



www.drmetkurkcu.com.tr

PROBİYOTİKLER

Ayakta tedavi ortamlarında antibiyotik alan hastaların yaklaşık %20'sinde antibiyotikle ilişkili ishal geliştiği saptanmıştır. Normalde enfeksiyona karşı bariyer görevi gören ve karbonhidratların sindirimine yardımcı olan gastrointestinal floranın bozulması yaygın bir nedendir. Probiyotikler, doğal gastrointestinal florada patojen olmayan organizmaların sayısını artırarak etkili olur.

Probiyotikler yeterli miktarda tüketildiğinde sağlık açısından çeşitli faydalar sağlayabilen canlı mikroorganizmalardır. Antibiyotikler ise enfeksiyonlara neden olan bakterileri öldürmek veya büyümesini engellemek için kullanılan ilaçlardır. Antibiyotik alırken, Lactobacillus veya Bifidobacterium türlerini içeren probiyotiklerin, gastrointestinal sistemdeki (mide ve bağırsaklar) faydalı bakterilerin yenilenmesine yardımcı olduğu gösterilmiştir.

Yararlı etkiler, bilinen, saygın bir üreticiden alınan yüksek dozda probiyotik (günde ≥ 5 milyar CFU) probiyotik takviyesiyle en üst düzeye çıkarılır. Spesifik olarak, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium bifidum ve Saccharomyces boulardii suşlarının, antibiyotiğe bağlı ishal ve antibiyotik kullanımına bağlı diğer sistemik yan etki riskini azaltmada özellikle etkili olduğu bulunmuştur.

Probiyotiklerin antibiyotiklerle aynı anda alınmaması önemlidir. Probiyotik takviyeleri almak için antibiyotik almadan önce veya sonra en az iki saat beklenmesi önerilmektedir.

Bağışıklık sistemi baskılanmış hastalarda probiyotiklerin kullanımı güvenli olabilir. Ancak bağışıklık sisteminiz zayıfsa probiyotikleri almadan önce doktorunuza probiyotiklerin sizin özel sağlık durumunuz ve kullandığınız ilaçlar için güvenli ve etkili olup olmadığını sorun.

Antibiyotik tedavisi sırasında probiyotiklerin bazı potansiyel yararları ve riskleri şunlardır:
Faydalar

Antibiyotiğe bağlı ishal riskinin azaltılması: Antibiyotikler bağırsaktaki bakteri dengesini bozarak ishale neden olabilir. Probiyotikler bu dengenin yeniden sağlanmasına ve ishal riskinin azaltılmasına yardımcı olabilir.



www.drmehmetkurkcü.com.tr

Bağıışıklık sistemini güçlendirmek: Probiyotikler bağıışıklık sisteminin enfeksiyonlara tepkisini artırabilir, potansiyel olarak hastalığın süresini ve şiddetini azaltabilir.

Zararlı bakterilerin aşırı çoğalmasının önlenmesi: Probiyotik almak bağırsakta enfeksiyonlara neden olabilecek zararlı bakterilerin aşırı çoğalmasını önleyebilir.

Sindirim iyileştirilmesi: Probiyotikler sindirimi iyileştirebilir ve şişkinlik, gaz ve kabızlık gibi sindirim semptomlarını azaltabilir.

Olası Riskler

Antibiyotik etkinliğine müdahale: Bazı probiyotikler antibiyotiklerle etkileşime girerek potansiyel olarak etkinliklerini azaltabilir.

Enfeksiyon riski: Nadir durumlarda probiyotikler, özellikle bağıışıklık sistemi zayıf olan veya merkezi venöz kateteri olan kişilerde enfeksiyonlara neden olabilir.

Alerjik reaksiyonlar: Bazı kişilerin probiyotiklere karşı alerjisi olabilir ve bu da kurdeşen, kaşıntı ve şişlik gibi semptomlara yol açabilir.

Tüm probiyotikler glütensiz değildir (çoğu öyle olsa da) ve bazıları süt içerebilir (aynı zamanda süt ürünlerinde bulunan laktoz ve/veya kazeine karşı duyarlıysanız bu sorun olabilir).

Sindirim semptomları: Bazı insanlarda probiyotikler şişkinlik, gaz ve ishal gibi sindirim semptomlarına neden olabilir.