

به نام خدا

مهمانی ناخوانده به نام هلیکوباکتری

اچ پیلوری، یکی از بیماری های دستگاه گوارش است. باکتری مولد این بیماری، هلیکوباکتر پیلوری نام دارد. این باکتری، بسیار مقاوم بوده و تنها باکتری ای است که می تواند در محیط اسیدی معده زنده بماند. هلیکوباکتر پیلوری در معده ی تقریباً دوسوم از مردم جهان یافت می شود، اما اکثر آنها هیچ وقت بیمار نمی شوند. با این حال عفونت اچ پیلوری در صورت تشدید علایم باید به سرعت درمان شود، چون می تواند زمینه ی ابتلا به بیماری های خطرناک گوارشی مانند زخم معده و زخم اثنی عشر را فراهم کند. آنها همچنین می توانند باعث بروز مشکلات دیگر معده نیز شوند، از جمله درد سوزشی در شکم، نفخ شکم؛ حالت تهوع، آروغ زدن مکرر، کاهش وزن بدون دلیل.

خوراکی های مفید برای درمان و پیشگیری از بروز هلیکوباکتری:

- برنامه غذایی سالم داشته باشید. استفاده از غذاهای فرآوری شده (کالباس، سوسیس، پیتزا) و نیز کنسروها به هیچ وجه توصیه نمی شود که به جای آن شما می توانید از غذاهای مقوی که از مواد اولیه تازه تهیه شده باشد بهره ببرید که در حین تقویت بدن خود به تقویت سیستم ایمنی آن نیز کمک فراوانی خواهید کرد. این برنامه موثر غذایی شامل موارد زیر است: استفاده از پروتئین به مقدار لازم که شامل گوشت مرغ، ماهی و قرمز تازه و آن هم نه زیاد که کم و یا مقدار متوسط می شود؛ استفاده بیشتر از میوه ها و سبزیجات تازه؛ استفاده از مواد غذایی که از غلات و آرد گندم سبوس دار تهیه شده باشد؛ مصرف حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه)
- مصرف غذاهای چرب را کاهش دهید. میان گوشت ها، استفاده از گوشت های پرچرب می تواند شدیداً باعث التهاب و تشدید دردهای گوارشی در افراد مبتلا به هلیکوباکتر پیلوری شود. از این رو، توصیه می شود این افراد، گوشت های بسیار کم چرب را به صورت بخارپز آماده و مصرف کنند. گوشت ماهی، فیله مرغ و سینه بوقلمون، جزو کم چرب ترین گوشت هایی هستند که می توانند به صورت بخارپز یا کبابی در برنامه غذایی این افراد جا بگیرند.
- از مواد غذایی پروبیوتیک بهره ببرید. در مواد پروبیوتیک، بسیاری از باکتری ها و میکروب های مفید برای گوارش یافت می شود که در میان آنها میکروبیوم ها نیز حضور دارند. از این مواد شما می توانید به عنوان

مکمل غذایی و نیز غذای اصلی بهره‌برید. برخی از مواد غذایی پروبیوتیک عبارتند از: ماست، خیارشور، کلم ترش، کفیر، تره‌فرنگی و پیاز که این دسته از مواد غذایی را شما دو یا سه بار در هفته بهتر است مصرف کنید. همچنین دسته دیگری از مواد غذایی هستند که باکتری‌های مفید درون روده را تقویت می‌کنند که شامل تره‌فرنگی، پیاز، سیر، عسل، موز و کنگر فرنگی می‌باشند.

- عسل موثر است. عسل دارای خواص ضدباکتری است و به این دلیل می‌تواند به درمان اچ‌پیلوری کمک کند. پژوهشگران می‌گویند که مصرف عسل با درمان‌های استاندارد ممکن است طول دوره‌ی درمان را کوتاه کند. به نظر می‌رسد که عسل خام بیشترین اثرات ضدباکتری را دارا باشند.
- به بهداشت روزمره بیشتر اهمیت دهید. دقت کنید که پیش از صرف غذا و بعد از آن حتماً دست‌های تان را با آب گرم و صابون بشویید. دقت کنید بشقاب و ظرف مخصوص غذای خود را داشته باشید و آن را با کسی به اشتراک نگذارید و دقت کنید اگر کسی غذا را تهیه می‌کند حتماً دست‌های خود را شسته باشد. حتی الامکان از خوردن غذا در رستوران‌ها پرهیز کنید.
- باکلم سفید آشتی کنید! کلم سفید، حاوی ترکیبات موثری است که برای مقابله و دفع هلیکوباکتریپلوری مفید است؛ البته به شرطی که این سبزی را به صورت خام میل کنید. کلم نیز مانند کلم بروکلی باعث نفخ می‌شود. اگر شما نیز با خوردن این سبزی دچار مشکل نفخ می‌شوید لازم است که مصرف آن را به تدریج و با حجم کم شروع کنید. داخل سالاد کاهو، کلم خرد شده بریزید و با سس، روغن زیتون و لیموترش میل کنید. همچنین می‌توانید آب کلم تازه را گرفته و در اندکی آب حل کنید و بنوشید.
- روغن زیتون مصرف نمایید. روغن زیتون ممکن است عفونت ناشی از باکتری‌های اچ‌پیلوری را درمان کند. روغن زیتون در اسید معده پایدار می‌ماند و خواص خود را از دست نمی‌دهد.
- آب فراوان بنوشید. آب مایه حیات و سلامتی است. سعی کنید روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید و مایعات بیشتری نیز مصرف کنید. همچنین اگر شما در روزهای گرم به سر می‌برید و یا فعالیت شما به گونه‌ای است که بیشتر از حد معمول عرق می‌ریزید سعی کنید آب بیشتری میل کنید.
- زنجبیل را امتحان کنید. قرن‌هاست که زنجبیل به خاطر خواص بی‌شمار دارویی خود شناخته شده و استفاده می‌شود. این گیاه، دارویی اثرات فوق‌العاده‌ای روی دستگاه گوارش دارد. متخصصان طب سنتی زنجبیل را برای مقابله با حالت اسیدیته‌ی معده، رفع حالت تهوع، دل‌درد و زخم معده و دیگر زخم‌های دستگاه گوارش توصیه می‌کنند. به عقیده‌ی پژوهشگران زنجبیل قدرت ضدباکتریایی قوی دارد و به این ترتیب می‌تواند باعث از بین بردن هلیکوباکتری شود.
- به زرد چوبه احترام بگذارید. زردچوبه، این ادویه‌ی آسیایی سرشار از خواص درمانی فوق‌العاده بوده و باعث شگفتی پژوهشگران شده است. زردچوبه برای درمان سوءهاضمه، دردهای شکمی و همچنین حالت تهوع

و باد معده موثر است. خواص زردچوبه برای تحریک شیره‌ی معده مفید است و با مقابله با هلیکوباکتریلوری، باعث محافظت از مخاط معده می‌شود. با این حال متخصصان معتقدند که نباید در مصرف این ادویه دچار افراط شد.

- چای سبز بنوشید. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ انجام شده نشان داده است که چای سبز ممکن است به از بین بردن و کاهش روند رشد باکتری‌های هلیکوباکتر کمک کند. پژوهشگران دریافتند که مصرف چای سبز قبل از بروز عفونت، از بروز التهاب معده جلوگیری می‌کند و مصرف این چای در طول عفونت، شدت ورم معده را کاهش می‌دهد.

- از مصرف کلم بروکلی غافل نشوید. کلم بروکلی، منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده‌ی غذایی برای مقابله با هلیکوباکتریلوری نیز مفید است به خاطر اینکه حاوی میزان زیادی سولفورفان است که یکی از ترکیبات مغذی بسیار قوی است. نتایج سه پژوهش انجام شده نشان می‌دهد که این باکتری با مصرف منظم کلم بروکلی از بین می‌رود. این ترکیب که با هلیکوباکتری مقابله می‌کند در پیشگیری از ابتلا به سرطان معده نیز نقش موثری دارد. مشکل برخی افراد که دچار مشکلات گوارشی هستند این است که با خوردن بروکلی دچار نفخ می‌شوند؛ در این صورت می‌توانید برای کاهش عوارض جانبی آن، بروکلی را با زیره و زنجبیل پخته و میل کنید.

- استرس تان را کنترل نمایید. اگر شما هلیکوباکتر پیلوری دارید، استرس علائم را بدتر می‌کند. علاوه بر این، افراد مضطرب و با استرس شدید، به دلیل عملکرد پایین سیستم ایمنی، عفونت‌های هلیکوباکتر بیشتر و التهاب معده را نشان داده‌اند. شیوه‌های از بین برنده اضطراب را وارد زندگی تان کنید، از جمله: تنفس عمیق، پیاده روی، کوه پیمایی، شنا، ورزش های هوازی.

- از مصرف سیر غافل نشوید. سیر، ضد التهاب است و حتی خواص آنتی بیوتیکی طبیعی دارد. مصرف سیر پخته شده و خام ممکن است برای از بین بردن باکتری‌های هلیکوباکتر کمک کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که افرادی که هلیکوباکتر پیلوری داشتند، روزانه دو حبه سیر متوسط (حدود ۳ گرم) را با ناهار و شام مصرف کردند، کاهش چشمگیری در تعداد باکتری‌های هلیکوباکتر داشتند. این نشان می‌دهد که سیر اثرات ضد باکتریایی ویژه علیه هلیکوباکتر پیلوری دارد

- بره موم یک ترکیب رزینی جمع آوری شده توسط زنبور عسل از تعدادی از منابع گیاهی است که برای نگهداشتن ساختار ظاهری موم استفاده می‌شود. دانشمندان با توجه به ترکیب شیمیایی بره موم دریافتند که آن واقعا حاوی ۳۰۰ ترکیب طبیعی است. این ترکیبات شامل آمینواسیدها، کومارین‌ها، فنل آلدئیدها، کوئینین‌های سئوترپین و استروئیدها است. چند تحقیق نشان داد که عصاره بره موم که به عنوان مکمل

در دسترس است، قادر به مهار رشد باکتری‌های هلیکوباکتر پیلوری است که به لطف میزان بالای ترکیبات فنلی آن است.

- سیاه دانه میل کنید. سیاه دانه واجد بسیاری از مزایای اثبات شده از جمله مبارزه با عفونت‌های هلیکوباکتر پیلوری است. تحقیقات از سال ۲۰۱۰ نشان داده اند که در بیماران مبتلا به باکتری هلیکوباکتر، مصرف روزانه ۲ گرم پودر سیاه دانه همراه با امپرازول (کاهش دهنده اسید) در درمان هلیکوباکتر موثر است. مقدار مصرف سیاه دانه در یک یا سه گرم در روز تاثیر کمتری داشتند. سیاه دانه همچنین کاهش دهنده اسید است و توانایی محافظت گوارشی را دارد.
- برای مقابله با باکتری هلیکوباکتریا بهترین راه، افزایش مصرف مواد غذایی است که قدرت آنتی‌بیوتیکی بالایی دارند. در بین این مواد غذایی می‌توان به سیر، پیاز، زنجبیل، آویشن، رزماری، نعناع و عسل اشاره کرد.
- گیاهان و مواد غیر گوشتی مفید را فراموش نکنید. ژوهش‌ها نشان می‌دهند که روزانه ۲۵۰ میلی‌لیتر آب زغال اخته بسیار می‌تواند برای دفع هلیکوباکتری مفید باشد. همچنین در نمونه‌های آزمایشگاهی مشخص شده که بسیاری از غذاهای گیاهی نیز در دفع این باکتری مفید هستند: پیاز و سیر؛ زنجبیل آویشن؛ کاری و زرچوبه؛ فلفل هندی؛ پونه کوهی؛ شنبلیله؛ دارچین.
- ریشه‌ی شیرین بیان مصرف نماید. ریشه‌ی شیرین بیان، یک درمان طبیعی رایج برای زخم‌های معده است؛ همچنین با اچ پیلوری نیز مبارزه می‌کند. با توجه به مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹، ریشه‌ی شیرین بیان مستقیماً این باکتری‌ها را نابود نمی‌کند، اما می‌تواند مانع چسبیدن آنها به دیواره‌های سلول شود.
- عصاره‌ی روغنی (افشیره‌ی خوراکی) گیاه شاه‌پسند لیمویی را امتحان کنید. شاه‌پسند لیمویی، یکی از گیاهان مفید است که برای سلامتی دستگاه گوارش فوق‌العاده عمل می‌کند. شاه‌پسند مشکلاتی از قبیل نفخ و احساس سنگینی را برطرف کرده و به بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند. این گیاه برای برطرف کردن حالت تهوع و یا استفراغ نیز مفید است. این گیاه همچنین بادشکن است. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که عصاره‌ی روغنی یا همان افشیره‌ی خوراکی شاه‌پسند لیمویی، به دفع هلیکوباکتر پیلوری کمک می‌کند به خاطر اینکه این باکتری نمی‌تواند در برابر ترکیبات شاه‌پسند مقاومت کند.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2-Foods Not to Eat with Pylori Bacteria, McLaughlin, 2018, (healthyeating.sfgate.com)

3-Helicobacter Pylori, The Johns Hopkins University, 2019, (www.hopkinsmedicine.org)

4--How to Avoid an H. Pylori Bacterial Infection, Mandolin S. Zia die, 2019, (www.wikihow.com)

5-What are the best natural H. pylori treatments?, Shannon Brosek, Healthline Media UK Ltd,2019,(www.medicalnewstoday.com)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com