

نقش میکروب های روده در سلامت و بیماری

دستگاه گوارش شامل؛ مری، معده، روده باریک و روده بزرگ می باشد. طول دستگاه گوارش در بالغین ۹-۵ متر است. حدود ۱۰^{۱۸} باکتری، شامل ۵۰۰ نوع میکروب در روده باریک و روده بزرگ حضور دارند. به طور طبیعی این باکتری ها فقط در داخل روده ها بوده و به سلول های پوششی روده ها نمی چسبند. میکروب های روده در تنظیم پاسخ های ایمنی، ساختن ویتامین ها و متابولیسم مواد غذایی نقش دارند. آسیب جدار روده ها، اختلال سیستم ایمنی و با استعداد های ژنتیکی که منجر به چسبیدن میکروب ها به جدار روده ها می گردند زمینه را برای بیماری زایی میکروب هایی که در حالت عادی بی آزار هستند فراهم می کند و منجر به بروز بیماری های التهابی روده کولیت زخمی روده بزرگ، بیماری کرون) یا عملکردی روده ها (سندرم روده تحریک پذیر)، اسهال و حتی چاقی می گردد.

نکات مهم در پیشگیری و درمان اسهال

۱. رعایت بهداشت فردی (شستشوی دست ها قبل از غذا و بعد از توالیت با آب و صابون)
۲. بهداشت محیط
۳. بهداشت غذا
۴. تغذیه کودکان با شیر مادر
۵. جبران سریع و دقیق مایعات از دست رفته در اسهال
۶. تاکید بر مصرف مایعات خوراکی (ORS) در اسهال های خفیف تا متوسط
۷. عدم استفاده از آنتی بیوتیک در اسهال های ویروسی
۸. مراجعه به پزشک متخصص در اسهال های مزمن



روز جهانی سلامت گوارش

۸ خرداد ۱۳۹۰

World Digestive Health Day

2011 / May / 29



میکروب های روده ای سلامت و بیماری

Enteric Infections: Prevention & Management



[www. iagh. org](http://www.iagh.org)

