

## 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

■ 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改变,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,最好要及时摘除,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。但他也指出,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种,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

### 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

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。

## 你的宝宝张嘴呼吸睡觉吗?

# 小心“口呼吸”让孩子越长越丑!



## 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,原来是为了改变孩子用嘴呼吸的习惯。

“我家孩子也是张口呼吸的。”“鼻子不通气的活憋死了。”“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,海南口腔医院正颌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”会对孩子造成什么影响呢?黄秀珍指出,如果患儿从小就有不良的呼吸习惯,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,会导致脑部发育供氧不足,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?

黄秀珍招,对于存在鼻咽部疾病导致的“口呼吸”患儿,应首先治疗慢性或急性的鼻呼吸道疾病,必要时

切除过大的扁桃体,待鼻呼吸道完全通畅后,再酌情进行矫正。

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正的难度。”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,还要配合功能训练,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。

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

2018年5月31日 星期四

值班主任: 周华岚 主编: 符王润 美编: 许丽

海南日报

## 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,身体就会将其其他部位储存的脂肪、蛋白质动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、畜肉类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、莴笋叶、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,适合肝阴血虚者。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、补肝、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。唐梁提醒说,不要选择颜色偏黄、紫瘀色或有结节的肝脏。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、一点血丝也看不见为宜。如果不喜欢肝脏的特殊味道,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、高脂血症、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)