

# กุมารแพทย์ชี้ จุลินทรีย์โพรไบโอติกๆ ช่วยบรรเทา อาการโคลิก



กุมารแพทย์ชี้ จุลินทรีย์โพรไบโอติก แอล รียูเทอรี ช่วยบรรเทาอาการโคลิก-ปวดท้อง-ภูมิแพ้แก่เด็ก

โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน จัดงานสุขภาพที่ดีของลูก คือ ความสุขของแม่ มีการเสวนาเรื่อง “ประโยชน์ของ น้่านมแม่และจุลินทรีย์โพรไบโอติก” จากกุมารแพทย์ และนักโภชนาการ โดยเผยแพร่วิจัยทางการแพทย์ พบว่า จุลินทรีย์โพรไบโอติก แล็กโตบาซิลลัส รียูเทอรี (แอล. รียูเทอรี) ช่วยบรรเทาอาการโคลิก ท้องผูก ท้องเสีย ลด ความถี่และความรุนแรงของอาการปวดท้อง ลดการสำรอกนม ภูมิแพ้ และมีส่วนช่วยลดจำนวนวันในการเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ดอกย่ำจุลินทรีย์โพรไบโอติกเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ช่วยให้สุขภาพเด็กดีขึ้น

แพทย์หญิง สุวีรัตน์ พงศ์พุกษา กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคภูมิแพ้ หอบหืด และวิทยาคุ้มกัน โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน เปิดเผยว่า จุลินทรีย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่รวมกันกับเรา ทั้งในระบบทางเดินอาหาร ผิวหนัง ในปาก ซึ่ง จุลินทรีย์มีปริมาณมากเป็นล้านล้านชีวิตและมีกว่า 400-4,000 สปีชีส์แต่ละสปีชีส์ก็อาจจะอยู่ในบริเวณที่แตกต่างกัน โดยมีหน้าที่ช่วยสร้างวิตามิน เช่น วิตามิน K ช่วยย่อยและดูดซึมอาหาร ช่วยยับยั้งเชื้อโรค และช่วยทำให้เรามี ภูมิคุ้มกันที่ดี โดยสำหรับเด็กทารกก่อนคลอดจะอยู่ในภาวะปราศจากเชื้อในถุงน้ำคร่ำ จนเมื่อคลอด ถุงน้ำคร่ำแตก เด็กก็จะสัมผัสเอาจุลินทรีย์เชื้อดีเหล่านี้ ซึ่งอาศัยอยู่ในบริเวณช่องคลอดของคุณแม่ เช่น จุลินทรีย์แล็กโตบาซิลลัส เข้าไปในร่างกาย ซึ่งจุลินทรีย์เหล่านี้ก็จะเข้าไปตั้งรกรากในระบบทางเดินอาหาร และสร้างสภาพแวดล้อมให้ จุลินทรีย์เชื้อดีอื่น ๆ เข้ามาอาศัย และสนับสนุนระบบย่อยและดูดซึมอาหาร รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีและเหมาะสม สำหรับเด็กที่คลอดผ่านการผ่าท้องคลอด จะไม่ได้รับจุลินทรีย์เหล่านี้ แต่จะได้รับชนิดอื่นซึ่งอาศัยอยู่ที่ผิวหนังที่ท้อง แทน เช่น สเตปโตคอคคัส ซึ่งมีการศึกษาพบว่าอาจทำให้เกิดสิ่งที่เราเรียกว่า Dysbiosis หรือเกิดความไม่สมดุลของ เชื้อจุลินทรีย์ได้ ซึ่ง Dysbiosis หรือเกิดความไม่สมดุลของเชื้อจุลินทรีย์ เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น จากวิธีการคลอด หากคลอดทางธรรมชาติก็จะมีโอกาสเกิดได้น้อยกว่า แต่แม่บางคนก็มีความเสี่ยงหากต้องคลอดธรรมชาติ ซึ่งแพทย์ อาจต้องเลือกการผ่าท้องคลอดแทน การไม่ได้รับประทานนมแม่ก็เป็นอีกสาเหตุ เพราะลูกที่ได้รับนมแม่จะได้รับ จุลินทรีย์ที่ดี รวมทั้งอาหารจุลินทรีย์ที่ดีในน้ำนมแม่อีกด้วย การรับประทานยา เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาลดกรด (PPI) เป็นต้น การรับประทานอาหารที่เน้นโปรตีน ผักผลไม้ไม่พอ ซึ่งไม่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์เชื้อดี นอกจากนี้ ยังพบปัจจัยเสริมอื่น ๆ อีก เช่น ความเครียด เป็นต้น

การเกิด Dysbiosis หรือความไม่สมดุลของจุลินทรีย์นั้น ได้มีการศึกษาทางการแพทย์ยืนยันแล้วว่าอาจทำให้เกิดโรค

ทางระบบทางเดินอาหารหลายโรค เช่น โรคท้องผูก โรคท้องเสีย ภาวะปวดท้อง เช่น IBS และสำหรับทารกก็มีการศึกษาพบว่าเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะร้องโคลิกได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าทำให้เกิดโรคในระบบอื่น ๆ อีก เช่น โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน หรือแม้กระทั่งตอนนี้ทางการแพทย์ก็พบว่ามีความสัมพันธ์กับโรคทางพัฒนาการของเด็กอีกด้วย

สำหรับภาวะร้องโคลิกมักจะพบในทารกอายุไม่เกิน 5-6 เดือน โดยจะร้องไห้มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน และมักเป็นเฉพาะกลางคืน โดยร้องมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และเป็นมากกว่า 1 สัปดาห์ ให้สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นภาวะโคลิก ควรพามาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยให้แน่ใจว่าจะไม่เกิดจากโรคอื่น ซึ่งทารกเหล่านี้จะร้องจากสาเหตุหลักคือปวดท้อง และมีการศึกษาทางการแพทย์ยืนยันแล้วว่าภาวะ Dysbiosis เป็นหนึ่งในสาเหตุหลัก สำหรับภาวะนี้จะหายได้เองเมื่อทารกอายุมากกว่า 6 เดือน แต่มีการศึกษาพบว่าเด็กเหล่านี้จะเกิดโรคอื่น ๆ ตามมาในอนาคตได้มากกว่าเด็กปกติ เช่น โรคภูมิแพ้

สำหรับวิธีการรักษาในอันดับแรก คือต้องให้ความรู้แก่แม่และครอบครัว เพื่อให้รับมือได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทารกที่รับประทานนมแม่อยู่แล้วไม่ควรเปลี่ยนไปรับประทานนมผงเด็ดขาด เพราะนมแม่คือสิ่งที่ดีที่สุดอยู่แล้ว ส่วนการรักษาทางการแพทย์จะแนะนำให้ให้โพรไบโอติกในการรักษา ซึ่งปัจจุบันโพรไบโอติกที่ให้ผลลัพธ์ที่ดี คือ แอล รียูเทอริ ซึ่งจะช่วยลดการร้องของเด็กได้เป็นอย่างดี ส่วนยาอื่น ๆ เช่น ยาไซเมติโคน ซึ่งเป็นยาลดแก๊ซ หรือแม้แต่สมุนไพรโพรไบโอติกก็ยังไม่มีการศึกษายืนยันว่าจะให้ผลและปลอดภัยจริง ๆ

จุลินทรีย์โพรไบโอติก แอล รียูเทอริ มีการศึกษาทางการแพทย์ค่อนข้างเยอะมาก ในทารกที่คลอดก่อนกำหนดมีการเริ่มให้ตั้งแต่วันแรกหลังคลอด ก็พบว่าให้ได้อย่างปลอดภัยและได้ผลดี นอกจากนี้ ทางทางการแพทย์ยังพบว่ามีส่วนช่วยในการรักษาอาการท้องผูก ภาวะปวดท้อง ท้องเสีย รวมทั้งภาวะสารออกนม ตลอดจนช่วยทำให้อัตราการเกิดโรคภูมิแพ้ลดลง เพราะโพรไบโอติกช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายเด็ก ทำให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น ปัจจุบันการรักษาด้วยโพรไบโอติก หรือที่เรียกว่า Bacterio therapy กำลังได้รับความสนใจในแวดวงทางการแพทย์เป็นอย่างมาก ว่าเป็นทางออกในการรักษาอย่างยั่งยืน และปลอดภัย

นอกจากนี้ ในยุโรปยังให้เด็ก ๆ รับประทานจุลินทรีย์โพรไบโอติกเป็นประจำ เพราะมีการศึกษาว่าหากรับประทาน แอล รียูเทอริ ทุกวันก็จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคติดเชื้อ โรคท้องเสีย ลงได้ โดยการเลือกโพรไบโอติกต้องเลือกเจาะจงระดับสายพันธุ์ ที่มีการศึกษาทางการแพทย์ยืนยันแล้วเท่านั้น และยิ่งสำหรับเด็ก ๆ ต้องเลือกเฉพาะสายพันธุ์ที่มีการศึกษาในเด็กและพบว่าปลอดภัยเท่านั้น โดยในระดับโลกจะมี 8 สายพันธุ์ ซึ่ง แอล รียูเทอริ ก็เป็นหนึ่งในนั้น ทั้งนี้ ปัจจุบัน แอล รียูเทอริ ที่มีจำหน่ายในไทย 2 แบบ คือแบบน้ำ และแบบเม็ดเคี้ยว โดยทารกหรือเด็กที่ยังเคี้ยวไม่ได้ก็ให้รับประทานแบบน้ำวันละ 5 หยด สามารถผสมในน้ำนมแม่ หรือให้ได้โดยตรง ถ้าเด็กโตเริ่มเคี้ยวได้ก็เปลี่ยนมารับประทานแบบเม็ดวันละ 1 เม็ด โดยมีรสชาติค่อนข้างดี

\*\*\*\*\*

ข้อมูลเพิ่มเติม

ผลวิจัยอ้างอิง BioGaia AB, Sweden พบว่าจากกลุ่มตัวอย่างเด็กที่ได้รับประทานโพรไบโอติก แล็กโทบาซิลลัส รีโยเทอริ นั้น ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ได้แก่ ลดจำนวนวันของอาการท้องเสียลง 67% ลดจำนวนวันในการเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจลง 67% ลดจำนวนวันในการเข้ายาสีฟันลง 34% นอกจากนี้ ยังช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ได้แก่ 74% ของเด็กผู้ป่วยหายจากอาการท้องเสีย หลังได้รับโพรไบโอติก แล็กโทบาซิลลัส รีโยเทอริ เพียง 2 วัน การขับถ่ายเฉลี่ยต่อวันเพิ่มขึ้น 43% หลังได้รับโพรไบโอติก แล็กโทบาซิลลัส รีโยเทอริ 1 เดือน ลดจำนวนครั้งของอาการปวดท้องต่อสัปดาห์ลง 47% หลังได้รับโพรไบโอติก แล็กโทบาซิลลัส รีโยเทอริ 4 สัปดาห์ และ ลดการสำรอกนมลง 50% หลังได้รับโพรไบโอติก แล็กโทบาซิลลัส รีโยเทอริ 1 เดือน