

پمفلت پروبیوتیک و سلامت روان

نگاهی به محور روده-مغز

تهیه و تدوین: دکتر عاطفه زندی فر
(متخصص روانپزشکی/عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز)

(۱) موضوع اصلی

این پمفلت به بررسی نقش پروبیوتیک‌ها، میکروبیوم روده و محور روده-مغز در ارتباط با خلق‌وخو، اضطراب و سلامت روان می‌پردازد و بر پایه شواهد علمی موجود تنظیم شده است.

(۲) مقدمه

اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب، بخش زیادی از جمعیت جهان را درگیر می‌کند و بر کیفیت زندگی، کارایی فردی و اجتماعی و هزینه‌های نظام سلامت تأثیر می‌گذارد.

سلامت روان تحت تأثیر عوامل متعددی است، از جمله:

- عوامل ژنتیک و خانوادگی
- رویدادهای استرس‌زا و شرایط محیطی
- سبک زندگی و فعالیت بدنی
- مصرف مواد و داروها
- تغذیه و وضعیت میکروبیوم روده

در سال‌های اخیر توجه زیادی به محور «روده-مغز» شده است؛ مسیری دوطرفه که از طریق عصب واگ، سیستم ایمنی، هورمون‌ها و پیام‌رسان‌های عصبی، روده را با مغز مرتبط می‌کند. یکی از اجزای مهم این محور، میکروبیوم روده است.

(۳) پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده (معمولاً باکتری‌های مفید) هستند که اگر در مقادیر کافی مصرف شوند، برای سلامت انسان سودمند خواهند بود.

این میکروارگانیسم‌ها با:

- کمک به تعادل فلور میکروبی روده
 - کاهش التهاب خفیف سیستمیک
 - تقویت سد مخاطی روده
 - تعدیل پاسخ ایمنی
- می‌توانند به بهبود عملکرد محور روده-مغز کمک کنند.

(۴) محور روده-مغز و سلامت روان

میکروبیوم روده از طریق مکانیسم‌های مختلفی بر مغز و رفتار اثر می‌گذارد، از جمله:

- تولید اسیدهای چرب کوتاه‌زنجیر
 - مشارکت در تولید برخی انتقال‌دهنده‌های عصبی (مانند سروتونین)
 - تعدیل پاسخ‌های التهابی و هورمون‌های استرس
- شواهد علمی نشان می‌دهند که تغییر در ترکیب میکروبیوم روده می‌تواند با تغییرات خلق، اضطراب و حتی عملکرد شناختی همراه باشد.

(۵) مهم‌ترین یافته‌ها در مورد پروبیوتیک و سلامت روان

بر اساس مطالعات مروری و بخشی از کارآزمایی‌های بالینی:

- مصرف برخی پروبیوتیک‌ها می‌تواند در کنار درمان‌های معمول، به کاهش خفیف تا متوسط اضطراب کمک کند.
- در بعضی مطالعات، بهبود نسبی خلق و کاهش علائم افسردگی گزارش شده است.

- برخی شواهد حاکی از بهبود کیفیت خواب، بهبود اشتها و تا حدی تقویت تمرکز و عملکرد شناختی در افراد مصرف‌کننده پروبیوتیک است.

- اثر پروبیوتیک‌ها یکنواخت نیست؛ نوع باکتری، دوز، مدت مصرف و وضعیت اولیه فرد (سالم یا مبتلا به اختلال روان‌پزشکی) بر میزان اثرگذاری تأثیر دارد.

نتیجه کلی:

پروبیوتیک‌ها می‌توانند در چارچوب یک برنامه درمانی جامع، نقش «حمایتی و کمکی» در بهبود برخی جنبه‌های سلامت روان داشته باشند، اما به تنهایی جایگزین درمان اصلی نیستند.

۶) توصیه‌های تغذیه‌ای برای حمایت از محور روده-مغز

برای کمک به تعادل میکروبیوم روده و حمایت از سلامت روان، می‌توان به نکات زیر توجه کرد:

الف) استفاده از منابع غذایی حاوی پروبیوتیک

- ماست‌های پروبیوتیک

- کفیر

- سایر لبنیات تخمیری استاندارد

ب) تأمین پری‌بیوتیک‌ها (غذای باکتری‌های مفید)

- سبزیجات متنوع

- میوه‌ها

- غلات کامل

- حبوبات

ج) محدود کردن برخی الگوهای غذایی مضر

- فست‌فودها و غذاهای بسیار پرچرب و پرنمک

- نوشیدنی‌های شیرین و مصرف بالای قندهای ساده

د) توجه به سایر ارکان سبک زندگی

- فعالیت بدنی منظم

- خواب کافی و منظم

- مدیریت استرس با روش‌هایی مانند آرام‌سازی، تمرینات تنفسی، مشاوره روان‌شناسی و حمایت اجتماعی
-

۷) هشدارها و نکات احتیاطی

- پروبیوتیک‌ها جایگزین داروها یا درمان‌های روان‌پزشکی و روان‌شناختی نیستند.
 - قطع یا تغییر دوز داروهای ضدافسردگی، ضداضطراب یا سایر داروهای تجویز شده، باید فقط با نظر پزشک انجام شود.
 - در صورت بروز علائمی مانند افسردگی شدید، افکار خودآسیب‌رسانی، اضطراب بسیار شدید، یا هر علامت نگران‌کننده دیگر، مراجعه فوری به پزشک، روان‌پزشک یا مراکز اورژانسی ضروری است.
 - افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای خاص (مثل نقص ایمنی شدید، بیماری‌های مزمن پیچیده) قبل از مصرف مکمل‌های پروبیوتیک باید با پزشک خود مشورت کنند.
-

۸) پیشنهاد برای محققین

- برای درک بهتر نقش پروبیوتیک‌ها در سلامت روان، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده: گونه‌ها و ترکیب‌های مختلف پروبیوتیک به‌طور جداگانه بررسی شوند.
 - دوز و مدت مصرف متناسب با گروه‌های مختلف (افراد سالم، افراد مبتلا به اضطراب یا افسردگی) طراحی گردد.
 - از شاخص‌های عینی مانند ترکیب میکروبیوم روده، مارکرهای التهابی و هورمون‌های استرس در کنار پرسشنامه‌های روان‌شناختی استاندارد استفاده شود.
 - پیامدها مانند شدت اضطراب، افسردگی، کیفیت خواب و عملکرد شناختی به صورت طولی (در بازه‌های زمانی مختلف) ارزیابی شوند.
-

۹) جمع‌بندی

- محور روده-مغز و میکروبیوم روده نقش مهمی در تنظیم خلق‌وخو، اضطراب و برخی جنبه‌های عملکرد مغز دارند.

- پروبیوتیک‌ها می‌توانند در کنار تغذیه سالم، فعالیت بدنی، خواب کافی و درمان‌های استاندارد، به عنوان یک گزینه کمکی برای ارتقای سلامت روان مطرح شوند.
 - انتخاب سبک زندگی سالم و مشورت با متخصصان (پزشک، روان‌پزشک و متخصص تغذیه) بهترین راه برای استفاده ایمن و مؤثر از پروبیوتیک‌ها در زمینه سلامت روان است.
-