

—— 掌管你身體健康的胃腸道微生物 ——

益生菌 Probiotics



適應症

- 1.腹瀉
- 2.發炎性腸病
- 3.腸胃炎
- 4.腸躁症
- 5.泌尿道感染
- 6.肥胖
- 7.糖尿病
- 8.過敏症
- 9.蛀牙
- 10.癌症治療相關的副作用。

食物來源

優格，味增，印度天貝，開菲爾奶，醃製蔬菜，酸菜，泡菜和酪乳。

圖片來源: Natural Medicine World (2021)
(<https://br.pinterest.com/pin/90423905003663588/>)

免責聲明

本網站內容整理自網頁 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2022)，僅供學習和參考使用，不能代替任何醫療建議，也不應成為診斷或治療疾病的最終依據。與健康相關的資訊經常推陳出新，因此此網站上包含的信息可能還沒包含最即時的研究資料。服用任何營養補充品前，請先詢問你的藥師、醫師或營養師。如有身體不適，請及時就醫。

已證實的益生菌功用

益生菌已被證明對腹瀉和某些發炎性疾病有效。世界衛生組織糧食和農業組織將益生菌定義為：活微生物，當食用這些微生物時，它們可以對人體產生健康影響。多數益生菌都包含了可產生乳酸的細菌，例如乳酸菌，鏈球菌，雙歧桿菌，丙酸桿菌和腸球菌，或無害的酵母菌（例如釀酒酵母）。

益生菌在過去的二十年中變得越來越流行，因為它們被認為可以改善消化，免疫功能和促進營養吸收。但最重要的是逆向性代謝異常（改變腸道微生物的功能或組成），目前研究認為逆向性代謝異常可影響許多慢性和退行性疾病。儘管已知腸道菌群會在出生時發育，但營養攝取、生活方式和晚年人體基因組的變化足以改變其組成和活性，進而影響整體健康和患病風險。抗生素的使用會破壞普通人群的腸道菌群，增加罹患慢性病的風險；也會對異體骨髓移植病人、同種異體骨髓移植病人的腸道菌群造成破壞。此外，研究發現抗生素可抑制晚期癌症病人標靶藥物免疫檢查點抑製劑的作用。目前多項研究都試圖加以確定調節腸道微生物組，用以促進改善癌症免疫反應的策略。

使用益生可預防和治療發炎性腸道疾病、腸胃炎、腸躁症、過敏及蛀牙，也能改善因使用困難梭狀芽孢桿菌細菌、化學治療、或抗生素使用所引起的腹瀉。

用於改變腸道菌群的其他方法包括“益生元”的利用和“糞便微生物移植”（FMT）。關於前者，益生元，是功能性食品，是不可消化的食品成分，會選擇性地改善腸道益菌的生長或活性來使人體受益。由於益生菌的生命週期短，因此有時會添加益生元到益生菌中以維持其在腸道中的水平。益生元和益生元的這種組合稱為“合生素療法”。改變腸道菌群的第二種方法為 FMT，透將健康捐贈者或自己的腸內細菌移植到其他病人的腸道中，重建腸道微生態平衡，以治療腸道及腸道外疾病。這需要透過灌腸、大腸鏡檢查，或利用口服膠囊形式將菌送到消化道，以恢復正常腸道菌群。

常見適應症

1. 腹瀉：幾項研究顯示，益生菌可有效治療由困難梭狀芽孢桿菌、抗生素，及因化學治療所引起的腹瀉。
2. 發炎性腸病：益生菌已被證明可以使結腸袋炎（直腸切除術後病人迴腸口袋發炎）病人和潰瘍性結腸炎病人受益，但對克隆氏症病人者無效。
3. 腸胃炎：強力的證據支持使用益生菌來控制急性感染性腹瀉。
4. 腸躁症：一些研究顯示益生菌對腸躁症有好處，但這些相關研究設計不當。未來需要更多具有良好方法學的臨床試驗。
5. 泌尿道感染：不過這項既定適應症缺乏相關證據。
6. 肥胖：益生菌被證明對肥胖具有益處。
7. 糖尿病：有證據顯示益生菌適用於糖尿病病人。
8. 過敏症：益生菌的使用在預防濕疹方面，有中等程度的益處，但對於其他過敏性疾病方面缺乏研究證明。
9. 蛀牙：已顯示益生菌可增加對蛀牙形成的抵抗力。
10. 癌症治療相關的副作用：益生菌的使用可有效控制因化學療而引起的腹瀉、減少手術部位的感染，以及改善大腸直腸癌病人的腸功能。

不良反應與個案報告

- 兒科病例報告：
 - 與埃希氏菌(*Escherichia*)和雙歧桿菌(*Bifidobacterium*)有關的菌血症：曾發生在使用益生菌的早產兒和新生兒中。
 - 鼠李糖乳桿菌(*L. rhamnosus pneumonia*)肺炎：在一個 11 個月大的嬰兒中，繼發於呼吸道病毒感染。之後使用抗生素治療而康復。
 - D-乳酸中毒腦病變(*D-lactic acid encephalopathy*)，包括間歇性共濟失調（無法控制肌肉運動）：發生於使用益生菌控制腹瀉的 5 歲女孩。之後使用抗生素治療而康復。
 - 與乳酸菌相關的菌血症：一個患有潰瘍性結腸炎的 17 歲男孩，使用益生菌後出現症狀包括發燒，潮紅和發冷。之後使用抗生素治療而康復。

本資訊僅供參考，若有疑問，請諮詢癌症專業藥師或腫瘤科醫師。

➤ 成人病例報告：

- 真菌血症：一患有困難梭狀芽孢桿菌相關性腹瀉的病人，口服布拉地氏酵母菌(*Saccharomyces boulardii*)進行治療後出現真菌血症。
- 與啤酒酵母相關的敗血症（由於感染引起）：在一名 34 歲、嚴重燒傷的女性中，為了提高對管餵食物的消化耐受性，服用了布拉地氏酵母菌 (*Saccharomyces boulardii*)後出現症狀。
- 真菌血症：在一名 79 歲的女性中，用 Sacchaflor（一種由 *S. boulardii* 組成的益生菌）治療困難梭狀芽孢桿菌相關性腹瀉。停止使用後，症狀即得到改善。
- 乳桿菌(*Lactobacillus*)膿胸：在一名 54 歲的 HIV 感染的肺移植病人中，服用了 *Lactobacillus rhamnosus* GG. 益生菌後出現症狀。之後使用抗生素治療而緩解。
- 嗜酸乳桿菌(*Lactobacillus acidophilus*)菌血症：一名患有 AIDS 及霍奇金氏症的病人，使用含有 *Lactobacillus acidophilus* 的益生菌治療後出現症狀。
- 術前服用鼠李糖乳桿菌(*L. rhamnosus pneumonia*)引起的敗血症：在一名 24 歲的女性，進行主動脈瓣手術前服用 *L. rhamnosus pneumonia* 引起敗血症。之後她接受了抗生素治療。
- 血液感染：一名重病的 64 歲急性胰腺發炎症病人，服用戊糖片球菌 (*Pediococcus pentosaceus*)後引起症狀。之後他接受了抗生素治療。
- 意外敗血症：在一名 25 歲的男性中，靜脈內注射含有凝結芽孢桿菌 (*Bacillus coagulans*)藥物引起。經過五個月的聯合抗生素療程後得以康復。

藥師建議

1. 確定您是否有適應症
2. 確定您是否有使用禁忌
3. 確定是否與您正在服用的藥物產生交互作用，請詢問您的醫師或藥師
4. 與醫師確認是否有療效
5. 目前尚未建立起益生菌使用的共識概念，也就是說，究竟多少劑量的益生菌可對人們有所益處，研究結果還沒達成共識。
6. 益生菌不建議用於免疫低下且感染的情況下使用。

本資訊僅供參考，若有疑問，請諮詢癌症專業藥師或腫瘤科醫師。