

## เมื่อจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารไม่สมดุล คุณจะเป็นอย่างไร



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครพน

บทความโดยแพทย์ : พญ. ชุติมา ศิริดำรงค์

รู้หรือไม่ว่าจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารโดยเฉพาะในลำไส้และระบบอื่นๆ มีมากกว่า 1000 ชนิด แบ่งเป็นกลุ่มที่เป็นอันตรายหรือก่อโรค และกลุ่มส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น แบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา โดยเรียกว่า ไมโครไบโอม (Microbiome) หากจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารไม่สมดุล หรือจุลินทรีย์ตัวดีมีน้อยเกินไปไม่สามารถควบคุมจุลินทรีย์ตัวร้ายได้ อาจก่อให้เกิดการอักเสบในร่างกาย เช่น ลำไส้อักเสบ เป็นต้น รวมทั้งส่งผลให้เกิดความผิดปกติของร่างกายตามมาได้

### สารบัญ

- [รู้จักจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร](#)

- [ประโยชน์ของจุลินทรีย์](#)
- [เมื่อจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารไม่สมดุลจะเกิดอะไร](#)
- [การตรวจความสมดุลของจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร Gut Microbiome Test](#)
- [ใครบ้างที่ควรตรวจจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร](#)
- [จะทำให้จุลินทรีย์สมดุลและแข็งแรงได้อย่างไร](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

## รู้จักจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร

จุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร ประกอบไปด้วย แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา โปรติสต์ แต่ละชนิดจะทำหน้าที่แตกต่างกัน แต่ส่วนใหญ่แล้วจุลินทรีย์เหล่านี้มีความสำคัญและดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังมีจุลินทรีย์บางชนิดในลำไส้ที่อาจก่อให้เกิดโรคได้เช่นกัน ซึ่งความผิดปกติของร่างกายบางครั้งอาจเกิดจากการที่จุลินทรีย์ไม่สมดุล โดยมีปัจจัยต่าง ๆ เช่น การรับประทานยาปฏิชีวน ยาแก้ปวด การดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมทั้งการรับประทานอาหารและชนิดของอาหารมีผลต่อจุลินทรีย์ ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลและโปรตีนสูง เป็นต้น ทำให้จุลินทรีย์ไม่สามารถรับสารอาหารที่จำเป็นได้ครบถ้วน โดยเฉพาะพรีไบโอติกส์ (Prebiotics) ที่เป็นอาหารของจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ (Probiotics) ที่มีความสำคัญต่อร่างกาย

### > [กลับสารบัญ](#)

## ประโยชน์ของจุลินทรีย์

- ช่วยในกระบวนการสร้างพลังงานจากอาหาร
- ช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น
- ปกป้องลำไส้จากเชื้อก่อโรค
- กระตุ้นกระบวนการเผาผลาญ
- ช่วยการย่อยอาหาร ย่อยไฟเบอร์
- ช่วยระบบการขับถ่าย
- สร้างสารที่จำเป็นต่อร่างกาย
- เสริมระบบภูมิคุ้มกัน
- มีส่วนช่วยการทำงานของสมอง/ตับ/ไต/ผิวหนัง และของคลอด
- ช่วยควบคุมระบบไขมันในเลือด

## > กลับสารบัญ

### เมื่อจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารไม่สมดุลจะเกิดอะไร

เมื่อจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารไม่สมดุล เชื้อก่อโรคและเชื้อฉวยโอกาส จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น การทำหน้าที่ของจุลินทรีย์ที่ดีจะเสียไป ก่อให้เกิดความผิดปกติหรือโรคต่างๆ ตามมาได้ เช่น อาการท้องเสีย ท้องร่วง โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง โรคลำไส้แปรปรวน โรคเบาหวาน(ไดอับซิทีส) โรคภูมิแพ้ อารมณ์แปรปรวน ภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล ภาวะอ้วน โรคมะเร็ง การย่อยและการดูดซึมสารอาหาร ความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้และโรคตับ เป็นต้น

โดยปัจจุบันสามารถทราบได้ด้วยการตรวจความสมดุลของจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร Gut Microbiome ที่ใช้การเก็บตัวอย่างอุจจาระไปตรวจในห้องปฏิบัติการ เพื่อนำมาหาปริมาณและประเภทของจุลินทรีย์ในลำไส้ว่ามีความสมดุลดีหรือไม่

## > กลับสารบัญ

### การตรวจความสมดุลของจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร Gut Microbiome Test

การตรวจสุขภาพเชิงลึกที่จะช่วยให้คุณทราบสมดุลของจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดโรคต่างๆ โดยใช้ Gut Microbiome Test ตรวจผ่านอุจจาระที่นำไปตรวจในห้องปฏิบัติการเป็นตัวชี้วัด เพื่อหาปริมาณและชนิดของแบคทีเรียในลำไส้ ถึงความสมดุลระหว่างจุลินทรีย์ชนิดดีและไม่ดี รวมทั้งยังสามารถแยกชนิดของจุลินทรีย์ว่ามีจุลินทรีย์ดีมากน้อยแค่ไหนได้อีกด้วย รวมทั้งจุลินทรีย์ที่พบมีผลต่อร่างกายอย่างไร ปริมาณเพียงพอต่อร่างกายหรือไม่

ซึ่งผลการตรวจความสมดุลของจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร จะช่วยให้แพทย์ประเมิน และค้นหาความเสี่ยงหรือวินิจฉัยสาเหตุของโรคที่อาจเกิดจากจุลินทรีย์ไม่สมดุลได้ โดยก่อนตรวจไม่ต้องงดน้ำงดอาหาร แต่อดงดยาปฏิชีวนะ ประมาณ 3 วันก่อนตรวจ

## > กลับสารบัญ

### ใครบ้างที่ควรตรวจจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร

- ผู้ที่มีอาการทางระบบทางเดินอาหารและลำไส้ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หรือท้องผูก
- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพการนอน เช่น นอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท นอนหลับยาก
- ผู้ที่เป็นสิวอักเสบ
- ผู้ที่เป็นผื่นภูมิแพ้เรื้อรัง เป็นๆ หายๆ หรือเป็นหอบหืด

- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบการเผาผลาญ
- ผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคอ้วน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอัลไซเมอร์
- ผู้ที่ใช้อยาลดกรด เป็นประจำ

### > กลับสารบัญ

## จะทำให้จุลินทรีย์สมดุลและแข็งแรงได้อย่างไร

- การรับประทานอาหารเมื่อจำเป็นจริงๆ เท่านั้น
- รับประทานอาหารให้หลากหลาย โดยเฉพาะเส้นใยอาหารและอาหารหมักดองที่มีจุลินทรีย์ตัวเป็น ๆ เช่น กิมจิ
- เสริมด้วยแบคทีเรียโพรไบโอติกส์ (Probiotics) และอาหารพรีไบโอติกส์ (Prebiotics)
- ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ลด/หรือจัดการภาวะความเครียด

### > กลับสารบัญ

ทั้งนี้การตรวจสมดุลจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารไม่ใช่การตรวจเพื่อวินิจฉัยโรคโดยตรง หากต้องการเจาะจงการตรวจโรคต่าง ๆ ควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม โดยหากพบความผิดปกติ ภาวะจุลินทรีย์ไม่สมดุล แพทย์จะให้เข้ารับการรักษาด้วยวิธีที่เหมาะสมแต่ละบุคคลต่อไป

•

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์  
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

---