

الميكروبات المعوية بين الصحة والمرض

Microbiota between health & disease

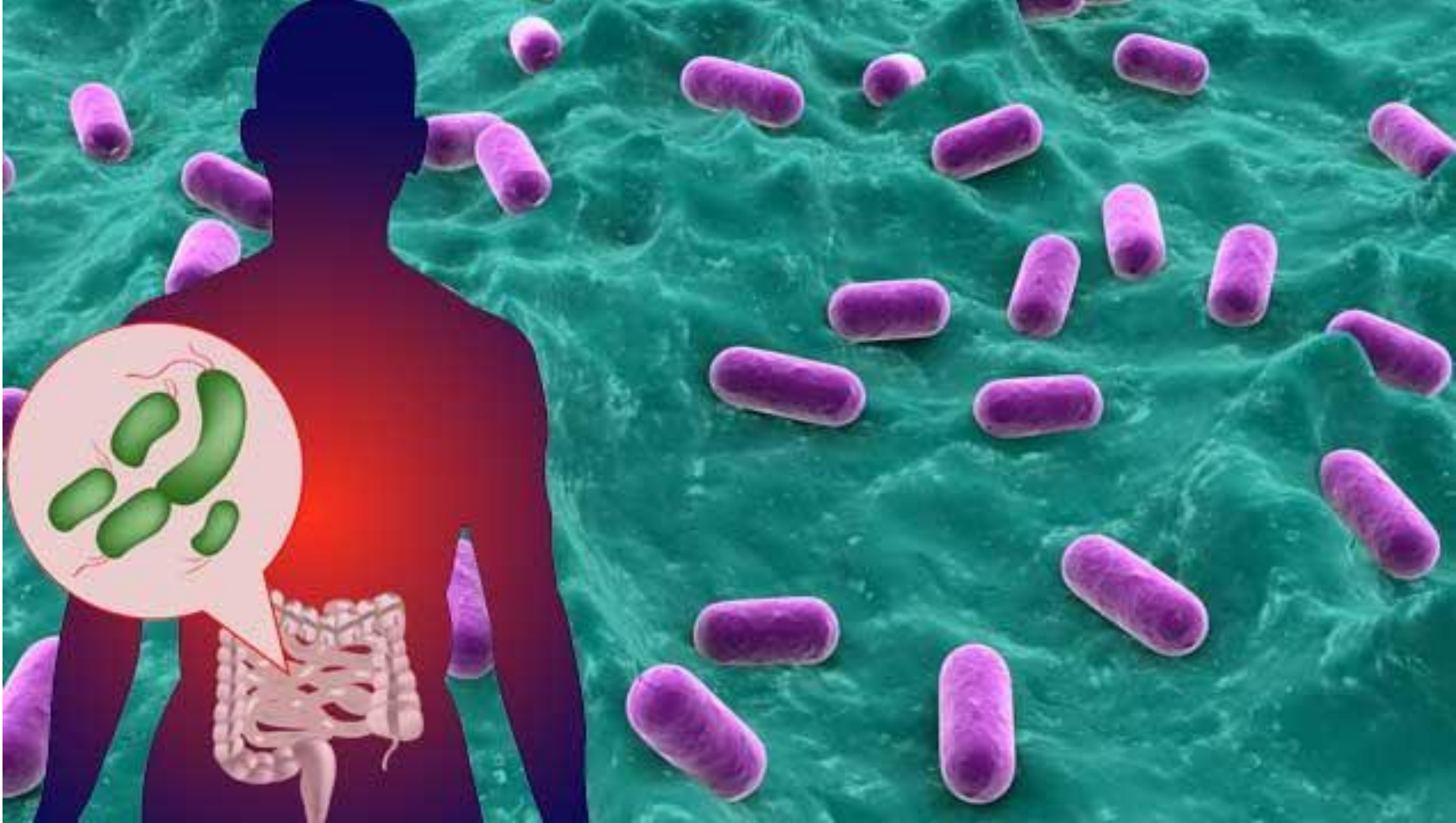
أستاذ دكتور / عبدالمعين عيد الأغا
أستاذ واستشاري الغدد الصماء والسكري لدى
الأطفال

كلية الطب- جامعة الملك عبدالعزيز

aagha@kau.edu.sa



الميكروبات المعوية
النافعة التي خلقها الله
عز وجل



خلق الله عز وجل الميكروبات الحوية الدقيقة (Microbiota) لكي تتواجد وتتكاثر في جميع أجهزة جسم الإنسان وأكثرها توجدا هو الأمعاء الدقيقة بنحو تريليون ميكروباً

A total solar eclipse is shown in the upper center of the image, with the sun's corona visible as a bright white ring against a dark sky. The background features a desert landscape with sand dunes under a starry night sky with a visible galaxy or nebula. The text is overlaid on the lower half of the image.

هذا خلق الله فأروني ماذا خلق الذين من دونه

طارق ياسين



تعرف على..

البكتيريا الجيدة!

Microbiota

ماهي فوائد الميكروبات النافعة في الجسم؟

- تحمي الإنسان من أمراض الجهاز الهضمي ومن الكثير من الأمراض المزمنة .
- تحفظ الجهاز المناعي من التغيرات الناشئة عن بعض العوامل البيئية والتي قد يترتب عنها أمراض المناعة الذاتية .
- تساعد في إفراز هرمونات الجهاز الهضمي البيبتيدية والتي لها دور مهم في جسم الإنسان .
- تساعد على تصنيع فيتامين (ك) وحمض الفوليك وفيتامين (ب12) .
- تعمل على إنتاج الدهون القصيرة التي قد تساعد على الحماية من بعض الأمراض .

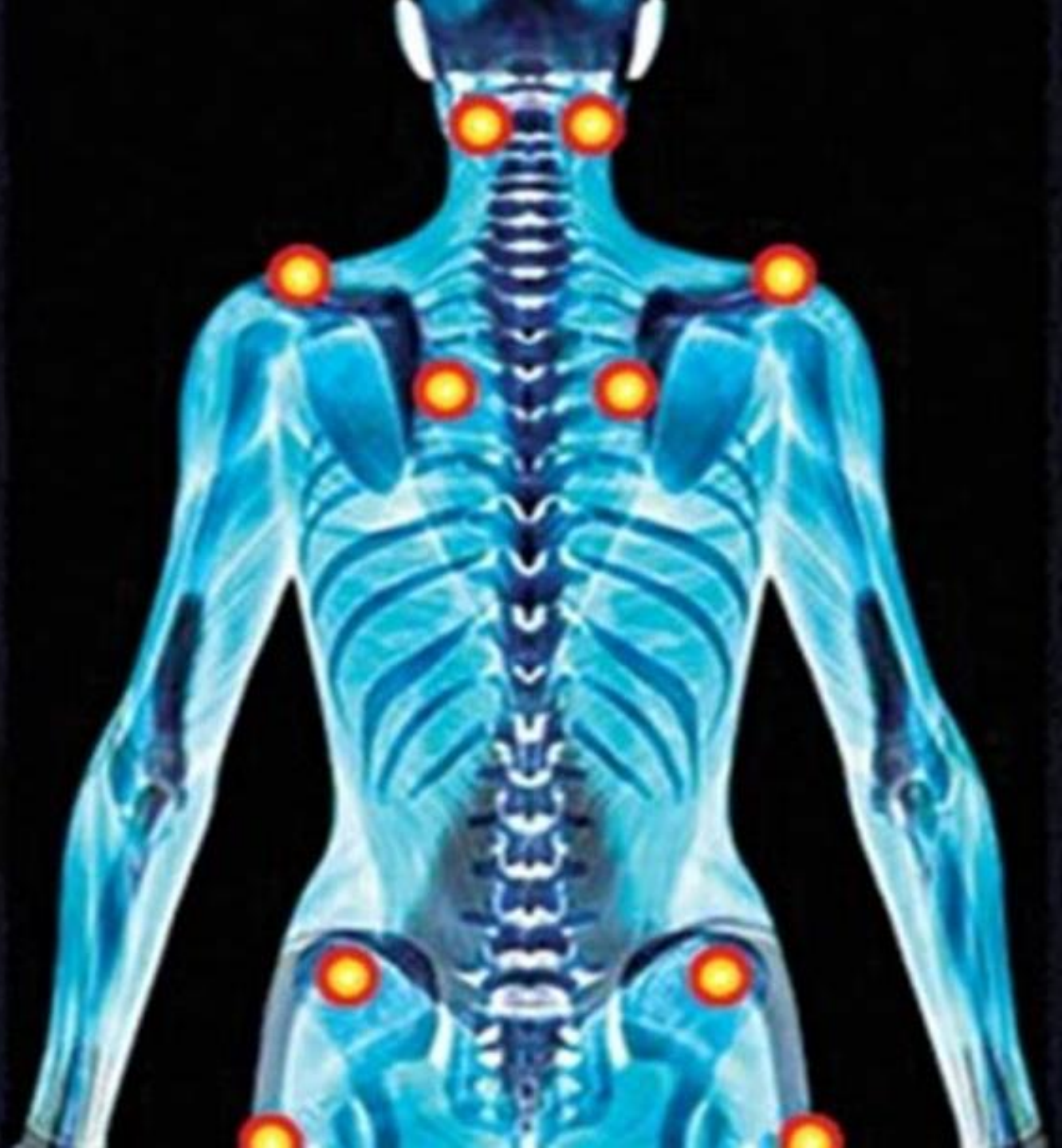


عندما تتحول البكتيريا النافعة إلى الضارة بسبب عوامل عديدة منها بيئية او جينية ينتج عنها العديد من الامراض المزمنة "هذه العملية تسمى "DYSBIOSIS"

الحديث النبوي "
مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً
شَرًّا مِنْ بَطْنٍ
بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ
أَكْلَاتٍ يُقْمَنَ صَلْبَهُ
فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ
فَتَلَّتْ لِبَطْنِهِ وَتَلَّتْ
لِشَرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ
" رواه الترمذي
وصححه الألباني



الطبيب المشهور
افلاطون عندما قال "
كل الأمراض التي
تصيب الإنسان
منشأها الأمعاء " مما
يشير دور
الميكروبات الحيوية
الدقيقة في الأمعاء
في حماية من أو
ظهور ونشأة
الأمراض



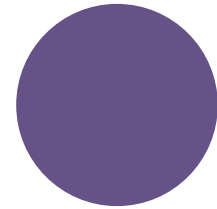
الحكمة التي قالها
طبيب العرب
الحارث بن كلدة "
المعدة بيت الداء
والحمية رأس
الدواء "



ماهي العوامل الجينية والبيئية التي تغير من كون
الميكروبات الحيوية نافعة إلى ضارة ؟

الاستعداد الجيني:

أثبتت الدراسات أنّ العوامل الجينية تعتبر من العوامل الأساسية لنشوء كثير من الأمراض المزمنة فهو يغير التركيب الجيني لهذه الميكروبات النافعة ويحولها إلى ميكروبات ضارة.



الولادة الطبيعية
تعتبر أفضل من
العمليات القيصرية
في تقوية
الميكروبات النافعة
وحمايتها للطفل
مستقبلاً



الرضاعة الطبيعية: أثبتت
الدراسات أنّ الرضاعة
الطبيعية لها دور كبير في
تعزيز الميكروبات النافعة
والتقليل من الميكروبات
الضارة ليس فقط خلال
فترة الرضاعة وإنما على
مدار حياة الطفل مستقبلا



الرضاعة الطبيعية، فوائد لا تعد ولا تحصى



استخدام المضادات الحيوية يقلل من الميكروبات النافعة ويزيد من الميكروبات الضارة

ماهي العوامل الجينية والبيئية التي تغير من كون
الميكروبات الحيوية نافعة إلى ضارة؟

التقدم في العمر يقلل من الميكروبات النافعة ويزيد من الميكروبات الضارة وبالتالي عندما يتقدم عمر الإنسان يكون معرض للأمراض أكثر من العمر الأصغر



الرياضة لها دور كبير في المحافظة على الميكروبات
النافعة وعدم تحويلها إلى ميكروبات ضارة





الغذاء الصحي الغني
بالألياف له دور في حماية
الإنسان من الأمراض
وذلك لأنه يعزز من
الميكروبات الحيوية
النافعة ويقلل من
الميكروبات الضارة على
عكس الأكل الغني
بالسعرات الحرارية
والدهون
فله ضرران (سعرات
حرارية عالية وتحويل
الميكروبات النافعة الى
ضارة)

صحة الأم خلال فترة الحمل (الأم الزائد وزنها قبل أو خلال فترة الحمل يؤدي ذلك الى تغيير الميكروبات الخاصة بالجنين وهو داخل رحم أمه من نافعة إلى ضارة)

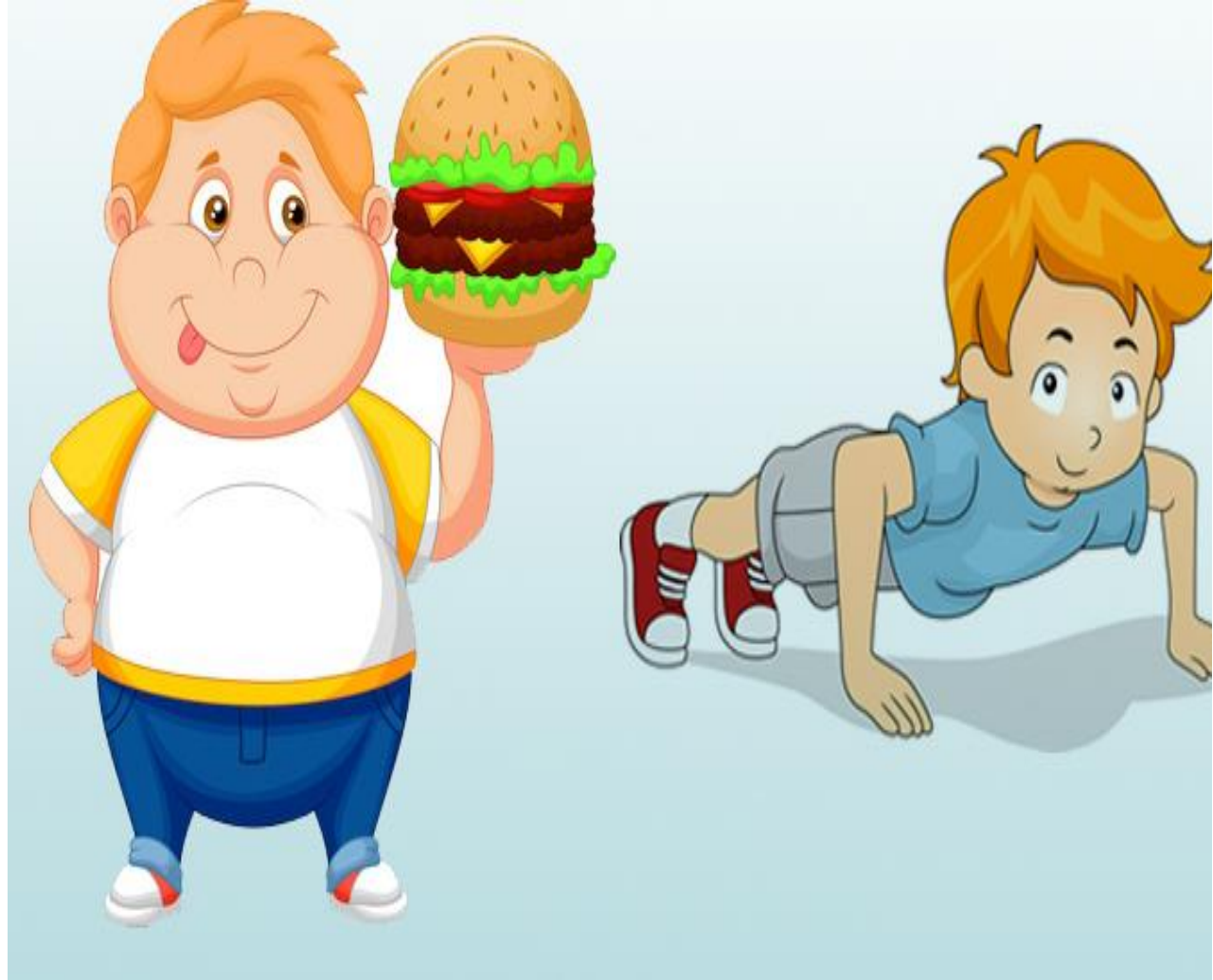




الإصابة بالأمراض المزمنة تقلل من الميكروبات النافعة

ماهي الأمراض التي منشؤها الأمعاء والتي تنتج عندما
تتحول الميكروبات النافعة إلى ضارة في الجهاز الهضمي؟

السمنة من
العوامل
المسؤولة عن
تحول
الميكروبات
النافعة الى
ضارة



الاكتئاب النفسي

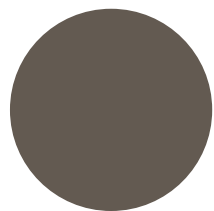
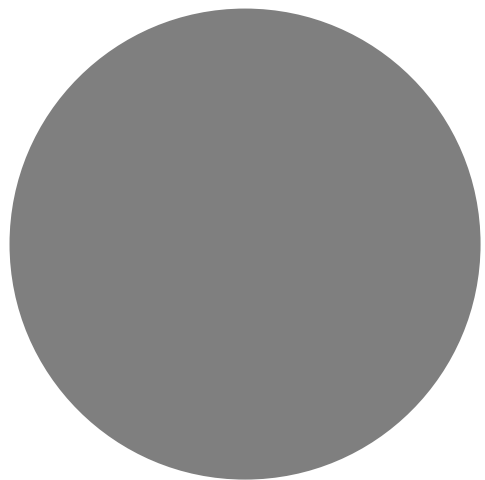
وعلاقته مع البكتيريا
المتحولة الضارة

التوحد



بكتيريا
الأمعاء
قد تسبب
السمنة
وقد تمنعها
!!



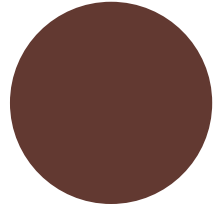
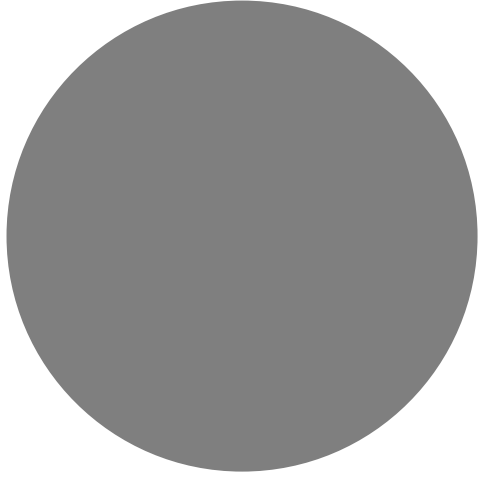


أمراض الحساسية





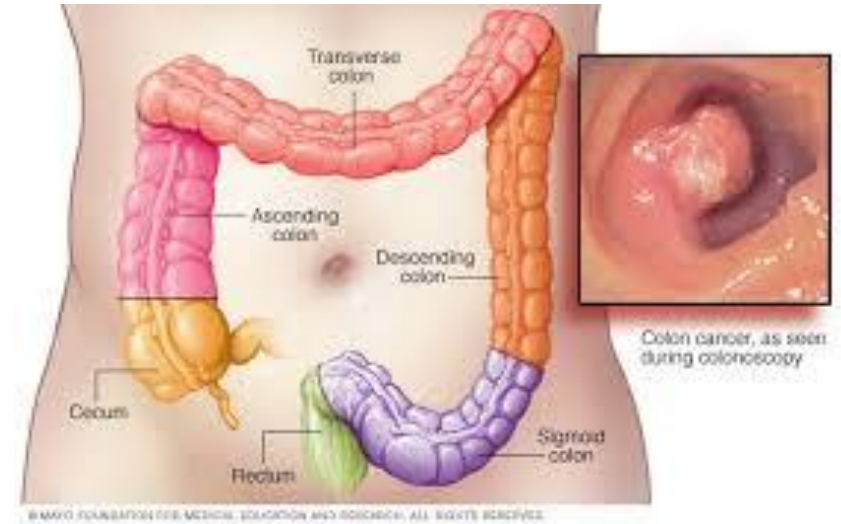
حساسية الأمعاء من الجلوتين

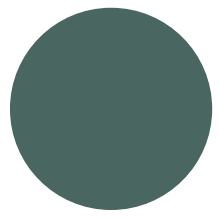
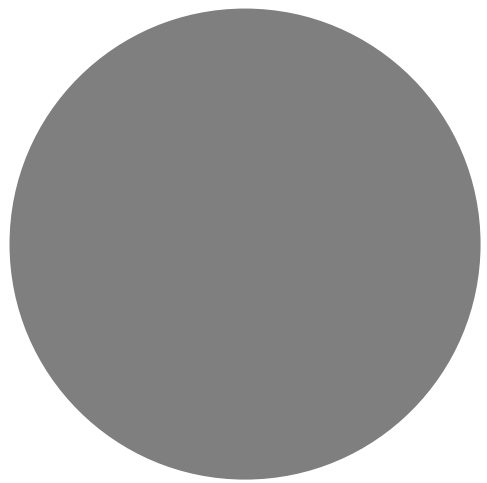


أمراض القلب المزمنة



السرطانات لا قدر الله






الأمراض المناعية الذاتية



الوقاية

- الولادة الطبيعية وليست القيصرية (إلا إذا استدعى الأمر طبيياً) .
- الرضاعة الطبيعية وخصوصاً خلال الـ 6 - 12 شهراً الأولى أو كما ذكر في القرآن حولين كاملين ولكن ننبه انه من الشهر السادس تبدأ الأم بإعطاء الطفل الخضروات والفواكه الغنية بالألياف .
- زيادة كمية الألياف في وجبات الاطفال والبالغين فالألياف الطبيعية غنية بالكثير من الفوائد وخصوصاً للجهاز الهضمي والميكروبات الحيوية في الجهاز الهضمي
- التقليل من استخدام المضادات الحيوية إلا في الضرورة القصوى حيث أنها تقلل من الميكروبات النافعة .
- التقليل من الوجبات الغنية بالدهون والسعرات الحرارية والأكثر من الالياف .
- الإكثار من الرياضة البدنية حيث أنها تعزز من نشاط وتكاثر الميكروبات النافعة .

A close-up photograph of a person wearing a white, textured sweater, sitting at a table and eating. The person's hands are visible, holding a silver knife and fork over a light blue plate. The plate contains a meal with green vegetables, yellow corn, and brown pieces. The background is softly blurred, showing the person's torso and the table. A semi-transparent white circle is overlaid on the right side of the image, containing Arabic text.

الأكثر من الخضروات
الغنية بالألياف له دور في
تعزيز البكتيريا النافعة

تساعد على المحافظة
على تركيبة الميكروبات
المعوية النافعة

PROBIOTICS



الأكثر من تناول
الألياف

شَكَرًا لَّكَ جَمِيعًا