

要好菌不要紅屁屁

孩子是每位父母心中的寶，我也有一個寶貝女兒3歲，最近因為泌尿道感染住院，醫師使用抗生素做治療，第1天安然無恙，住院第2天開始就發現孩子的大便軟軟的，稍後開始水瀉，黃澄澄的水便不停地流出來，一天就有5~6次抱著女兒上廁所，小屁股也因為一直拉肚子所以又紅又痛，接下來孩子開始排斥上廁所、擦屁股，連使用溫水沖洗都會讓她又哭又叫，讓做媽媽的我是又著急又心疼，藥物方面改搭配使用上止瀉劑但是效果不好。因為很苦惱跟同事訴苦，沒想到這時A同事詢問：「你有沒有試著給他吃益生菌啊？」，奇怪益生菌不是專門在治療過敏的嗎？怎麼寶寶腹瀉要吃呢？

想了解就開始上網查找資料，我先使用我最熟悉的中文網站(華藝線上圖書館)，發現有一篇專門介紹益生菌內容(李、林，2005)，原來我女兒的情形是Antibiotic-associated diarrhea 簡稱AAD，是因為抗生素造成腸內菌量與質的改變，但是文章年限較久，而且文中還提到真正效果有待商榷。經過這麼多年最近有沒有增加新的臨床研究？有沒有系統性文獻回顧好做判讀？結果如何？市面上的益生菌這麼多種哪種是有效？所以我上Cochrane Library找資料，很幸運的居然有一篇2015年發表益生菌用於治療AAD，族群設定在0~18歲的兒童，剛好是我需要的資料。全文採納23篇研究，使用Bacillus spp., Bifidobacterium spp., Clostridium butyricum, Lactobacilli spp., Lactococcus spp., Leuconostoc cremoris, Saccharomyces spp., Streptococcus spp., 等多種菌株，其中有單獨使用也有混合搭配，結果證實服用益生菌有益於治療AAD，但是服用後有少部分人有脹氣、噁心、嘔吐、紅疹等副作用產生仍要注意。

次日跟兒科主治醫師討論後馬上購買益生菌(Lactobacilli spp 與Bifidobacterium spp混合菌)，女兒開始服用益生菌一包分為早晚服用，然後糞便開始由水瀉轉為軟便，漸漸的形成正常型態的大便，看到問題解決，孩子的不適改善是我最大的成就，也很感謝有cochrane library有完整的資料庫，可以讓我查找資訊不費吹灰之力，有實證數據有更大的信心知道是否有療效也清楚要注意什麼樣的副作用。

參考文獻

李坤美、林應然(2005)·益生菌在臨床上的使用·北市醫學雜誌2(5)，410~422。
Goldenberg, J.Z., Lytvyn, L., Steurich, J., Parkin, P., Mahant, S., Johnston, B.C. (2015) Probiotics for the prevention of pediatric antibiotic-associated diarrhea (Review), Cochrane Database of Systematic Reviews, 12. DOI: 10.1002/14651858.CD004827.pub4.