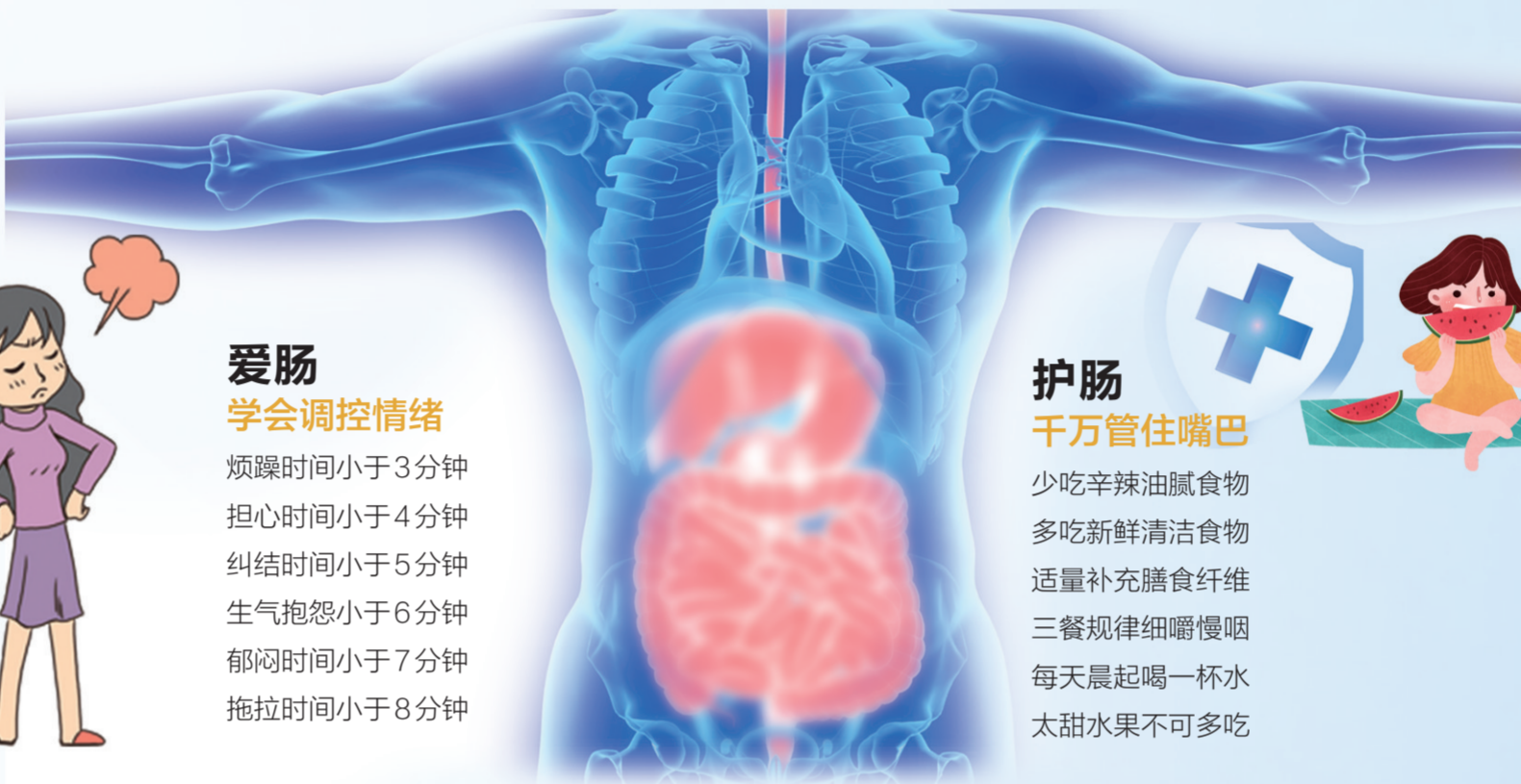




## 黑豹男主去世、安倍含恨辞职，都是因为它 肠道如此娇贵，我们该如何养护？



### 健康问诊

您身边的家庭医生

8月29日，超英电影《黑豹》男主角博斯曼因患结肠癌去世，终年43岁。而在8月28日，日本首相安倍晋三宣布辞去首相一职，其理由是由于溃疡性结肠炎复发，不得不辞职养病。中国的流行病学调查显示，近10年来溃疡性结肠炎的病例数增长超过24倍。肠道是“通往身体的门户”，是人体最劳累的器官，同时也是最娇贵的人体组织，我们唯有用心呵护才能确保其健康。本期健康问诊就请专家聊聊肠道保护。

□蔡富根/整理

### 因溃疡性大肠炎，安倍辞去首相

8月28日，日本首相安倍晋三宣布正式辞去日本首相一职。安倍在会上表示，因发现旧疾溃疡性大肠炎复发，为避免个人健康影响执政，决定辞去首相职务。 据《新京报》

#### 溃疡性大肠炎是一种什么病？

北京世纪坛医院消化内科主任医师刘红介绍，溃疡性结肠炎是一种结肠和直肠炎症，最常见的表现是腹痛、腹胀、大便频繁、粘液脓血便，患者常有便不净的感觉，有的一天要上几十次厕所，但不能排出更多东西。由于炎症，偶尔伴随低烧，由于排便频繁，也会出现水肿等情况。

溃疡性结肠炎从肠道最远端的直肠开始，随着病情加重，逐渐往上部发展，最重者，全结肠都发生病变。目前，这一疾病的病因未能确定。考虑可能与遗传、自身免疫、环境、感染、肠道菌群等有关。有研究认为，这跟从小生活环境太干净、接触抗原较少有关。美国、欧洲较为常见，中国少见，但随着生活水平提高，发病者也越来越多。

#### 得了这个病，很少能完全治愈

“因为原因不清楚，所以治疗很麻烦。病程很长，有些偏重患者需要终身服药，停药就犯病，即便正常服用，有时也会复发。”刘红说，她曾接诊一位年轻的男性患者，病情原本控制住了，因为婚礼上喝了酒，又开始犯病，两年过去一直不太稳定；还接诊过一位50多岁的女性患者，经过两个月的住院治疗得以稳定，十年后，患者经历父亲突然去世，精神受到刺激，病情复发。

“除非非常轻，否则得了这个病，很少能完全治愈。如果反复发作，炎症破坏粘膜，细胞在不停的破坏和修复过程中，经过八到十年，肠道容易发生癌变。”除了用药，病情非常严重时，有的要接受全结肠切除，肛门封死，将小肠与腹壁连接、造瘘。行此手术后，患者无法控制排便，只能在造瘘口外接一个袋子，用以承接排泄物，生活质量受严重影响。

据介绍，该病与免疫紊乱有关，因此中青年人中较为高发。



### 大肠癌爱“挑”这7类人群

8月29日，电影《黑豹》男主角博斯曼因患结肠癌去世。近年来，大肠癌的发病率逐年攀升，50岁左右为主要发病人群。由于生活节奏快、工作压力大，加上不规律的作息和不良饮食习惯，30岁左右的年轻人患上大肠癌已经不是什么新鲜事。

#### 早期易与痔疮混淆 发现多是中晚期

在肠癌早期症状中，便血是其重要症状，极易与痔疮、肛裂、肠息肉等疾病的出血相混淆。临床上大部分肠癌患者都到了中晚期，追问病史，都曾有过便血疼痛、腹胀、腹泻等症，以为是痔疮、肠炎等疾病，未能及时就诊，延误了治疗。

中华中医药学会肛肠分会理事、济南五洲医院主任袁宇驰表示，结直肠癌变自然史可达5年~10年，如能在癌前病变阶段查出，就能早发现早治疗，花费也少，因而早期筛查最有价值。事实上，一个晚期患者的治疗费，足够做几百次早期筛查。

#### 这几类人再忙也要抽空做筛查

大肠癌是极少数可防治的恶性肿瘤，早期生存率可高达90%。但袁宇驰主任却遗憾地表示，临床上80%的大肠癌发现时已是中晚期，近半数患者生存期不超过5年。“大肠癌早期筛查意义重大。”袁宇驰主任强调，以下7类大肠癌高危人群应尽早排查肠癌：

- 1.40岁以上人群；
- 2.有痔疮和长期便秘；
- 3.直系亲属有结直肠癌病史；
- 4.长期有慢性腹泻持续超过3个月；
- 5.大便异常，且持续一段时间；
- 6.有慢性阑尾炎、胆囊炎或已切除阑尾和胆囊的；
- 7.曾得过大肠息肉的患者，肠道恶变率更高。

### 爱肠 学会调控情绪

烦躁时间小于3分钟  
担心时间小于4分钟  
纠结时间小于5分钟  
生气抱怨小于6分钟  
郁闷时间小于7分钟  
拖拉时间小于8分钟

### 攻略

#### “345678”调情绪

大肠和小肠是“通往身体的门户”，是人体最劳累的器官，每天不停地消化食物，吸收养分，因此，肠道状态的好坏对健康和寿命至关重要。记者专访多位不同领域专家，请他们分享自己独到的肠道养护之道。

#### 摆腰揉腹养肠道

南方医科大学中西医结合医院国家治未病中心主任文小敏告诉记者，与肠胃相关的穴位有足三里、中脘、天枢等。按摩这些穴位，对改善肠胃功能有好处，用指腹以画圆方式按压即可，10~20次为一组，以出现酸胀感为宜。文小敏针对常见肠胃问题给出两个养护操。

**摆腰。**身体、双手有规律地摆动。身体扭向左时，右手在前，左手在后，右手轻拍小腹，左手轻拍后腰，反方向重复，做50~100次。强化肠胃，缓解消化不良。

**揉腹。**睡前或饭后1~2小时，搓手20次，手暖后五指并拢，以肚脐为中心，两手掌旋转按摩腹部，顺时针按摩10分钟左右，以肚皮发红、有热感为宜。可调节肠胃蠕动，对缓解便秘有好处。若要缓解腹泻，可采用逆时针的按摩手法。揉时力度适中，尽量穿棉质无扣上衣。

#### 膳食纤维助消化

肠道是人的“第二大脑”，学会调控情绪，对维护肠道环境稳定大有裨益。中南大学湘雅医院心理中心副主任杨放如说，肠道是个脆弱而敏感的器官，工作紧张繁忙、经常应酬、精神压力过大、焦虑、抑郁等，都可导致内分泌功能失调、肠道功能紊乱。情绪对肠道的影响体现在两方面：一是肠胃功能障碍，比如厌烦情绪可引起食欲下降、反胃或精神性贪食；二是肠易激综合征，比如紧张情绪导致腹泻、功能性肠炎，情绪压抑可导致便秘等。

杨放如表示，改善肠道健康，调整情绪是重中之重。出现肠道不适，一是要反思最近有无精神诱因，尽快识别紧张、压力、烦躁、抱怨等情绪源和持续时间。二是及时调整不良情绪，可以通过听音乐、运动、聊天等方式转移注意力，制定工作生活规划，并按计划实施。杨放如分享了她的情绪调节公式——“345678”，即烦躁时间控制在3分钟内，担心时间控制在4分钟内，纠结时间控制在5分钟内，生气抱怨时间控制在6分钟内，郁闷时间小于7分钟，拖拉时间小于8分钟。她每次出现情绪问题都会这样疏解，效果很好。

### 消化吸收劳累忙碌 脆弱敏感难扛忧愁 肠道最为劳累，需要娇生惯养！

等；水果有石榴、梨等；坚果有黑芝麻、松子、杏仁等。慢性肠道疾病患者要少吃太甜的水果，如葡萄、哈密瓜等，以免加重肠道负担。

养成三餐规律、细嚼慢咽、晨起一杯水的好习惯。吃饭时至少嚼10次再咽下去。唾液中含唾液淀粉酶，有助消化，并可杀菌消毒。俗话说，“晨起一杯水，到老不后悔。”王邦茂表示，睡了一夜，体内水分减少，晨起喝水可防止血液黏稠，又可清洁已排空的肠道，利于肠道蠕动和宿便排出。体质较弱的儿童、老人可以喝半杯（约100毫升）温开水，成年人可喝一杯。

#### 稳定菌群是根本

肠道是维护健康的天然屏障，有超过100万个细菌在此“定居”，这些菌群的生态稳定十分重要。天津医科大学总医院消化科副主任曹海龙说，肠道内的庞大菌群分为有益菌、有害菌和中性菌。曹海龙建议大家适量补充益生菌和利于益生菌生长的食物，从根本上养护肠道。市场上的益生菌产品琳琅满目，常见的有双歧杆菌和乳酸杆菌，挑选时有两个要点：一是要看菌群数量，按照国家规定，益生菌出厂时每毫升至少应在10个；二要注意储存温度，益生菌产品需要低温冷链运输、冷藏保存，才能保持活性菌的数量。每天1斤菜、1两豆、1个水果，能给益生菌提供良好的生长环境。

要想保持肠道年轻态，适量运动必不可少。运动时间建议每周保持在150分钟以上，每次30~40分钟。

### 护肠 千万管住嘴巴

少吃辛辣油腻食物  
多吃新鲜清洁食物  
适量补充膳食纤维  
三餐规律细嚼慢咽  
每天晨起喝一杯水  
太甜水果不可多吃

### 提醒

液循环，并加重组织炎症症状。研究人员认为，油被加热后，其中的多不饱和脂肪酸氧化对体内的炎症反应起到了重要作用。在食用油被煎炸的过程中，油脂在高温下连续重复使用，发生了氧化、聚合、裂解和水解等反应，生成的羰基、羧基、酮基、醛基等化合物比正常植物油分子的极性大，因此被称为极性化合物。

研究人员认为，这些极性化合物正是导致老鼠肠病病情加重的“罪魁祸首”。为了验证这一假设，他们把极性化合物从煎炸油中分离出来，并喂给小鼠。结果显示，这些小鼠体内肠病的恶化与被喂食煎炸油的小鼠类似，这证明极性化合物在炎症反应中起到了关键作用。

不过，他们也强调，这一研究结果并不意味着食用油炸食品或煎炸油会致癌，而是提醒有肠病问题的人，食用油炸食物会使肠炎、肠癌等肠病病情恶化，所以肠病患者或肠病高危人群应少吃油炸食品。

### 儿时有肠炎成年易患癌

近期，丹麦哥本哈根大学的一项新研究表明，儿时的肠道炎症会增加成年后患上癌症的风险。

研究人员在丹麦和芬兰人口中展开调查，对象为曾在国家病患注册表中登记的、未满18岁时被诊断为克罗恩氏病（节段性回肠炎）、溃疡性结肠炎及其他肠炎的病人。长达23年的追踪随访结果显示，18岁前患过溃疡性结肠炎的患者，日后发展成癌

### 远离直肠癌 多晒晒太阳

美国的一项研究提示我们：阳光与直肠癌的发病率关系密切。美国南部日照时间长，直肠癌的发病率也低。这说明维生素D对直肠癌的预防有一定积极作用。而整天在写字楼内不见阳光、出门又乘汽车的白领，体内维生素D的含量肯定有限。既然缺乏由阳光合成的维生素D，有些人会想：从饮食中摄取足量的维生素D是否有效呢？有一种意见认为饮食中的维生素D在体内

一样起作用；但另有一种意见认为无论饮食中怎样摄取维生素D，都必须有阳光中维生素D的参与才能发挥其应有的生物作用。而很多卧床的老人人为防止骨质疏松采用口服维生素D，其实效果并不理想。因为有研究表明：没有紫外线的参与、没有运动的刺激，维生素D并不吸收。

□据《中国妇女报》《生命时报》《科技日报》等

### 无花果：健胃清肠消肿毒

很多人以为无花果没有花，实际上是一个美丽的误会，这种植物因花小，藏于花托内，又名隐花果、天生子，是药食兼用的中草药。

注重“排毒养颜”的女性都喜欢吃无花果，因为无花果有健胃清肠的功效。

对于无花果能清肠，治痔疮的功效也是有依据的。南京市中西医结合医院肛肠科主任医师王元钊介绍，古代有用无花果辅助治疗肠炎和痔疮的记载。比如明代《本草纲目》记载无花果能“治五痔，咽喉痛”，清代《随息居饮食谱》记载无花果能“清热，润肠”。但是，无花果的功效不能夸大，符合手术指征的痔疮患者不能靠吃无花果来治愈，更不能因为食序延误了治疗时机。

有些民间验方会用无花果治疗咽喉疾病，比如用无花果鲜品或干果适量，加入冰糖、水炖服，用来治疗因肺热导致的咽干、声音嘶哑等也有效。《泉州本草》亦有“治咽喉刺痛，无花果鲜果晒干，研末，吹喉”的记载。

无花果的叶子也是一味中药，多用煎水熏洗外治，一般治疗痔疮肿毒。明代的《本草汇言》中记载了其“去湿热，解疮毒”的功效。

### 油炸食品会加剧肠病

酥脆可口的油炸食品在全球各地广受欢迎。但美国研究人员近日在《癌症预防研究》杂志上撰文称，老鼠实验显示，油炸食品会加剧结肠炎和结肠癌等肠病病情，因此，肠病患者或肠病高危人群应少吃油炸食品。

在最新研究中，马萨诸塞大学阿默斯特分校研究人员在一组小鼠的食物中加入了煎炸油和新鲜植物油的混合油；而对对照组小鼠的食物中只加入新鲜植物油。结果显示，食用了混合油的小鼠结肠炎加重迹象，肠肿瘤比对照组大了一倍；而且，肠道屏障功能受损，导致脂多糖和细菌从肠道进入血

液循环，并加重组织炎症症状。研究人员认为，油被加热后，其中的多不饱和脂肪酸氧化对体内的炎症反应起到了重要作用。在食用油被煎炸的过程中，油脂在高温下连续重复使用，发生了氧化、聚合、裂解和水解等反应，生成的羰基、羧基、酮基、醛基等化合物比正常植物油分子的极性大，因此被称为极性化合物。

研究人员认为，这些极性化合物正是导致老鼠肠病病情加重的“罪魁祸首”。为了验证这一假设，他们把极性化合物从煎炸油中分离出来，并喂给小鼠。结果显示，这些小鼠体内肠病的恶化与被喂食煎炸油的小鼠类似，这证明极性化合物在炎症反应中起到了关键作用。

不过，他们也强调，这一研究结果并不意味着食用油炸食品或煎炸油会致癌，而是提醒有肠病问题的人，食用油炸食物会使肠炎、肠癌等肠病病情恶化，所以肠病患者或肠病高危人群应少吃油炸食品。

### 稳定菌群是根本

肠道是维护健康的天然屏障，有超过100万个细菌在此“定居”，这些菌群的生态稳定十分重要。天津医科大学总医院消化科副主任曹海龙说，肠道内的庞大菌群分为有益菌、有害菌和中性菌。曹海龙建议大家适量补充益生菌和利于益生菌生长的食物，从根本上养护肠道。市场上的益生菌产品琳琅满目，常见的有双歧杆菌和乳酸杆菌，挑选时有两个要点：一是要看菌群数量，按照国家规定，益生菌出厂时每毫升至少应在10个；二要注意储存温度，益生菌产品需要低温冷链运输、冷藏保存，才能保持活性菌的数量。每天1斤菜、1两豆、1个水果，能给益生菌提供良好的生长环境。

要想保持肠道年轻态，适量运动必不可少。运动时间建议每周保持在150分钟以上，每次30~40分钟。

### 远离直肠癌 多晒晒太阳

美国的一项研究提示我们：阳光与直肠癌的发病率关系密切。美国南部日照时间长，直肠癌的发病率也低。这说明维生素D对直肠癌的预防有一定积极作用。而整天在写字楼内不见阳光、出门又乘汽车的白领，体内维生素D的含量肯定有限。既然缺乏由阳光合成的维生素D，有些人会想：从饮食中摄取足量的维生素D是否有效呢？有一种意见认为饮食中的维生素D在体内

一样起作用；但另有一种意见认为无论饮食中怎样摄取维生素D，都必须有阳光中维生素D的参与才能发挥其应有的生物作用。而很多卧床的老人人为防止骨质疏松采用口服维生素D，其实效果并不理想。因为有研究表明：没有紫外线的参与、没有运动的刺激，维生素D并不吸收。

□据《中国妇女报》《生命时报》《科技日报》等