

肠道内微生物 事关人体健康

● 南宁市人民医院 李艳鸣

肠道是消化系统的重要组成部分，除了消化食物和吸收营养的作用外，还有排毒的作用。但是你知道吗？肠道的重要性不止于此。近年来，越来越多的科学界专家认为，肠道内的微生物决定了每个人的身体状况。

什么是肠道菌群

近年来有关肠道微生物在疾病中的研究逐渐升温，成为生物、医学界的一个科研热点。以前关于这方面的论文较少，每年几乎都是个位数，但从 2015 年开始，每年都有 100 多篇相关论文发表。为什么科学家对肠道微生物如此重视呢？

研究发现，人的身体细胞中，人体细胞只占身体细胞总数的 43%，其余都是外来的微生物。其中,约 1/3 微生物生活在肠道中。

出生前，人体肠道处于无菌状态，婴儿的肠道菌群开始于分娩过程并在喂养的过程中继续发育生长，母乳喂养尤其有益于幼儿肠道菌群的生长发育。从此，每个人都开始了个性化的肠道菌群养成之路。每个人接触的环境和食物的结构均有不同，它可形成独特的肠道菌群，不同的饮食又为某一特定微生物群落提供营养，而这些微生物反过来又可为



人体提供营养和保护。因此，每个人的肠道菌群都是独一无二的。

肠道微生物与我们的健康有着密不可分的关系，但不利的微生物也会对人体产生诸多影响，如引发高血压、肥胖、抑郁、肿瘤以及糖尿病等慢性病。同时，肠道微生物在一个人的性格形成和人体代谢中扮演了重要角色。人们常说的“夫妻相”，在世界范围内都存在，其形成原因复杂多样，以微生物的角度来解释最为合理。夫妻长期共同生活，饮食结构、生活习惯相近，加上亲密的夫妻行为，造成了两人体内微生态环境变得相似，夫妻二人的

性格、行为习惯，甚至生理状态等也越来越相似，因而产生了人们常说的“夫妻相”。而喝水都会胖和怎么吃都不会胖的体质，和肠道菌群也有很大关系。研究发现，阴沟肠杆菌 B29 和肥胖密切相关，是造成肥胖的直接元凶之一，这也是国际上首次公认的“肥胖细菌”。研究人员还发现，肠道微生物的代谢水平会影响血液—大脑屏障的生理基础，部分还可以直接改变神经递质水平，对神经元产生影响，不同饮食、生活方式和环境的变化导致了抑郁和其他情绪及心理健康问题的大幅增加。

可以说，数以万亿计的肠道微生物构成了我们独特的生态系统，各菌群互相制约，互相依存，对我们的机体健康产生重大的影响。各种微生物的平衡对于我们的健康至关重要。

哪些情况会导致肠道菌群失衡

人体的疾病，相当一部分是肠道菌群失衡引起的。基于此，对于一些疾病的防治，也可以从平衡肠道菌群入手。

比如肠道感染后，如果盲目过度使用抗生素，对肠道菌群的打击是毁灭性的。盲目使用抗生素，敏感肠菌被抑制，未被抑制的细菌却乘机繁殖，从而引起菌群失调，机体内外环境发生变化，引起相关临床症状。临床上应严格掌握适应症，合理使用抗生素，对老弱病者，配合使用益生菌及 B 族维生素或维生素 C 等，以防肠道菌群失调，同时加强全身营养支持治疗。

除了滥用抗生素外，不良的饮食、作息习惯、负面情绪的影响也容易导致肠道菌群失调，如：高脂低纤维素饮食；吸烟、酗酒、过劳、熬夜等不良习惯；情绪上有压力及身处不良环境；接受疾病、化疗、手术等治疗。

近年来，由于冰箱的普及使

用，有的家庭储存大量的肉食品及蔬菜，储存过久以致于食物变质，食用后也可引起肠道菌群失调，造成呕吐、腹泻，有的甚至出现精神症状。

如何养成健康的肠道菌群

健康的肠道菌群需要主人的养护，多样化食物可以产生不同的有益菌群，保护身体健康地运行。平时少吃油炸、烧烤类食物和腌制食品，多吃富含膳食纤维的食物。膳食纤维是肠道菌群的食物来源，能帮助肠道菌群维持正常功能，为机体提供营养或者帮助机体抵御疾病等。水果、蔬菜、全谷类、坚果和豆类是膳食纤维的重要植物来源，摄入上述多种食物能够促进肠道菌群的多样性，从而维持机体健康。

最近几年，益生菌的宣传有过之而无不及：增强免疫力、促进消化、改善肠道健康、预防和改善过敏……可是真的有宣传上这么神奇吗？其实，健康人群完全有能力调节自身的肠道菌群平衡，不需要额外长期补充益生菌。益生菌只有在预防和治疗儿童期感染性腹泻、预防抗生素相关性腹泻方面有着比较明显的效果。即使服用，也应该在专业医师的指导下使用，才会更安全。

天热谨防脑中风

● 山东东平 王桂香

有些人认为，冷天儿才易发生脑中风，热天没事。然而，近年的统计发现，盛夏也是脑中风的高发季节，因此不可麻痹大意。当气温上升到 32℃ 以上时，脑中风的发生率较平时高出 66%，并且随着气温的升高，危险性还会增大。

为什么气温高也会发生脑中风？

这是因为当气温上升到 32℃ 以上时，机体排热主要靠汗液蒸发。大量出汗会使体液严重消耗，若没注意及时补水或补水不足，血液会浓缩，血流会变慢，易形成血栓，血栓若堵住了营养大脑的颈总动脉，大脑就会发生缺血性中风。气候炎热，体表毛细血管扩张，血液多集中于体表，大脑本来就缺血，若发生血栓，脑血管被堵，大脑就更缺血，更易发生中风。

大量出汗虽然能使体温下降，但这要靠皮下血液循环比平时高 5 倍的血流量才能实现，这不仅会增加心脏的负担，也会使血压升高从而增加发生出血性脑中风的风险。

高温季节如何预防脑中风呢？

重视对原发病的防治。高血压、高血脂是引发脑中风的根源。据统计，90% 以上的脑中风患者都有高血压和高血脂，因此应在医生指导下合理使用降压、降脂药，多吃些有助于软化血管和降血脂的食物，并科学安排夏日生活，注意劳逸结合。

避免贪凉。老年人血管多硬化，忽冷忽热的气候易发生意外，因此取凉不可过分。使用空调的家庭，空调不可调得过低，室内外温差以不超过 7℃~8℃ 为宜，使用时间不可过长，出入空调室次数不宜过多；使用电扇不可直吹肌体，可将扇叶固定，用其吹墙后返回的微风取凉。年老体弱者取凉最好是用手摇扇。

科学饮水。水在人体内起着至关重要的作用。水维持着人体内正常生理功能；水和其他物质构成血液、淋巴液并负责把营养输送给全身；由水参与的各种消化液能帮助摄取营养；体内代谢物的清除也有赖于水的帮助；水能保持肺泡的



湿润，有利于呼吸；水是全身各关节的润滑剂，更是神经系统的缓冲剂。高温时节，人常常大汗淋漓，特别是劳动锻炼之后，体液消耗较多，若不及时补水，血液浓缩、血流变缓从而出现血栓，不但易堵住脑部血管，使大脑缺血发生中风；还易堵住冠状动脉，引发心绞痛；更易引起尿液浓缩影响肾脏对毒素的清除，形成尿路结石；此外，还易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老，引起大便干燥等病症。因此，年老体弱者要注意科学饮水。老年人对体内缺水反应能力低，

若到渴急了才喝水已为时过晚，应采用“多次少饮”的补水方法。这是因为人的体液是逐渐消耗的，所以一次喝水量不能过多，否则会引起“水中毒”，出现胃肠不适、头晕等症状。此外，年老体弱者活动量较少，体内含水量也相对少些，每天补水 2500 毫升足矣。

注意脑中风前兆。脑中风出现前常会出现一过性视物障碍或失明、突然头痛头晕、说话不清、半身发麻、频频打哈欠、嗜睡等不正常现象，应高度警惕，立即卧床休息并去医院检查。

平时多注意保健。有心血

管病的患者每天睡醒觉后不可猛然起床，应先在床上稍停几分钟再慢慢下床。另据美国医学研究，经常吃些富含钾的食物，对动脉血管有保护作用，能有效地预防脑中风。

最后，需要提醒大家的是，如果家中有人出现了脑中风症状，切忌慌乱紧张，应将患者平放在床上，避免头部晃动；家若住在楼上，患者被送往医院搬出时，千万不能将其头朝下，应尽量平稳抬出；缺血性脑中风患者，多数神智清醒，应尽量安慰患者，使其情绪稳定。