



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

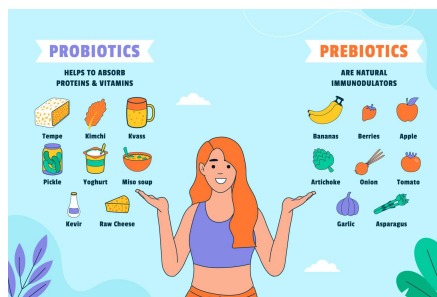
ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมืองออนไลน์ ฉบับประจำวันที 8 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2568 หน้า มูลค่าข่าว .-

"โพรไบโอติก" ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันภูมิแพ้



แพทย์เฉพาะทาง ชี “โพรไบโอติก” ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ควบคุมภูมิแพ้ ดูแลสุขภาพ ในสถานการณ์ที่ฝุ่น PM2.5 เกินค่ามาตรฐาน พร้อมช่วยระบบทางเดินอาหาร ปรับสมดุลลำไส้ ทำให้สุขภาพดี

วันที่ 8 ก.พ.68 นายแพทย์จิรวัดน์ เชี่ยวเฉลิมศรี อาจารย์แพทย์อนุสาขาโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก สาขาวิชาอายุรกรรม ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า ในยุคที่มีปัญหามลพิษทางอากาศ จากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) เกินค่ามาตรฐาน ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต เป็นสาเหตุให้เกิดการระคายเคือง นำไปสู่การทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคกลุ่มทางเดินหายใจ ภูมิแพ้จมูก หอบหืด หรือระยะยาวอาจเกิดเป็นมะเร็งปอดได้ ดังนั้น จึงควรใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง



สำหรับการดูแลตัวเองให้เริ่มจากที่ตัวเรา เช่น ตรวจเช็คค่ามลพิษที่มีมือถือ หากมีปริมาณมากเกินไปควรหลีกเลี่ยงการออกพื้นที่กลางแจ้ง และสวมหน้ากากที่ป้องกัน PM2.5 ได้ดี โดยหน้ากาก N95 สามารถป้องกันฝุ่นได้



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ดีที่สุด กลับถึงบ้านให้ล้างจมูก หรือมีเครื่องกรองอากาศไว้ภายในบ้าน นอกจากนี้ เลือกรับประทานอาหารที่มี โพรไบโอติก เพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน อาทิ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กิมจิ รวมถึง โพรไบโอติก ที่มาในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โพรไบโอติก คือ แบคทีเรีย หรือ จุลินทรีย์ที่มีชีวิต ส่วนใหญ่มักพบอยู่ในลำไส้ของมนุษย์ และสร้างสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยมีงานวิจัยหลายชิ้นรับรองว่าโพรไบโอติก เสริมภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ช่วยในเรื่องการป้องกัน และช่วยให้ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการดีขึ้น และยังพบว่าโพรไบโอติกช่วยเรื่องระบบทางเดินอาหาร ระบบย่อยดีขึ้น ลดลำไส้แปรปรวน รวมถึงเรื่องระบบขับถ่าย ช่วยให้ขับถ่ายดี ของเสียไม่สะสมในร่างกาย ไม่เกิดการอักเสบ ส่งผลให้สุขภาพดี



"ทุกคนมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในลำไส้ มีทั้งตัวที่ดีและตัวที่ไม่ดี กรณีร่างกายไม่สบายหรือติดเชื้อ และกินยาปฏิชีวนะเพื่อฆ่าเชื้อ ยาจะฆ่าจุลินทรีย์ทั้งที่ดีและไม่ดี จึงไม่ควรกินยาปฏิชีวนะเกินขนาด ซึ่งจะไปสู่การใช้ยาปฏิชีวนะหรือการใช้ยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็น และไปทำลายโพรไบโอติก นอกจากนี้ การใช้ชีวิตและพฤติกรรมต่างๆ เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ออกกำลังกาย ไม่ดูแลตัวเอง ทำให้จุลินทรีย์ที่ดีเปลี่ยนแปลงไป" นายแพทย์จิรวัดน์ กล่าว

นอกจากเลือกกินอาหารที่มีโพรไบโอติกแล้ว ควรเลือกกินอาหารที่มีไฟเบอร์โพรไบโอติกด้วย ซึ่งไฟเบอร์โพรไบโอติกเป็นอาหารของจุลินทรีย์ จะช่วยให้โพรไบโอติกทำงานได้ดียิ่งขึ้น หากกินโพรไบโอติกเข้าไปอย่างเดียว จะไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงโพรไบโอติกในลำไส้ ทำให้เจริญได้ไม่ดี ทั้งนี้ อาหารที่มีไฟเบอร์โพรไบโอติก ได้แก่ อาหารที่มีไฟเบอร์ อาหารที่มีกากใย พวกธัญพืชต่างๆ อาทิ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ส่วนในผลไม้ อาทิ กล้วย มะเขือเทศ ดังนั้น จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติกควบคู่กับอาหารที่มีไฟเบอร์โพรไบโอติก เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานของจุลินทรีย์ที่ดี พร้อมทั้งดูแลตัวเอง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรค



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



สำหรับผู้ที่เลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โปรไบโอติก แนะนำให้เลือกจากผู้ผลิต หรือผู้นำเข้า ที่มีมาตรฐาน น่าเชื่อถือ มีการตรวจสอบจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีวันเดือนปีหมดอายุ ระบุชัดเจน หากหมดอายุแล้วจุลินทรีย์ก็อาจตายแล้ว แม้กินเข้าไปก็ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย



นายแพทย์จิรวัดน์ ย้ำว่า ปัญหามลพิษทางอากาศ โดยเฉพาะ PM 2.5 เป็นวิกฤติที่ต้องอาศัยการจัดการแบบบูรณาการ นอกจาก ภาครัฐมีความมุ่งมั่นและกำหนดแนวทางที่ชัดเจน ประชาชนเองต้องเพิ่มการตระหนักรู้ และรับมือให้เกิดการแก้ไขปัญหาที่ครอบคลุม เพื่ออากาศสะอาดและสุขภาพที่ยั่งยืน