

肠健康才能常健康

肠道是人体最大的消化器官,还具有免疫作用,老百姓口中的“排毒”功能,也与肠道有关。

诺贝尔医学奖获得者、俄罗斯微生物学与免疫学家梅契尼可夫在其著作《延年益寿》中明确提出,肠道健康就是世界上最好的长寿秘诀。研究发现,包括肥胖、糖尿病、癌症、自闭症等在内的50多种疾病都与肠道菌群失调有关。

人体“加油站、排污厂”



肠道主要分为小肠、大肠、直肠三部分。肠道作为我们人体最大器官之一,负责我们人体重要的消化、吸收、排泄以及排毒功能。我们吃进去的食物90%的营养都被肠道消化吸收,然后供应我们全身各个器官、各个细胞,以维持我们身体每天的新陈代谢,可以说没有肠道的消化吸收我们人体就没有营养和能量来源。

一个人一生,肠道平均要处理65吨食物和饮料,约99%的营养物质都是由肠道吸收。

食物经过在小肠内的消化作用,已被分解成可被吸收的小分子物质。食物在小肠内停留的时间较长,一般是3—8小时,这提供了充分吸收时间。

肠道除了是人体“加油站”,还是人体内最大的排毒器官,人体80%以上的毒素由肠道排出体外。日常饮食中,大多数营养物质都在小肠被吸收,而难于消化吸收的食物残渣进入大肠,最终形成粪便下移至直肠排出。如果不能按时排便,导致体内毒素堆积,可能会引发结肠癌、心脑血管疾病等健康问题。

不为人知的是,肠道还是人体最大的免疫器官,人体60—70%的免疫细胞都集中在肠道中,包括巨噬细胞、T细胞、NK细胞、B细胞等。抵抗外来菌与毒素的入侵,所以肠道绝对是身体免疫的主战场。

当肠道有益菌占据了肠道的主体,有害菌就没有了生存的位置,这叫“站位性保护”。有益菌占主体,则有害菌在营养竞争上就处于劣势,生长发育就会受到抑制。所以,当有益菌在肠道内得以好的生长、繁殖,将阻止外面的病原体入侵肠道,构筑成一个生物屏障。

研究发现,肠道中的有益菌多少,在一定程度上可以作为反映一个人健康状况的晴雨表。在世界著名长寿之乡日本山梨县和中国的长寿之乡广西巴马县,科学家对长寿老人进行粪便菌群研究后,发现长寿老人肠道菌群结构接近于年轻人,当地人长寿的原因,除了气候环境和生活方式之外,还有就是他们的肠道有足够多的有益菌。因此,维持肠道菌群平衡,是保证整个人体健康的关键。



测测你的肠道健康

1.便秘。正常人每日排便1—2次或1—2日排便1次,便秘患者每周排便少于3次,并且排便费力,粪质硬结、量少。便秘是老年人常见的症状,约1/3的老年人出现便秘,严重影响老年人的生活质量。

2.腹泻、肠易激。表现为急、慢性腹泻,持续排便带有紧迫感、肛门不适,大便不成形、水分增加,排便次数明显增加。

3.排便恶臭。大便气味是肠内环境恶化的最佳证据。一般来说,健康人的大便不会特别臭,除非有时吃的肉食特别多,但往往只是一时的,清淡饮食便会恢复正常。但如果有的人每天排便都会恶臭无比,这样的情况就值得警惕了。

4.放屁很臭。放屁是一种正常的生理现象,是人体通过消化道排出的气体。一般而言,放屁是没什么异味的,但如果你放屁太臭就要注意自身身体健康状况了。因为放屁太臭有可能是一些肠道炎或者胃肠功能障碍而引起的。

5.口臭。如果一个人的口臭不是因为口腔问题,那么十有八九与他的肠胃有关。这是因为胃肠道功能一旦减弱,就会导致大量代谢废物不能排出体外,在体内愈积愈多,胃肠道内环境被破坏,肠道粘稠粘连严重,腐败滋生,肠道微生态就会恶化,从而污染食道口腔,导致口腔出现异味。

6.肤色粗糙、晦暗。体内毒素不能及时排除,被人体吸收,则导致皮肤粗糙、黯沉、长痘等情况的出现。

这些疾病都与肠道有关

我们人体肠道平均长度有6—9米,拉直了相当于人身高的3倍以上。而且,人体肠道内千褶百皱,其内腔布满绒毛、微绒毛,如果肠道的这些褶皱全部展开,其总面积可以达到200平方米,相当于一个足球场的面积。

在肠道巨大的表面积上,布满了种类超过1000种、数量高达100万亿个肠道细菌,几乎是人体细胞总数的10倍,这其中大部分是益生

菌。这些细菌连同周围环境构成肠道微生态系统。

如果肠道菌群紊乱就会导致肠道功能紊乱,表现为腹胀、腹痛、腹泻、肠鸣、大便不成形等问题。肠道本身常见的疾病有:大肠息肉、炎症性肠病、肠梗阻、肠易激综合征、大肠癌等。

如果肠道屏障功能受损,致病菌就会突破肠黏膜的保护屏障进入身体各处,继而引发多种疾

病。

瑞典查尔姆斯理工大学和哥德堡大学的一项联合研究显示,人肠道菌群变化与动脉粥样硬化和中风相关联。当正常人肠道出现炎症、不适时,会增加中风风险。

另有研究发现,包括动脉粥样硬化、糖尿病、癌症、自闭症等在内的50多种疾病都与肠道菌群失调有关。

肠中风



张老伯今年七十岁,平时除了有点血压、血糖有点高,身体还不错。前一段时间,失散了很久的老同学忽然联系上了,同学频频聚会,吃了不少肥甘厚味,加上又喝了点酒,总觉得肠胃饱胀不适。一开始他以为是肠胃炎,随便吃了点促消化药,但没想到症状越来越严重。一天晚上,他突然腹痛,感觉肚子里好像有双手在狠狠地扯他,整个人大汗淋漓,还出现了便血。家人慌了,立即将他送到第一人民医院看急诊。医生经过仔细检查和诊断后告诉他们,张老伯得的是

肠中风,需要赶紧送重症监护室。

家人很不解,以前只听说过脑梗中风,肠道也会中风?

第一人民医院消化科主任陆伦根说,肠中风其实应该称作缺血性肠病,常常发生于结肠,它是由于各种原因引起的肠壁血流减少,导致局部结肠壁血液供应不足或回流受阻,从而引发缺血性损害,使肠壁发生营养不良的一种综合病症。因病理过程类似于脑梗中,而有肠中风之称。

肠中风还有急性和慢性之分,像张老伯这种突然间出现剧烈腹

痛、腹泻、便血等情况的就属于急性发作。还有些肠中风是在不知不觉间发生的,这种慢性缺血性结肠炎,会时不时发生一次,但感觉又不是很明显,因而容易误诊,部分患者待到情况加重时再到医院检查,可能已经到了肠道狭窄甚至肠坏死的地步。

肠中风发作前可能会有一些征兆,只是不太为人注意。比如,饭后常有持续一两个小时的饱胀感,上腹不适或隐隐作痛,脂肪摄入过多或饱餐后症状会加重、持续时间延长。这些情况如果反复发生,甚至迁延数月,建议还是去消化科查一查。

若感到下腹突然疼痛,随后出现腹泻和便鲜血,并伴有大汗淋漓等状况时,一定要及时就医。因为严重的肠中风可能会导致肠坏死、穿孔、腹膜炎及感染性休克。

目前,患有心脑血管疾病、糖尿病、高血脂症的中老年人很多,陆伦根主任提醒,如果感到急性腹痛并伴有便血,或者遇到原因不明的急腹症时,一定要尽早进行肠镜检查以明确诊断。肠中风治疗得越早,肠道的恢复生存能力就越好,若拖延太久,肠道的存活率就会大大下降。

过敏

34岁的张小姐皮肤只要晒到太阳或擦防晒霜立刻起痒疹,只要可改善过敏的方法,她都急于尝试,更曾因过敏严重,被怀疑会有不好基因遗传而婚事告吹,让她困扰不已。

经朋友介绍,她来到武汉市中心医院,医生告诉她,是由于肠道原因引起过敏时,她非常惊奇,经过一段时间的对症治疗,现在已有明显好转。研究表明,过敏是免疫系统失衡所引起的慢性炎症疾病,可能出现气喘、鼻炎、结肠炎、湿疹、荨麻疹、食物过敏等症状。

武汉市一医院皮肤科主治医师黄敏表示,人体免疫系统有Th1及Th2两种路径,如果Th2太活跃就会产生过敏。过去过敏的治疗以药物为主,抗组织胺抑制过敏效果快,对急性问题效果最佳,但无法抑制Th2的反应,只要停药症状就可能再出现,因过敏症状反复出现,



让人感到很困扰而放弃治疗。

肠道是人体重要的免疫器官,如果配合调整生活饮食状态,增加

肠道好菌,减少坏菌,降低环境过敏因子,减少暴露在过敏的环境中会达到更好的效果。

糖尿病

多项研究表明,造成代谢异常的主要原因,是失衡的肠道菌群产生的脂多糖等内毒素进入人体,被免疫细胞识别后产生多种炎症因子,使得机体进入低度炎症状态,

从而产生代谢异常。

例如,若长期进食高脂、高糖食物,可造成肠道菌群中条件致病菌比例增加,而共生菌比例下降,从而使得食物中摄取的能量更容

易转化为脂肪累积于皮下,造成肥胖。此外,低度炎症还能促使机体对胰岛素相应程度下降,造成胰岛素抵抗,进而发展为糖尿病。

动脉粥样硬化

动脉粥样硬化在心血管疾病的进程中是一个重要的病理生理过程。

合肥京东方医院神经外科主治医师卢旺盛表示,目前,细菌已被认为是该病的一种致病因素。有研究发现,肠道菌群失衡可能是动脉粥样硬化等疾病的重要因

素。在有症状的动脉粥样硬化患者肠道中,存在一些菌属的变化,如柯林斯菌属增多,而在健康对照者中罗氏菌属和优杆菌属增多,肠道菌群可能改变一些物质的代谢产物。例如,氧化三甲胺(TMAO)是食物中胆碱的代谢产物,而胆碱主要存在于鸡蛋、肝

脏、牛肉和猪肉中。

研究表明TMAO水平增高与主要心脑血管偶发不良事件危险增加相关,TMAO可在通过传统危险因素和血液检测无法识别的人群中作为预测将来心脏病发作、卒中和死亡风险的一种准确筛查工具。

健康课堂

做个“挑食”的人



挑食未必是个贬义词,会“挑食”的人肠道反而不会太差。下面5类食物最受肠道欢迎,不妨多吃一些。

富含膳食纤维的杂粮

膳食纤维能促进肠道蠕动和消化液的分泌,吸附毒素,降低大肠癌等肠道疾病的发病几率。

中国居民膳食营养素参考摄入量建议,每日要摄入膳食纤维25—35克。

代表食物:

粗杂粮:红苕、绿豆。
菌藻类:木耳、海带、裙带菜、口蘑。
根茎类:胡萝卜、红薯。
坚果:黑芝麻、松子、杏仁。



富含益生菌的酸奶

多喝酸奶等富含益生菌的食物,有助平衡肠道菌群,维持肠道健康。

代表食物:酸奶、泡菜。

富含益生元的食物

益生元是益生菌的食物,可促进肠道内益生菌增殖,包括低聚果糖、低聚木糖等。

需要说明的是,目前益生元制剂多为保健品,只能辅助调节肠道菌群,并不能治疗疾病。

代表食物:洋葱、豆类、大蒜。

十字花科类蔬菜

十字花科蔬菜中含有一种植物化学物质——异硫氰酸酯,不仅有助清除肠道垃圾,还具有抗癌作用。

另外,十字花科蔬菜中的抗氧化物质可以增强人体抵抗力、帮助肠道有益菌生长。

代表食物:大白菜、西兰花、菜花、芥蓝。

富含果胶的水果

水果中富含的果胶是一种非淀粉多糖,它可以延缓肠道对脂肪和糖分的吸收,降低胆固醇和血糖。

此外,果胶可以为肠道中的有益菌提供能量,促进有益菌群的繁殖和生长。

分解后的果胶产生短链脂肪酸,能够抑制有害菌群的生长,从而有助于预防结肠癌的发生。

代表食物:苹果、山楂、香蕉。