل کند. درمان بی‌خوابی این افراد در صورتی اساسی خواهد بود که در ابتدا افسردگی آنها درمان شود.

دکتر صادق نیت بیان کرد: استرس‌های طی روز به‌خصوص استرس‌های شغلی نیزمی‌تواند باعث بی‌خوابی فرد شود. توصیه می‌شود به ویژه ۳-۲ ساعت قبل از خواب محیط آرامی را فراهم کرد و حتی از بحث وجدل دوری جست. در صورتی که احتمال می‌دهید صحبت با کسی به جدل و یگو مگوهای استرس‌زا ختم می‌شود آن را به زمانی موکول کنید که با ساعت خواب شما فاصله داشته باشد.

وی درباره مشکلات جسمی و ابتلا به بیماری‌ها که باعث بی‌خوابی می‌شوند، عنوان کرد: ابتلا به بیماری به‌خصوص بیماری‌های عفونی معمولاً نیاز به خواب ما را افزایش می‌دهند ولی ابتلا به برخی از بیماری‌ها نیز می‌تواند خواب ما را مختل سازد. ابتلا به بیماری‌های اسکلتی – عضلانی که معمولاً با درد همراه است، می‌تواند مانع خواب ما شود. کمربرد، درد در زانو و درداندام فوقانی به‌خصوص شانه و معج دست از جمله این موارد می‌باشند.

این متخصص طب کار افزود: سردرد به علت‌های مختلف، ناراحتی‌های گوارشی و درد معده، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و درد در قفسه سینه، بیماری‌های ریوی به ویژه ابتلا به بیماری‌هایی مثل آسم که همراه با سرفه‌های مکرر هستند، ابتلا به دیابت یا بزرگی پروستات که افراد مبتلا، به علت دفع ادرار مجبورند بارها از خواب بیدار شوند، همگی از عللی هستند که می‌توانند خواب افراد را مختل کنند.

دکتر صادق‌نیت اظهار کرد: مصرف بسیاری از داروها نیز خود می‌تواند مانع خواب افراد شوند، مانند داروهای ضد فشارخون، برخی داروهای اعصاب و روان و برخی داروهای قلب و عروق به‌خصوص اگر این داروها شب هنگام و قبل از خواب مصرف شوند.

وی عواملی که سبک خواب و بیداری طبیعی بدن را بر هم می‌زند؛ اینگونه تشریح کرد: شایع‌ترین و مهم‌ترین عامل در این گروه، شب‌کاری (کار در شیفت‌های چرخشی یا ثابت شب) است. یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین شکایات شب‌کاران بی‌خوابی است. بسیاری از شب‌کاران به علت

**نوع دیگر بی‌خوابی زود بیدار شدن از خواب است. به عنوان مثال فردی که به‌طور معمول ساعت ۶ صبح از خواب بیدار می‌شود، مدتی به جای ساعت ۶، ساعت ۳ صبح از خواب بیدار می‌شود و این در حالی است که احساس می‌کند، نیاز خوابش تأمین نشده و هرچه سعی می‌کند نمی‌تواند بیشتر بخوابد. این حالت در افراد افسرده و همچنین به دنبال مسافرت رخ می‌دهد**

مشکلات ناشی از شب کاری به‌خصوص به علت بی‌خوابی شب‌های بعد از شیفت کاری‌شان، مجبور به ترک کار خود می‌شوند، چرا که بدن آنها نمی‌تواند تغییر ساعت خواب را تحمل کند در بسیاری از مشاغل افراد مجبورند که شب تا صبح را بیدار بمانند همچون پرستاران، پزشکان، نگهبانان، پرسنل اورژانس، آتش‌نشانی و خلبانان، رانندگان و...

این متخصص طب کار خاطر نشان کرد: مطالعات محققان نشان داده است که بیش از ۲۰ درصد شاغلین مجبور به نوبت‌کاری و شب‌کاری هستند و بیش از ۶۰ درصد این افراد دچار مشکلات خواب به‌خصوص بی‌خوابی می‌شوند که در صورت عدم پیشگیری یا درمان، هم سلامشان به مخاطره می‌افتد و در فعالیت‌ها و وظایف شغلیشان دچار خطا و حوادث بیشتری می‌شوند. این افراد می‌بایست در اولین فرصت به متخصصین طب کار

جهت تنظیم برنامه‌های کاری خود مراجعه کنند. دکتر صادق نیت ابراز داشت: افرادی که به خواب یا ششوق دنیا مسافرت می‌کنند نیز موقع خواب و بیداری خود، دچار مشکل می‌شوند. علت آن است که ساعت داخلی بدن آنها طبق روال قبلی خواب تنظیم می‌شود در حالی که در مکان جدید، ساعت خواب و بیداری دیگری را طلب می‌کند. هرچه مسافت طی شده بیشتر باشد، مشکل این افراد نیز شدیدتر خواهد بود. این افراد اگر برای مشکل خود فکری نکنند، ممکن است تا چند هفته، در خواب و بیداری خود مشکل پیدا کنند. مصرف ملاتونین طبق دستور پزشک یکی از درمان‌های خوب برای رفع مشکل بی‌خوابی این افراد خواهد بود. این اختلال "Jet lag" نامیده می‌شود زیرا به دنبال اختراع موتور جت و مسافرت‌های هوایی این اختلال بروز پیدا کرد.

دبیرانجمن پزشکی طب کار ایران خاطر نشان کرد: اگر بخوابیم یک درمان را برای همه مبتلایان به بی‌خوابی توصیه کنیم قطعاً توصیه به رعایت بهداشت خواب می‌باشد و اگر بخوابیم از یک کار افراد را بر حذر داریم، عدم مصرف خودسرانه ی داروهای خواب‌آور خواهد بود.

وی درباره میزان شیوع بیماری‌های خواب در زنان و مردان گفت: بی‌خوابی در زنان بیشتر شایع است. درحالی که خروپف و مشکلات تنفسی حین خواب در مردان به‌خصوص مردان چاق شیوع بیشتری دارد؛ این مشکل در زنان نیز بعد از سن یائسگی شیوع می‌یابد.

دکترصادق‌نیت در پایان با بیان اینکه رعایت شیوه صحیح زندگی و به ویژه بهداشت خواب یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان بیماری‌های خواب است، گفت: راه‌های درمان به نوع بیماری بستگی دارد. تشمت‌های بیماری و نوع درمان توسط فلوشیپ طب خواب با استفاده از تست‌های خواب و با به کارگیری ابزار پیشرفته پلی‌سومنوگرافی امروزه به خوبی در کلینیک‌های خواب انجام می‌شود.

**آفتاب یزد در گفت‌وگو با رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند بررسی کرد**

## نقش پروبیوتیک‌ها در حفظ سلامتی



**بیمارانی که در حال دریافت داروهای خاص هستند مثل مبتلایان به دیابت، سندرم روده تحریک‌پذیر، انواع بیماری‌های خودایمن و... نیز استفاده از مکمل‌های پروبیوتیکی با مشورت پزشک در بهبود وضعیت بیماری‌شان موثر خواهد بود**

**مصرف مکمل‌های پروبیوتیکی می‌تواند جایگزین مناسب و سودمندی برای میکروار گائیسیم‌های طبیعی در بدن باشد. با توجه به اینکه میکروار گائیسیم‌های به‌کار رفته در این مکمل‌ها جداشده از مواد و محصولات طبیعی می‌باشد، استفاده از این محصولات با دوز مناسب می‌تواند تعادل میکروبی مطلوب بدن را فراهم کند.**

ایمنی اتفاق می‌افتد و نهایتاً بروز بیماری‌هایی مثل دیابت، کرونا، ام‌اس، پارکینسون و... را در پی خواهد داشت. در این مورد زمان در اثر همضم و جذب این دانشیار رشته میکروبیولوژی اظهار کرد: عمده فعالیت مفید این میکروار گائیسیم‌ها از طریق شکستن کربوهیدرات‌ها، قندها و چربی‌ها صورت

گوارش ارتباطی تنگاتنگ و اثری مستقیم بر آن دارد و آن را می‌توان به صورت یک سیستم نظاره نمود.

دکتر ابراهیمی بیان کرد: همچنین پژوهش‌های محققان نشان می‌دهد که در محور مغز – روده، تنها ۲۰ درصد از دستورات از مغز به روده ارسال می‌شود و ۸۰ درصد دستورات از روده به مغز است.

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه عمده عمل جذب در روده اتفاق می‌افتد، بخش بزرگی از پیش‌ساز پروتئین‌ها مثل انواع آمینواسیدها یا انواع ویتامین‌ها از روده وارد سیستم گردش مواد در بدن می‌شود و از این طریق نیاز ارگان‌های مختلف به این پیش‌سازها برآورده خواهد شد.

وی ابراز داشت: هر گونه اضطراب و افسردگی از طریق از بین بردن تعادل میکروبیوتا و افزایش فعالیت باکتری‌های مضر، ضعف در گوارش و جذب موادغذایی را در پی خواهد داشت که نهایتاً می‌تواند در ساخت انواع هورمون‌های مفید و ضروری مغز مثل "سروتونین" و "دوپامین" اختلال ایجاد کند.

دکترابراهیمی عنوان کرد: پژوهش‌هایی که در سال‌های اخیر در دنیا توسط محققان انجام شده همگی بر نقش موثر میکروبیوم روده در درمان انواع افسردگی‌ها تأکید دارند.

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند بیان کرد: جذب بهینه موادغذایی از طریق روده بستری را برای مغز فراهم می‌سازد تا بتواند انتقال‌دهنده‌های عصبی و هورمون‌ها را در حد مطلوب بدن تولید کند. وی خاطر نشان کرد: ساخته شدن این پروتئین‌ها در حد مطلوب تأثیراتی را به دنبال

خواهد داشت مثل رفع مشکلات خواب، تعادل احساسات، کارکرد بهتر سیستم ایمنی و... که تمامی این موارد جمعا می‌تواند خلق و خوی افراد را بهبود بخشد.

دکترابراهیمی عنوان کرد: مصرف مواد غذایی که شامل پیش‌سازهای مورد نیاز بدن مثل آمینواسیدها و ویتامین‌ها باشند، همراه با مصرف موادغذایی یا مکمل‌های حاوی پروبیوتیکی می‌تواند باعث بهبود خلق و خو شود.

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند عنوان کرد: یکی از ویژگی‌های شگفت‌آور پروبیوتیک‌ها این است که خود این میکروار گائیسیم‌ها در بدن قادر به تولید بعضی

از این پیش‌سازها می‌باشند. وی افزود: به دلیل عوارض سنگین و جبران‌ناپذیری که بسیاری از داروهای شیمیایی کنونی دارند، دنیا در حال حرکت به سمت استفاده بیشتر از داروهایی با ریشه طبیعی و جایگزین کردن آنها با داروهای شیمیایی است.

دکتر ابراهیمی بیان کرد: علم استفاده از پروبیوتیک‌ها به حدی به عنوان دانشی نوظهور هر روزه در حال پیشرفت و ابداع روشی نوین در درمان، پیشگیری و کنترل بیماری‌های مختلف می‌باشند. بدین ترتیب، در آینده‌ای نه‌چندان دور مطمئناً شاهد جایگزینی داروهای ضدافسردگی با پروبیوتیک‌ها نیز خواهیم بود.

این عضویت علمی دانشگاه آزاد اسلامی ابراز داشت: در حال حاضر باطمینان می‌توان گفت که استفاده از پروبیوتیک‌ها به همراه داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند از بروز بیماری و پیشرفت افسردگی جلوگیری کند.

وی در پایان گفت: بیماری‌ها که در حال دریافت داروهای خاص هستند مثل مبتلایان به دیابت، سندرم روده تحریک‌پذیر، انواع بیماری‌های خودایمن و... نیز استفاده از مکمل‌های پروبیوتیکی با مشورت پزشک در بهبود وضعیت بیماری‌شان موثر خواهد بود.