

**H 关注世界肠道健康日**

肠道也有神经系统，能反馈信息影响人的情绪和性格

# 肠道“生态”，让你欢喜让你忧



作为人体重要的器官，肠道健康对我们至关重要。5月29日是世界肠道健康日，关于肠道健康我们该了解哪些知识？就此，记者采访了海南省人民医院消化内科中心二病区副主任蓝程。

清肠排宿便、补充益生菌改变肠道微生态……随着人们健康意识的增强，众多商家也开始营销各种针对肠道健康的保健品。对此，蓝程表示，肠道的微生态环境非常复杂，不同菌群发生的作用也各不相同，因此强调补充某一种产品能够彻底改变肠道环境的说法有些夸大。

以很多提倡喝酸奶有益肠道健

如何才能保持肠道的健康？“规律而良好的生活习惯最为关键。比如饮食要均衡，不能过分挑食，不暴饮暴食，不吃过多刺激性的食物，一

**H 病历档案**

## 高龄老人突发脑出血 颅脑微创技术成功救治

■ 本报记者 符王润  
通讯员 刘成业

日前，海南省第三人民医院神经外科通过运用颅脑微创技术，成功救治一位病情危重的脑出血患者。

73岁的“候鸟”李大爷近日在饭后散步时，突发头痛、枕颈部疼痛，伴有恶心、呕吐等症状，并有加重的趋势。随着意识障碍，呼之不应，他被家属紧急送往海南省第三人民医院救治。随行家属告诉医生，李大爷既往患有高血压史多年，因在海南生活期间，血压监测没有明显升高，便停药观察。

入院后，省三院神经外科主任

李钢立即组织专家团队对患者病情进行讨论，CT检查结果显示患者三脑室、四脑室、侧脑室都有积血，导致急性梗阻性脑积水。这意味着患者的颅内压在快速上升，如若不尽快解决急性梗阻性脑积水，降低颅内压，一旦脑疝时间过长，脑干功能造成的损失将不可估量，患者会因为随时出现呼吸心跳骤停而危及生命！

征得家属同意后，神经外科立即为患者在局麻辅助下进行床旁穿刺脑室外引流。手术顺利，术后观察患者双侧瞳孔回缩至2.5mm，存在光反应，肢体刺痛反映较前好转。

然而，就在医护人员准备松一口气时，上天却再次给老人一次考验。术后第二天复查头颅CT检查，显示李大爷的丘脑再次出血且脑室铸形改变。

“再次出血！这时大家压力都很大，因为对于高龄再次脑出血的患者来说，时间就是生命，必

须当机立断。”李钢说。经过神经外科团队的讨论，向家属详细地交代了当前患者的病情和不同治疗方案的特点：如果患者选择保守治疗，通过现有的脑室外引流管注入尿激酶，则可能导致脑室外引流管留置时间过长，这意味着中枢系统感染风险极高；采用开颅清除血肿，对于这样一位内科基础病多且复杂的高龄患者而言，创伤较大的手术可能加重患者病情；采用内镜辅助下小骨窗进去清除血肿，具有创伤小、清除血肿可靠、手术时间短、术后恢复快等优势。经过患者家属同意后，医生决定采取内镜辅助下清除血肿术式。

2个小时的手术过程，医护团队成功为李大爷清理了大部分脑部血肿。术后复查CT显示脑内、脑室内积血基本清除。目前李大爷已由深昏迷状态恢复至自动睁眼状态，下一步继续调整全身状况，并进入康复阶段。

据悉，神经内镜血肿清除术式更符合微创、精准神经外科的原则，是高血压脑出血患者外科治疗的一种新的技术手段。

海南省第三人民医院专家提醒市民，高血压、糖尿病、高脂血症等都是心脑血管疾病的危险因素，一方面平时要注意对这些基础疾病的规范治疗，定期复查监测相关指标，务必按照医嘱规律用药。另一方面，要多运动，饮食清淡，不要吃过于油腻、过咸的食物，戒烟限酒。此外，要保持良好的情绪，防止暴怒或长期焦虑抑郁，注意休息，生活规律，避免过度劳累。如果出现意外，要第一时间就诊治疗。

■ 本报记者 符王润 通讯员 冯琼

### 肠道是人的第二“大脑”

中国人常用“心肠”来比喻一个人的性格，如铁石心肠、热心肠等等。而国外研究表明，肠道微生态的确能够影响一个人的情绪和性格。

“肠道本身有自己的神经系统，很多信息会反馈到大脑。因此也被人们形容为人体的第二‘大脑’。”海南省人民医院消化内科中心二病区副主任蓝程介绍，肠道内的菌群十分重要，肠道不只有消化吸收的功能，还关系到免疫功能、代谢功能等，对人的体型甚至性格都有影响。

蓝程表示，肠道疾病在几十年间

有了很大的变化。以前人们经济水平较低，一般肠道疾病都以感染性的疾病如痢疾等居多。

而现在，随着人们生活水平的提高和环境的变化，肠道疾病主要分为三种。第一种是功能性肠道疾病。这种疾病主要表现为腹部胀、痛，排便异常如便秘、排便次数多、排便有不净感等，排气多等，但检查又查不出大毛病。引起这种疾病的病因很多，比如情绪波动、饮食过于油腻刺激、作息不规律、药物影响等。

第二种主要肠道疾病则是肠道肿瘤。蓝程表示，肠道肿瘤在我国

十大肿瘤中排名靠前，由于饮食、环境、遗传等因素，肠道肿瘤发病率有增长趋势。“如果发现一些报警信号，如便血、食欲下降、身体明显消瘦等情况，要及时到医院检查。”蓝程提醒，一般40岁以上人群要定期做大便筛查，如果肠镜检查发现息肉，最好要及早摘除，减少其发展成肿瘤的可能性。

第三种主要肠道疾病为炎症性肠病。这种疾病症状一般为长期反复腹泻或者便血，并有可能出现肠梗阻。同时也可能伴有一些肠外表现，如关节痛、肝功能不好、眼睛炎症等。

### 补充益生菌并非人人适用

康的说法为例，蓝程表示，喝酸奶对补充益生菌有一定的作用。但他指出，并非人人喝酸奶都能够达到改善肠道功能的效果。“人的肠道内的菌种有很多，不一定保证你喝下去的酸奶，就能够正好是你的肠道所需。”蓝程说，对于益生菌的补充也同样如此，“可能这个人补充益生菌有用，另外一个人补充则没有太大作用。主要还是依

据每个人的具体情况。”

很多产品宣传中会经常提起“宿便”对人体的危害，蓝程表示，在医学界，并没有“宿便”这种说法。“一个人一天排便三次以内，或者三天排一次便，都属于正常。”蓝程说。而很多民众会担心一天不排便，肠道就会从停留在其中的排泄物中“吸毒”，对此，蓝程认为这种担心完全没有必要，“肠道黏膜屏障会

阻挡有害物质渗透到血液中。除非是肠道黏膜屏障功能不好的患者，才存在有害物质进入血液的可能。”

一些美容院会为爱美人士提供灌肠的服务，谓之“肠道水疗”，宣称可以排毒养颜。蓝程认为这种方法可能对一些长期严重便秘的人士会有一些好处，在心理也起到很大安慰作用。但如果经常灌肠，肠道正常菌群会受到影响。

### 规律生活，从“肠”计议

日三餐要规律。”蓝程提醒，除此之外，充分的休息以及平和的心态也十分重要，“我曾经遇到过一名工作上需要经常出差的患者。每次出差

前，她就非常紧张，压力很大，导致频繁上厕所。”

而适度的运动，能够加强肠道蠕动，对肠道健康也很有帮助。

药物对肠道的影响也不容忽视。“一些药物对肠道会产生影响，因此在使用药物时，一定要看清楚说明，或者咨询医生用药。”蓝程说。

## 你的宝宝张嘴呼吸睡觉吗？ 小心“口呼吸”让孩子越长越丑！



### H 网传求证

■ 本报记者 侯赛 通讯员 徐善应

近日，杭州9岁女孩每晚睡觉都要被妈妈用胶布封嘴的微信传遍朋友圈。这个不寻常的举动，原来是为了解决孩子用嘴呼吸的习惯。

“我家孩子也是张口呼吸的。”“鼻子不通气的话憋死了。”“我儿子也是这状况，怎么办？”……这条微信引起了一众家长的共鸣。

有这么多的小朋友爱用嘴巴呼吸？就此，海南口腔医院正畸科主任黄秀珍非常肯定地说，用口呼吸的孩子非常多，她提醒“这不是一个无关痛痒的问题，是会影响孩子一生的问题，每个家长都需要重视孩子的‘口呼吸’，要及时矫正。”

“口呼吸”的原因是什么？黄秀珍介绍，正常人呼吸是通过鼻腔完成的，口呼吸习惯，即常因慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻甲肥大、腭扁桃体肥大或咽

扁桃体肥大等鼻咽部疾病，使得鼻呼吸阻塞，只好长期用口呼吸替代鼻呼吸。

“如果患儿张嘴睡觉还出现打呼噜的情况，则需要警惕很可能存在腺样体肥大。”黄秀珍指出，除上述病因以外，也有少部分患儿并不存在鼻咽部疾病，而仅仅是因为个人习惯长期“口呼吸”。

“口呼吸”对孩子造成什么影响呢？黄秀珍指出，如果患儿从小就不良的呼吸习惯，那么随着年龄的增长，脸型会随着不断变化，具体表现为出现上前牙前突、上牙弓狭窄、唇肌松弛、开唇露齿、唇外翻、下颌及舌下降、脸型变长等。“口呼吸”还可能导致口腔干燥、诱发或加重呼吸道疾病。此外，“口呼吸”和鼻通气不畅，会导致面部发育供氧不足，对患儿的记忆力和智力发育造成不利影响。

如果孩子已经有“口呼吸”了，怎么办？

黄秀珍支招，对于存在鼻咽部疾

切除过大的扁桃体，待鼻呼吸道完全通畅后，再酌情进行矫牙。

此外，年幼并有“口呼吸”的儿童，在面部和口腔畸形上不严重时，除了教育其不用口呼吸外，还要配合每天做上下唇、颊肌的训练，即反复用上下唇夹住一张硬纸片并且快速抽出，每天三次，每次5分钟左右。还可以通过让孩子吹口哨、吹小喇叭、嚼口香糖并吹泡泡等方式，训练孩子闭口呼吸，并且通过舌头和脸颊的运动促进口腔和牙齿的清洁。

“及早解除‘口呼吸’习惯，一定程度可有助于减少出现口腔及面部畸形的概率，以及降低未来进行矫牙的难度。”黄秀珍表示，如果上述自我训练仍得不到改善，必须请口腔专科医师治疗。如做一个前庭盾阻断口呼吸，或做矫正器扩展牙弓，矫正畸形。即便做了矫正器，也要配合功能训练，才能收到疗效。

最后，黄秀珍建议家长定期带孩子到专业口腔医院进行口腔健康检查，及时发现问题，及时处理，避免错过最佳治疗时间。

### H 健康百科

#### 减肥没那么容易 错误减肥减出病

“减肥没那么容易，每块肉都有它的脾气。”这是很多正在减肥者的真心话，减肥确实不易，错误的方法更是影响健康。

**减肥减出了脂肪肝** 减肥者可能发生营养不良性脂肪肝。主要是蛋白质和热量摄入不足，导致肝代谢紊乱所致。复旦大学附属中山医院内分泌科主任医师高鑫介绍，长期处于饥饿状态，身体无法获得必需的葡萄糖等能量及各种脂肪燃烧时所需的氧化酶。为了弥补体内葡萄糖的不足，身体就会将其他部位储存的脂肪、蛋白质用起来转化为葡萄糖。

**减肥减出内分泌失调** “中国的2型糖尿病患者有一个特点就是胖人多。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌代谢病学科医师陆露思介绍，肥胖人群在减肥之前应该先去趟内分泌门诊，首先确定自己是因为什么导致的肥胖，而后有针对性地进行科学干预，减肥才能更有效和安全。有很多肥胖患者，本身就有内分泌紊乱的情况，加上不科学减肥情况就会加重，严重影响健康。

**减肥遇到瓶颈期** 对于严重肥胖以及伴随糖尿病的肥胖人群来说，通常的减肥方法，如：控制饮食、运动、药物等等，所能达到的减重效果非常有限，常常会遇到“瓶颈期”并且容易反弹。不如试试外科微创减肥方法。北京友谊医院减重与代谢疾病专业组医师刘洋介绍，经过专业的减重手术治疗，肥胖患者的体重都会有大幅度的下降，并且易于保持，同时对于合并的糖尿病和代谢综合征也有一定的治疗效果。

**大运动量导致损伤** 大运动量减肥，有时会带来损伤。北京大学第三医院运动医学科医师雷超提醒，不管是运动训练还是康复训练，一堂科学的训练课至少是要由三部分组成，就是准备活动、训练内容、整理活动。所以对于减肥人群而言，出现相关运动损伤一定要及时就诊。

(健康时报)

#### 高血压患者饮食 “六要两不”

医生建议，高血压患者在日常饮食中须遵循“六要两不”饮食原则。

**一要增加全谷类和薯类食物的摄入。**轻、中度身体活动量的高血压患者，每天应吃谷类150g~400g，其中1/3~1/2为粗粮和杂粮。少吃或不吃加入钠盐的谷类制品如咸面包、方便面、挂面等。

**二要适量吃点动物性食品。**每天吃鱼虾类25g~50g、禽肉25g~50g、蛋类25g~50g、肉类25g~50g。优先选择脱脂或低脂牛奶、酸奶，每天摄入奶类200g~300g。

**三要每天吃点豆制品。**每天摄入豆腐干50g，其他豆制品按水分含量折算。不宜吃豆豉、豆瓣酱、腐乳、臭豆腐、咸豆汁等食品。

**四要顿顿蔬菜、天天水果。**每天吃蔬菜500g，至少3个品种，最好5个品种以上，每天摄入的蔬菜要包含深色蔬菜、叶类蔬菜等。推荐吃富钾蔬菜，例如菠菜、芥蓝、莴苣叶、空心菜、苋菜等；每天吃水果至少200g，每天至少1个品种，最好两个品种以上。

**五要经常吃点坚果。**可适量吃点坚果，每周50g。

**六要适量吃植物油。**优先选择富含单不饱和脂肪酸的橄榄油、菜籽油、茶油以及含多不饱和脂肪酸的大豆油、玉米油、花生油。尽量不吃动物油、椰子油、棕榈油。每天烹调用油控制在20g~30g。少吃或不吃油炸和富含油脂的食品以及含反式脂肪酸的食品。

**一不喝含糖饮料。**不喝含糖饮料，也不喝浓茶和浓咖啡，少喝或不喝酒。

**二不吃辛辣的食物。**不吃特别辛辣和刺激性的食物。

(大河健康报)

#### 吃肝补肝≠吃肝能治肝病

中医有“以形补形”的说法，“吃肝补肝”就是其中一种。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁说，吃动物肝脏可以补血、补肝、明目，但不能治疗肝病。

唐梁说，肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，具有一定的保健作用。但是对于肝病患者，尤其是病毒性肝炎、脂肪肝等患者，多数都表现为湿热瘀阻，需要清除肝胆湿热，多吃动物肝脏不仅不利于治疗肝脏疾病，反而可能会加重病情。

唐梁介绍，鸭肝能补肝血、清肝火，适合肝阴虚者。鸭肝的胆固醇高，不宜吃得太多，尤其是高胆固醇患者，更不宜多吃。

猪肝相对于鸭肝而言，胆固醇含量低些，补肝血、益肝气的功效也比较强。常吃猪肝，有利于养肝、护肝、明目。

鸡肝性味甘温，有补肝、养血、安胎、止血、暖胃等功效，而且比其他动物肝脏的补肝效果更强。

唐梁提醒，不要选择颜色偏黄、瘀紫色或有结节的肝脏。烹饪前，应该将动物肝脏放在水管下反复冲洗，并浸泡半小时左右。炒动物肝脏时一定要炒熟，炒至完全变成灰色或褐色、一点血丝也不见为宜。如果不喜欢单独的特殊味道，可以将肝脏切片后在牛奶中浸泡数分钟再烹饪。

唐梁提醒，动物肝脏营养丰富，同时胆固醇含量颇高，脂肪肝、高血脂症、高尿酸血症、高血压、冠心病患者最好少吃或不吃。

(大河健康报)