

โพรไบโอติกสำหรับระบบสืบพันธุ์และทางเดินปัสสาวะ (urogenital system) ของผู้หญิง



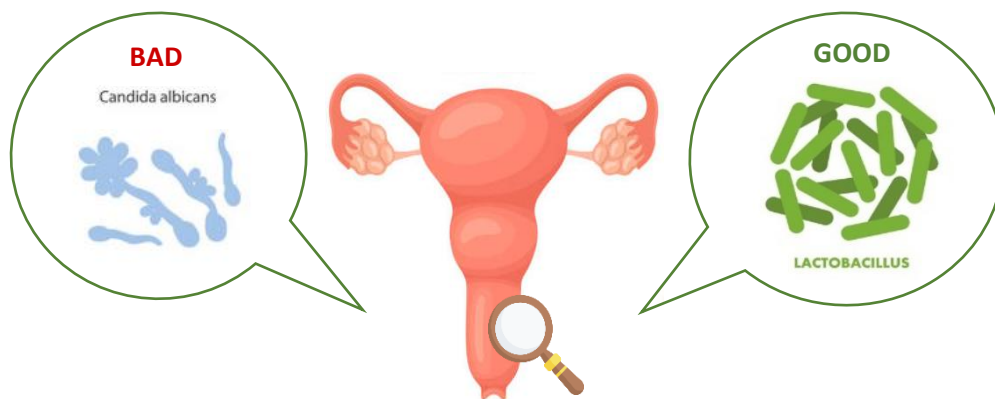
เชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้มีส่วนช่วยสร้างสุขภาพที่ดีให้คนเราทั้งผู้ชายและผู้หญิง โดยทำหน้าที่กระตุ้นสัญญาณประสาท กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันทั้งเฉพาะที่และโดยรวม ทั้งยังช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหาร สำหรับผู้หญิง มีอวัยวะสืบพันธุ์ต่างจากผู้ชาย โดยที่ช่องคลอดและมดลูกมีช่องว่างให้จุลินทรีย์ได้อยู่อาศัย เป็นแหล่งที่อาจเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยต่อร่างกายได้ จึงต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ เพื่อให้เกิดความสมดุล แบบเดียวกับจุลินทรีย์ในลำไส้

ความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ในช่องคลอด อาจมีสาเหตุมาจากรูปแบบของอาหารที่รับประทานหรือการใช้ชีวิต (lifestyle) ที่เปลี่ยนไป มีผู้หญิงมากมายที่ต้องทุกข์ทรมานกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ ซึ่งบ่อยครั้งเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นรอบๆ โดยมีสาเหตุมาจากแบคทีเรียที่เจริญเติบโตผิดปกติ หรือจากความไม่สมดุลด้านอื่นๆ เช่น ระบบฮอร์โมน เป็นต้น

สมดุลของแบคทีเรียในช่องคลอดสำคัญอย่างไร

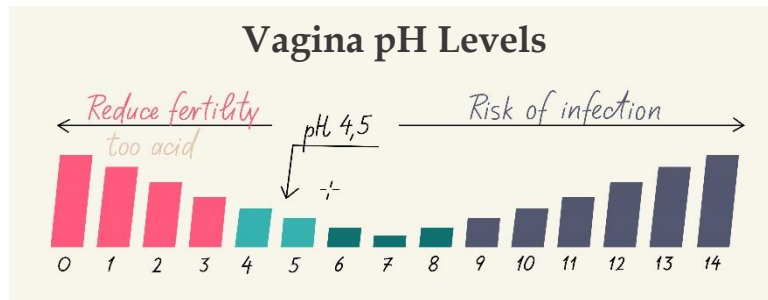
ในช่องคลอดปกติ จะมีเชื้อจุลินทรีย์อาศัยอยู่มากกว่า 50 ชนิด ชนิดที่พบได้บ่อยที่สุดคือ แบคทีเรีย Lactobacillus สายพันธุ์ต่างๆ เหมือนในลำไส้ ซึ่งเป็นตัวสำคัญต่ออวัยวะสืบพันธุ์และทางเดินปัสสาวะเช่นกัน โดยแบคทีเรียที่ดี จะช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อก่อโรค (pathogen) เพิ่มจำนวนมากขึ้นจนสร้างความเสียหายได้

เชื้อรา Candida albicans และเชื้อแบคทีเรีย Gardnerella vaginalis เป็นเชื้อที่ก่อโรคได้และพบเป็นปกติในช่องคลอด แต่มีปริมาณไม่มาก แต่ถ้ามีการเจริญเติบโตมากขึ้นผิดปกติของเชื้อเหล่านี้ จะทำให้เกิดอาการไม่สบายในช่องคลอด จนถึงเกิดโรคต่างๆ ได้ ดังนั้น การทำให้เกิดสมดุลของเชื้อจุลินทรีย์ในช่องคลอด จึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยมีเชื้อแบคทีเรีย Lactobacillus เป็นตัวหลัก จะทำให้เชื้อก่อโรคไม่มีพื้นที่ที่จะขยายพันธุ์ได้



ความเป็นกรดต่างในช่องคลอด (pH)

ความเป็นกรดต่างในช่องคลอดก็มีความสำคัญ ความเป็นกรดจะทำให้เชื้อราและแบคทีเรียอยู่กับที่ ไม่ขยายพันธุ์กระจายออกไป เพราะสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ค่า pH ที่เหมาะสมจะอยู่ที่ 3.8 – 4.5 แบคทีเรีย *Lactobacillus* ช่วยสร้างสภาวะความเป็นกรด โดยการสร้างกรดแลคติก (lactic acid) ดังนั้น ถ้ามี *Lactobacillus* น้อย ความเป็นกรดไม่แรงพอ เชื้อราต่างๆและเชื้อแบคทีเรีย รวมทั้ง *G. vaginalis* และ *E. coli* จะขยายพันธุ์มากขึ้นจนอาจก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้ นอกจากนั้นเชื้อแบคทีเรีย *Lactobacillus* ยังสร้างสาร peroxide ที่จะช่วยยับยั้งการสร้าง biofilm ซึ่งเป็นที่อาศัยรวมกันของเชื้อจุลินทรีย์ทั้งในช่องคลอดและในลำไส้



แบคทีเรียโปรไบโอติก สายพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพของผู้หญิง ได้แก่

- ✓ *Lactobacillus acidophilus*
- ✓ *Lactobacillus plantarum*
- ✓ *Lactobacillus reuteri*
- ✓ *Lactobacillus crispatus*
- ✓ *Lactobacillus gasseri*
- ✓ *Lactobacillus rhamnosus*
- ✓ *Lactobacillus paracasei*
- ✓ *Lactobacillus brevis*
- ✓ *Bifidobacterium lactis*
- ✓ *Bifidobacterium longum*

โดยตัวที่จะให้ประโยชน์แก่ช่องคลอดและทางเดินปัสสาวะมากที่สุด คือ *L. acidophilus*, *L. reuteri*, *L. rhamnosus* และ *L. plantarum*

แบคทีเรียโปรไบโอติกไม่ใช่ยาที่ใช้รักษาอาการเจ็บป่วย แต่เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างสมดุลภายในอวัยวะ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคจะเป็นการดี ถ้าจะเริ่มต้นด้วยการกินอาหารที่มีแบคทีเรียโปรไบโอติกเป็นประจำ เช่น อาหารหมักดองต่างๆ และเสริมด้วยอาหารเสริมโปรไบโอติก เพื่อให้เชื้อจุลินทรีย์อยู่ในสมดุลเสมอ