

หัวข้อสารนิพนธ์	การศึกษาประสิทธิผลของการใช้ซินไบโอติกชนิดแคปซูลในการบรรเทาอาการท้องผูกของกลุ่มประชากรในชุมชนหนองจอก
ชื่อผู้เขียน	กัญชัญญา ดิมิชัย
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร.พัฒนา เต็งอำนวย
สาขาวิชา	วิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ
ปีการศึกษา	2558

บทคัดย่อ

ซินไบโอติกเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการบรรเทาอาการท้องผูก รวมไปถึงอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นร่วมด้วย ในการวิจัยครั้งนี้ จึงมุ่งเน้นทำการศึกษาประสิทธิผลของซินไบโอติกชนิดแคปซูลที่ประกอบไปด้วย *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* BB12, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus paracasei* และ *Streptococcus thermophilus* ที่ผสมอยู่กับ Fructooligosaccharides (FOS) อินนูลินและไฟเบอร์ เพื่อช่วยให้อาการท้องผูกดีขึ้น โดยผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 20 คน ที่ผ่านการคัดกรองจาก Roma III criteria จะถูกสุ่มเพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับยาหลอก (placebo) และกลุ่มทดลองที่ได้รับซินไบโอติกชนิดแคปซูล โดยทั้งสองกลุ่มจะรับประทานยาวันละ 2 แคปซูล เป็นเวลา 7 วันต่อเนื่อง ทำการบันทึกผลก่อนและหลังการได้รับยาโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าเมื่อสิ้นสุดโครงการ กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของอาการท้องผูก รวมไปถึงอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตามพบความแตกต่างของกลุ่มอาการปวดท้องร่วมกับท้องผูก ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับยา พบว่าหลังจากที่กลุ่มทดลองได้รับซินไบโอติกชนิดแคปซูล มีอาการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองก่อนได้รับซินไบโอติกชนิดแคปซูล แสดงว่าซินไบโอติกมีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการปวดท้องร่วมกับท้องผูกได้ การวิจัยครั้งนี้สามารถบอกได้ว่าซินไบโอติกมีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการท้องผูกที่มีการปวดท้องร่วมด้วย หากมีการวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสิทธิผลของซินไบโอติก ในอนาคต ซินไบโอติกน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีในการบรรเทาอาการท้องผูกให้ดีขึ้นได้

Independent Study Title	The Effectiveness of Synbiotic Capsule in Improving Constipation in Nong Chok District Populations, Bangkok, Thailand
Author	Kanchaya Deemeechai
Independent Study Advisor	Dr. Patana Teng-Umnuay
Department	Anti-aging and Regenerative Medicine
Academic Year	2015

ABSTACT

Synbiotic is an emerging therapeutic agent which may alleviate the symptoms of constipation. We investigated the effectiveness of synbiotic capsule containing fructo-oligosaccharide, inulin, fibers, *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BB12, *Bifido-bacterium longum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus paracasei* and *Streptococcus thermophilus* in improving the symptoms of constipation in Nong Chok District populations, Bangkok, Thailand. A total of 20 constipated adults diagnosed using Roma III criteria were randomized and given placebo (control group) and synbiotic capsule (treatment group) to be consumed twice daily. Follow up was done after 7 days intervention based on a questionnaire which include an assessment of symptoms of constipation. As the results show the average score of treatment group seem to be similar with control group. However, the treatment group had significantly decreased ($p<0.05$) in abdominal symptoms (pain) compared with before treatment. The results suggest that synbiotic capsule is effective in improving abdominal symptoms (pain). Therefore, synbiotic capsule may be used as an alternative treatment for functional constipation.