

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ประสิทธิผลของบีบีโดแบคทีเรียม ลองกัม ต่ออัตราการตกตะกอนของเม็ดเลือดแดง และซี-รีแอคทีฟ โปรตีน ในผู้ที่มีความเครียด: การศึกษาวิจัยแบบสุ่มชนิดปกปิดสองด้าน และมีกลุ่มควบคุมโดยใช้ยาหลอก
ชื่อผู้ประพันธ์	ธีรวัช จิระวิษฐา
หลักสูตร	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.ปรมะ ประทุมมาศ

บทคัดย่อ

ในปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นประเด็นที่สำคัญและความเครียดเป็นหนึ่งในปัญหานั้น ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่ผลเสียต่อสุขภาพต่าง ๆ และเพิ่มการอักเสบภายในร่างกายซึ่งการอักเสบคือกระบวนการที่ร่างกายตอบสนองต่อการบาดเจ็บต่าง ๆ โดยทั่วไปการอักเสบสามารถวัดได้ด้วยค่าการอักเสบต่าง ๆ เช่น ค่าการตกตะกอนของเม็ดเลือดแดง และค่าซี-รีแอคทีฟโปรตีน ในปัจจุบันโปรไบโอติกส์ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ได้ถูกกล่าวถึงมากขึ้นเนื่องจากมีประโยชน์ต่อร่างกายหลากหลายประการ การวิจัยนี้ได้นำโปรไบโอติกส์มาศึกษาเกี่ยวกับการอักเสบในกลุ่มประชากร ที่มีความเครียดโดยวัดค่าการอักเสบโดยใช้ค่าการตกตะกอนของเม็ดเลือดแดง ค่าซี-รีแอคทีฟโปรตีน และระดับความเครียด ที่สัปดาห์ที่ 0, 4 และ 8 โดยได้ทำการวิจัยในรูปแบบสุ่มชนิดปกปิดสองด้าน ผลลัพธ์พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของค่าการอักเสบระหว่างกลุ่มที่ทานโปรไบโอติกส์และกลุ่มยาหลอก และความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความเครียดระหว่างก่อนและหลังรับประทานโปรไบโอติกส์ ข้อสรุปจากงานวิจัยนี้ได้กล่าวว่า รับประทานโปรไบโอติกส์เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ลดค่าการอักเสบและระดับความเครียด โปรไบโอติกส์จึงเป็นการรักษาทางเลือกในการลดการอักเสบและความเครียด

คำสำคัญ: โปรไบโอติกส์, การอักเสบ, ความเครียด

Thesis Title	Effectiveness of <i>Bifidobacterium Longum</i> on Erythrocyte Sedimentation Rate and C-Reactive Protein in People with Mental Stress: A Randomized, Double-Blinded Placebo-Controlled Trial
Author	Teethawat Jiravichada
Degree	Master of Science (Anti-Aging and Regenerative Medicine)
Advisor	Parama Pratummus, Ph. D.

ABSTRACT

Nowadays, mental health is considered an important issue and stress is one of the problems. Stress is defined as the reaction of the body towards the situation resulting in health problems and increasing in inflammation which is a process in which the body react to the injury. Generally, inflammation is evaluated by inflammatory markers including Erythrocyte Sedimentation Rate and C-Reactive Protein. Nowadays, probiotics which are good microorganisms in the intestine have been mentioned due to their benefits to the body. In this research, the effectiveness of probiotic in inflammatory markers including Erythrocyte Sedimentation Rate, C-Reactive Protein and stress level in stressed patient is investigated at week 0, 4 and 8. The study is performed in double-blinded, randomized controlled trial. As a result, there is statistical significance of inflammatory markers between probiotic and placebo group. Moreover, there is statistical significance of stress level between and after taking probiotic. As the conclusion of this study, supplementation of probiotic for 8 weeks decreases inflammation measured by Erythrocyte Sedimentation Rate and C-Reactive Protein. Moreover, probiotics decrease stress level. Overall, probiotic is considered as an alternative treatment in alleviating inflammation and stress.

Keywords: Probiotic, Inflammation, Stress