

نقش پروبیوتیک‌ها در مبارزه با بیماری‌ها

آفتاب یزد – نجمه حمزه نیا: طبق تعاریف رسمی، پروبیوتیک‌ها موجودات زنده کوچک میکروسکوپی هستند که اگر به تعداد کافی توزیع شوند، سلامت را برای میزبان خود به ارمغان می‌آورند.حال با شیوع کرونا ویروس یا کووید ۱۹ – در کل جهان، سسولات بسیاری پیرامون تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بروز کروناویروس مطرح شده است که یکی از آنها این است که آیا پروبیوتیک‌ها به ایمنی بدن علیه ویروس کووید – ۱۹ کمک می‌کنند و آیا آن‌ها به طور بالقوه می‌توانند از ورود یا جاگیرنی ویروس در بدن جلوگیری کنند لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر مریم ابراهیمی تاج آبادی، دانشیار رشته میکrobiولوژی و رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران گفتگو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: فلور روده انسان حاوی انواع مختلفی از باکتری‌ها است، بسیاری از این باکتری‌ها برای گوارش بهینه غذا مفید هستند، دسته‌ای از این باکتری‌ها که به باکتری‌های پروبیوتیک مشهورهستند، علاوه بر کمک به گوارش، مولکول‌های پیچیده و ترکیباتی مانند ویتامین‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های مختلف را تولید می‌کنند که برای بدن مفید بوده و به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

دکتر ابراهیمی تاج آبادی بیان کرد: اداره غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد (FAO) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) پروبیوتیک‌ها را این گونه تعریف می‌کند که پروبیوتیک‌ها میکرو ارگانسیم‌های زنده‌ای هستند که مصرف کافی آنها سبب نمایان شدن اثرات سلامت بخش در بدن میزبان می‌شود.

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران خاطر نشان کرد: میکروبیولوژیست‌ها معتقدند که میکروب‌ها امپراتورهای نامرئی روی زمین هستند، یعنی هیچ فرآیند و عمل و عکس‌العملی در دنیا انجام نمی‌شود مگر اینکه میکروب‌ها در آن دخیل باشند و طبیعی است که در سلامتی ما هم بسیار نقش دارند.

وی ادامه داد: یکی از مواردی که برای سلامت انسان بسیار حایز اهمیت است، میکروبهایی است که با ما هم‌زیست هستند زیرا میلیون‌ها سال است که انسان‌ها و میکروب‌ها با هم سر و کار دارند. طی این زمان، میکروب‌ها یاد گرفته‌اند که کارهای مهمی برای بدن انسان انجام دهند. در واقع در نبود آن‌ها زندگی کردن غیر ممکن است. دکتر ابراهیمی تاج آبادی عنوان کرد: در نخستین مرحله، فرد در هنگام تولد در معرض فلور میکروبی رحم مادر خود قرار می‌گیرد، بعد از آن فرزند وقتی به دنیا می‌آید این میکروب‌ها را از شیر مادر دریافت می‌کند. همچنان که فرد رشد می‌کند تنوع فلور میکروبی روده با مصرف غذاهای تخمیری بیشتر و بیشتر می‌شود، هر چه میزان این میکروب‌های مفید در بدن انسان بیشتر باشد، فرد با سد دفاعی که این میکروب‌ها ایجاد می‌کنند، از سلامت بیشتری نیز برخوردار خواهد بود.

این میکروبیولوژیست با بیان این نکته که " پروبیوتیک‌ها سد دفاعی بدن در مقابل میکروب‌ها هستند ،" اظهار داشت: بدن انسان یک اکوسیستم پیچیده است که بدون تریلیون‌ها میکروبی که به صورت هم‌زیست در بدن زندگی می‌کنند، قادر به هضم مواد غذایی ضروری، دریافت سیگنال گرسنگی یا سیری و یا کنترل سیستم ایمنی نمی‌باشد.

وی مطرح کرد: بزرگترین تهدید برای فلور میکروبی بدن، استفاده گسترده از آنتی بیوتیک‌ها است. اگرچه آنتی‌بیوتیک‌ها جان بسیاری از انسان‌ها را نجات داده است اما اغلب افراد آنها را بدون تجویز پزشک یا برای پیشگیری مصرف می‌کنند. آنتی بیوتیک‌ها اینها را خوب و بد بیان نمی‌گذارند و همه باکتری‌ها از بین می‌برند. دکتر ابراهیمی تاج آبادی بیان کرد:عواملی مانند عادت‌های غذایی ناسالم مثل فست قود، شیرینی جات مصنوعی، عدم استفاده از میوه و سبزیجات، استنشام هوای آلوده، الکل، سیگار و مهمتر از همه استرس‌های مزمن باعث آسیب رساندن به میکروبیوم بدن و این میکروب‌های خوب می‌شود.

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران می‌گوید:در گذشته افراد، ماست، پنیر، ترشی و… را استفاده می‌کردند که دارای میکروب‌های مفید

آفتاب یزد در گفتگو با رئیس انجمن پروبیوتیک ایران بررسی کرد

مردم تأثیر می‌گذار، تضعیف دستگاه تنفسی، از بینی تا ریه‌ها است که با آشنایی بیشتر دانشمندان با این ویروس، دریافتند که سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش نیز در مبتلا شدن به این ویروس تأثیرگذار هستند.

این میکروبیولوژیست در پاسخ به این پرسش که " علت با ارزش بودن میکروبیوتای روده جهت مبارزه با کووید ۱۹ چیست ،" اظهار داشت: این ایده که اعضای بدن و بافت‌هایی که با سطح بیرون در تماس هستند، در ابتلا به ویروس کووید ۱۹ تأثیرگذار هستند، چیز جدیدی نیست. به عنوان مثال، ریه‌ها و میکروبیوتای روده بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و این رابطه ریه‌های شما را سالم نگه می‌دارد. در این حالت، دانشمندان از وجود "SARS CoV ۲" در نمونه‌های مدفوع افراد مبتلا به این ویروس خیر داده‌اند. علاوه بر این، برخی از بیماران کووید ۱۹ ترکیب میکروبیوتای روده آنها کاهش باکتری‌های مفید را نشان داده است که شامل کاهش لاکتوباسیلوس‌ها و بیفیدوباکتریووما بوده‌است.

وی اضافه کرد: اگر چه به هیچ وجه میکروبیوم روده ما نمی‌تواند از کووید ۱۹ محافظت مستقیم داشته باشد اما شواهد بسیار خوبی وجود دارد که رابطه بسیار نزدیک بین میکروبیوتای روده و سیستم ایمنی بدن را نشان می‌دهد. میکروبیوم سالم و متعادل باعث هموستاز ایمنی می‌شود، از این روز واکنش پذیری بیش از حد سیستم ایمنی فرد جلوگیری می‌کند. هموستاز سیستم ایمنی روده وضعیتی است که سیستم ایمنی بدن ما را از عفونت‌ها محافظت می‌کند بنابراین یک میکروبیوم سالم روده می‌تواند از واکنش بیش از حد سیستم ایمنی به کووید ۱۹ جلوگیری کند.

دکتر ابراهیمی تاج آبادی تصریح کرد: با توجه به تحقیقات گوارشی عفونت کووید ۱۹ و نقش میکروبیوتای روده در پاسخ ایمنی بدن به عفونت‌های ویروسی، دانشمندان می‌گویند که یک میکروبیوم روده سالم به جلوگیری از واکنش‌های ایمنی التهابی در ریه‌ها و سایر ارگان‌های حیاتی آلوده به کووید ۱۹ کمک می‌کند. این متخصص بیان کرد: مراقبت از سلامت روده، به ویژه تغذیه بسیار متنوع شامل پروبیوتیک‌ها از طریق رژیم غذایی باعث ایجاد سیستم ایمنی قوی بدن می‌شود و به طور غیرمستقیم توانایی بدن را در مبارزه با حملات ویروسی بالا می‌برد.

وی در پاسخ به این پرسش که " چگونه پروبیوتیک‌ها و پربیوتیک‌ها در مبارزه با بیماری همه گیر کرونا ویروس فعلی می‌توانند کمک کنند"، عنوان کرد: در رژیم غذایی، پروبیوتیک‌ها و پربیوتیک‌ها نقش مهمی در تنظیم عملکرد پاسخ سیستم ایمنی از طریق میکروبیوتای روده دارند، که به نوبه خود بر سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارد.دکتر ابراهیمی تاج آبادی ادامه داد: در حالی که نشان داده شده است که پروبیوتیک‌ها بیماری‌ای مثل آنفولانزا که جزو عفونت‌های دستگاه تنفسی است را کاهش می‌دهند.کمسیون بهداشت ملی چین و اداره ملی طب سنتی چین پیشنهاد کرد است که از پروبیوتیک‌ها به بیماران حاد کووید ۱۹ برای جلوگیری از عفونت باکتریایی ثانویه استفاده شود.

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران عنوان کرد: فایبر موجود در رژیم غذایی نیز مانند پروبیوتیک ها، می‌تواند دفاع ایمنی را در برابر عفونت‌های ویروسی بهبود بخشد. همانطور که توسط یک مطالعه موش نشان داده شده است که طی آن رژیم غذایی روزانه با فایبر محلول منجر به کاهش بار ویروسی ریه و افزایش بقا می‌شود.

وی متذکر شد: اگرچه آنچه شما می‌خورید، مآل آنه شدن بدن به کووید ۱۹ نمی‌شود، اما میکروبیوتای روده با یک رژیم غذایی مناسب و متعادل که شامل پروبیوتیک‌ها است، برای حمایت از سلامتی دستگاه گوارش مفید است و به حفظ سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند.

دکتر ابراهیمی تاج آبادی در پایان گفت: مکمل‌های پروبیوتیک گروه دانش بنیان تک ژن زیست راهکاری مناسب جهت کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی از طریق تقویت سیستم ایمنی بدن است. با یوکید جهت افزایش سیستم ایمنی کودکان و با یوفلورا جهت افزایش سیستم ایمنی افراد بالغ پیشنهاد می‌شود.

” شاخص کیفیت هوا، شاخصی است برای گزارش روزانه کیفیت هوا از نظر میزان وجود ۶ آلاینده که عبارتند از مونوکسید کربن،ازون، دی اکسید نیتروژن، دی اکسید گوگرد، ذرات معلق زیر ۲٫۵ میکرون، ذرات معلق زیر ۱۰ میکرون سنگیده می‌شود و بالاترین شاخص در بین این ۶ آلاینده، به عنوان شاخص کلی آن روز گزارش می‌شود و هر چه شاخص بالاتر باشد، هوا آلودتر و اثر نامطلوب آن بر سلامتی بیشتر است

● مصرف برخی از مواد غذایی مانند "غذاهای فرآوری شده یا کالری بالا" مانند انواع فست قودها، "اسیدهای چرب التهاب زا" مانند اسید چرب ترانس موجود در روغن جامد نباتی و اسید چرب اشباع شده موجود در روغن‌های حیوانی باعث چاقی و بیماری‌های قلبی–عروقی می‌شوند و ممکن است باعث تشدید اثر آلودگی هوا شوند

● افزایش مرگ و میر نوزادان، تولد نوزاد نارس، افزایش احتمال وجود نواقص مادرزادی هنگام تولد، احتمال ابتلا به اوتیسم از جمله عوارض آلودگی هوا روی جنین است

“ قلبی–عروقی، بدتر شدن بیماری‌های مزمن قلبی–عروقی مثل فشارخون بالا، کاهش اکسیژن‌رسانی به قلب، حوادث حاد قلبی عروقی مانند سکته در ارتباط است. این شاخصی افزود: ذرات معلق و مواد سمی وارد جریان خون شده و به دیواره داخلی رگ‌ها آسیب می‌زنند و باعث گردش مولدی در خون می‌شوند که احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی، سندرم متابولیک و دیابت را در افراد افزایش می‌دهد.وی هشدار داد: مصرف برخی از مواد غذایی مانند "غذاهای فرآوری شده یا کالری بالا" مانند انواع فست قودها، "اسیدهای چرب التهاب زا" مانند اسید چرب ترانس موجود در روغن جامد نباتی و اسید چرب اشباع شده موجود در روغن‌های حیوانی باعث چاقی و بیماری‌های قلبی–عروقی می‌شوند و ممکن است باعث تشدید اثر آلودگی هوا شوند.

دکتر اخیانی با بیان این نکته که " آلودگی هوا باعث آسیب‌های کوتاه مدت و دراز مدت فراوانی در بدن می‌گرددوسیستم‌ایمنی بدن را تضعیف می‌کند"، اظهار داشت که تأثیر آلودگی هوا بر دستگاه عصبی باعث بروز سردرد، اضطراب، اختلالات عصبی و شناختی، حمله عصبی، سکته مغزی می‌شود.

این پزشک تغذیه می‌گوید: بروز بیماری‌های حاد و مزمن تنفسی از قبیل: آسم، برنوشیت، عفونت گوش، کاهش عملکرد ریه ها، آسیب ریوی، سرطان ریه از جمله عوارض تأثیر آلودگی هوا بر دستگاه تنفسی است. وی ادامه داد: افزایش اختلالات گوارشی از قبیل تهوع، مشکلات کبدی از جمله اثرات آلودگی هوا بر دستگاه گوارش است.کم خون، سرطان خون نیز از تأثیرات این آلودگی بر مفرز دستگاه گوارش است.دکتر اخیانی بیان کرد افزایش احتمال بروز دیابت به دلیل تأثیر آلودگی هوا بر غدد درون ریز رخ می‌دهد وآسیب به کلیه ها، متانه و مجاری ادراری، احتمال بروز سرطان مثانه از دیگر عوارض این آلودگی بر دستگاه ادراری است.این پزشک تغذیه خاطر نشان کرد: افزایش مرگ و میر نوزادان، تولد نوزاد نارس، افزایش احتمال وجود نواقص مادرزادی هنگام تولد، احتمال ابتلا به اوتیسم از جمله عوارض آلودگی هوا بر روی جنین است. وی در پایان گفت‌نوشیدین آب در هنگام آلودگی هوا مفید است البته نباید چند لیوان آب پشت سر هم مصرف شود بلکه آب را باید جرعه جرعه در طول روز استفاده کرد. بدن ما ۶۰ درصد از آب ساخته شده و تمام مواد مغذی بدن به صورت محلول در آب جذب می‌شوند. همچنین دفع سموم از بدن با مصرف بیشتر آب بهتر امکانپذیر است.

چهارشنبه ۵ آذر ۱۳۹۹ ● شماره ۵۸۸۶

آفتاب یزد در گفتگو با جراح ومتخصص ارتوپد بررسی کرد

پوکی استخوان

بیماری خاموش قرن

آفتاب یزد – گروه گزارش: پوکی استخوان یا استئوپوروز بیماری شایعی است که میلیون‌ها نفر در جهان به این بیماری مبتلا هستند. این بیماری یک مشکل سلامتی است که استخوان‌ها را ضعیف می‌کند و باعث شکنندگی شدن آن‌ها می‌شود و به طور کلی کیفیت زندگی افراد را کاهش می‌دهد. پوکی استخوان طی چند سال به آرامی گسترش می‌یابد و اغلب تنها پس از مراجعه بیمار به پزشک به دلیل شکستگی استخوان، قابل تشخیص است لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر نیسا باقری، متخصص ارتوپد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفتگو کرده است.

وی در اینباره می‌گوید: به طور کلی بیماری پوکی استخوان را از دو منظر می‌توان مورد بررسی قرار داد؛ اول آن که نوع اول این بیماری که در اغلب افراد شایع است به دلیل افزایش سن ایجاد می‌شود بدین خاطر که با افزایش سن توده استخوانی از بین می‌رود و افراد دچار پوکی استخوان می‌شوند ولی نوع دیگر پوکی استخوان در تمام سنین می‌تواند افراد را درگیر نماید.این بیماری به دلیل ایجاد اختلال در رسوب کردن مواد معدنی در استخوان‌ها

” **● به طور کلی بیماری پوکی استخوان را از دو منظر می‌توان مورد بررسی قرار داد؛ اول آن که نوع اول این بیماری که در اغلب افراد شایع است به دلیل افزایش سن ایجاد می‌شود** بدین خاطر که با افزایش سن، توده استخوانی از بین می‌رود و افراد دچار پوکی استخوان می‌شوند ولی نوع دیگر پوکی استخوان در تمام سنین می‌تواند افراد را درگیر نماید.این بیماری به دلیل ایجاد اختلال در رسوب کردن مواد معدنی در استخوان‌ها ایجاد می‌شود.
دکتر باقری خاطر نشان کرد: روش‌های درمانی هر یک ازانواع پوکی استخوان با دیگری متفاوت است. نوع اول پوکی استخوان که اکثرا در افراد مسن مشاهده می‌شود و در خانم‌ها پس ازدوران یائسگی با توجه به تغییرات هورمونی نیز بیشتر مشاهده می‌شود زیرا در این دوران توده‌های استخوانی استخوان می‌شوند زیرا در این دوران توده‌های استخوانی استخوان می‌شوند ولی نوع دیگر پوکی استخوان در تمام سنین می‌تواند افراد را درگیر نماید.این بیماری به دلیل ایجاد اختلال در رسوب کردن مواد معدنی در استخوان‌ها ایجاد می‌شود
● نوع تغذیه هم در ایجاد بیماری پوکی استخوان نقش بسیارمهمی دارد بدین صورت که احتمال اینکه فرد بر اثر کاهش مصرف لبنیات، غلات و ویتامین D به این بیماری مبتلا شود، بسیار است
● علایم پوکی استخوان مختلف است که مهمترین آنها عبارتند از ضعف، بی‌حالی، دردهای پراکنده در ناحیه استخوان

درد در استخوان افراد مبتلا می‌شود. وی در پاسخ به این پرسش که " علت عدم رسوب مواد معدنی در استخوان‌ها چیست" عنوان کرد: ژنتیک، یکی از دلایلی که موجب عدم رسوب مواد معدنی در استخوان‌ها است زیرا جذب مواد معدنی در روده‌ها و افزایش دفع آن از کلیه زیاد ایجاد می‌شود.

دکتر باقری اظهار داشت: نوع تغذیه هم در ایجاد بیماری پوکی استخوان نقش بسیارمهمی دارد بدین صورت که احتمال اینکه فرد بر اثر کاهش مصرف لبنیات، غلات و ویتامین D به این بیماری مبتلا شود، بسیار است.وی بیان کرد: با توجه به اینکه یکی از منابع مهم ویتامین D، قرار گرفتن در زیر نور خورشید است که در کشور ما به دلیل تماس کم با نور آفتاب، کمبود این نوع ویتامین، به خصوص در خانم‌ها به دلیل نوع پوشش بیشتر مشاهده می‌شود که می‌تواند کمبود کلسیم و ضعف در استخوان‌ها را پی داشته باشد.

این متخصص ارتوپد در ادامه، راه‌های تشخیص بیماری پوکی استخوان از نوع اول را اینگونه مطرح کرد:خانم‌ها بعد از ۶۰ سالگی و در دوران یائسگی برای تشخیص و پیشگیری این بیماری خاموش هر پنج سال یکبار باید آزمایش سنجش تراکم استخوان را انجام دهند و آقایان نیز در صورت بروز شواهدی از پوکی استخوان باید این آزمایش را انجام داده تا در صورت ابتلا به این بیماری از پیشروی آن جلوگیری شود. وی در مورد تشخیص نوع دوم بیماری پوکی استخوان ابراز کرد: افرادی که به کمبود مواد معدنی در استخوان‌ها مبتلا هستند باید با انجام آزمایش خون که در آن سطح کلسیم، فسفر، ویتامین D مورد بررسی قرار می‌گیرد، به وجود این بیماری پی برده و آن را باید سریعاً درمان کنند.دکتر باقری در ادامه "علایم پوکی استخوان را اینگونه تشریح کرد: علایم پوکی استخوان مختلف است که مهمترین آنها عبارتند از ضعف، بی‌حالی، دردهای پراکنده در ناحیه استخوان می‌باشد.وی در مورد راه‌های جلوگیری از پوکی استخوان اظهار کرد: مصرف منظم مواد معدنی، لبنیات، قرار گرفتن در معرض آفتاب، پیاده روی ۵ الی ۱۰ دقیقه‌ای زیر نور آفتاب، مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و در صورتی که شخص به آن حساسیت دارد از مکمل غذایی حاوی کلسیم استفاده کند می‌تواند از ابتلا به بیماری پوکی استخوان پیشگیری کند. این متخصص ارتوپد اضافه کرد: برای افراد مسن ورزش و فعالیت منظم و مصرف اقدامات لبنیات، تشخیص به موقع پوکی استخوان و شروع به موقع اقدامات درمانی، برای درمان و پیشگیری بیماری پوکی استخوان موثر است. وی توصیه کرد: در صورت ایجاد بیماری پوکی استخوان، افراد باید سریعاً زیراً شکستگی‌هایی که در اثر پوکی استخوان ایجاد شود هم درمان آنرا مشکل تر می‌کند و طول عمر افراد را نیز کاهش می‌دهد لازم است که افرادی که در گروه خطر قرار دارند یعنی خانم‌ها پس از یائسگی و آقایان بعد از ۶۰ سالگی حتماً به پزشک مراجعه کرده و آزمایش سنجش تراکم استخوان را جهت اطمینان انجام دهند.دکتر باقری در پایان گفت: درمان پوکی استخوان مبتنی بر معالجه و پیشگیری از شکسته شدن استخوان‌ها و استفاده از دارو برای تقویت استخوان‌های فرد است. تصمیم در مورد اینکه آیا شما به درمان نیاز دارید یا نیست، بستگی به خطر شکستن استخوان در آینده دارد. این امر به چندین عامل مانند سن، جنس و نتایج اسکن تراکم استخوان شما بستگی دارد.در صورت نیاز به درمان، پزشک می‌تواند ایمن‌ترین و موثرترین برنامه درمانی را برای شما پیشنهاد کند.

