



身体健康要从“肠”计议

这些坏习惯可能引发大问题

每年的5月29日是“世界肠道健康日”，旨在提醒人们注意肠道健康，以免病菌侵袭。专家介绍，肠道不仅仅只负责消化，还是除了大脑之外，最敏感细腻的人体器官。如果肠道患有疾病，势必会给大脑带来不良影响。肠道有多重要？肠道不健康有哪些表现？如何守护肠道健康？身体健康必须从“肠”计议，本期健康问诊就为您解答相关问题。

蔡富根/整理

“肠”健康才能常健康

肠道异常有哪些症状？

- 1.便秘:排便黑、硬,呈颗粒状,排便困难,甚至排便时肛门出血。
- 2.口臭:口腔呼出气体发出难闻的气味。
- 3.皮肤粗糙、晦暗:体内毒素不能及时排出,被人体吸收后,则会导致皮肤粗糙、暗沉、长痘等情况的出现。
- 4.放屁很臭:肠道内有害菌产生了大量的硫化气体,导致经常放臭屁。
- 5.排便恶臭:正常大便应呈偏酸气味,而非刺鼻恶臭。
- 6.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。

五种做法让肠道受伤

- 1.吃得太油腻。长期高油、高脂饮食以及植物类食物摄入过少,都会导致肠道产生的毒素增加,使得其保护能力下降。
- 2.吃得太刺激。酒、过浓咖啡及茶水等刺激性饮料、过于辛辣的食物等都会刺激肠道,引起胃肠黏膜损伤导致胃肠功能紊乱。
- 3.节食减肥。节食减肥者容易便秘,最常见的情况是膳食纤维摄入不足,肉蛋类摄入多。此外,食物吃得太少还会导致营养摄入不足,破坏肠道菌群平衡,引起消化功能紊乱。
- 4.缺乏运动。长期缺乏锻炼会导致食欲减退、胃动力不足,易诱发胃、结肠炎症和肿瘤。
- 5.喝水太少。大肠的一个基本功能是回收粪便中的水分,身体越缺水,粪便越干燥,便秘越严重。

肠道“偏爱”的五种食物

- 1.杂粮:全谷杂粮中富含膳食纤维,它们不仅能帮助清肠通便,还能在大肠中促进有益菌的增殖,改善肠道微生态环境,有助于降低肠癌的风险。
- 2.果蔬:蔬菜中含有一种植物化学物质:异硫氰酸酯有助于清除肠道垃圾。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。
- 3.菌藻类:海带、黑木耳等菌藻类食物含有大量植物胶原成分,能有效促进体内废物排出,减少便秘,清洁肠道,是人体新陈代谢的好帮手。
- 4.大蒜:大蒜可以支持和改善肠道健康。大蒜含有低聚果糖(FOS)和一种菊粉,该可溶性纤维为肠道中的细菌提供燃料,并营养结肠中的细胞以支持健康的肠道菌群。
- 5.益生菌:益生菌不仅可以调节肠道内的菌群平衡,而且有益菌也能与我们的肠道黏膜共同组成一道生态屏障,来抵御各种病原微生物的入侵,从而提高人体免疫力,降低患癌风险。

五则保护肠道小贴士

- 1.安排好喝水时间:清晨喝水很重要,起床后喝杯水,不但可补充夜晚流失的水分,而且可以刺激肠道。喝水时少量、多次,小口慢饮为宜。
- 2.适当锻炼:运动能促进排便,尤其是晨练。建议每周至少坚持运动5天,每天至少30分钟。
- 3.多吃富含纤维的食物:多吃各种蔬菜和水果,如白菜、芹菜、韭菜、香蕉、苹果等富含膳食纤维的食物。它们在肠道中可以擦除不好的胆固醇,吸收水分使粪便易于通过肠道。
- 4.少吃消炎药和解热镇痛药:这些药容易破坏肠道菌群平衡,容易引发腹泻,需要在医生的指导下服用。
- 5.及时排便:长期便秘有可能会增加癌症的几率,晨起或早饭后是黄金排便时间,要想预防便秘,要尽可能做到定时排便,以便形成生物钟。

肠道传染病夏季高发 防止病从口入

肠道是人体重要的免疫器官。只要有黏膜的地方,就会有淋巴组织。肠道因为表面积最大,接触最多的外来细菌,所以淋巴组织最发达,集结了人体70%~80%的免疫细胞,前仆后继地对抗着不断入侵的细菌病毒。

夏季天气炎热,湿度增大,细菌繁殖快,食物易变质,是肠道传染病的高发季节,积极预防肠道传染病十分重要。

肠道传染病是由病原体经口侵入肠道引起感染而导致的传染病。临床上常见的一些疾病如感染性腹泻、手足口病、细菌性痢疾、伤寒或副伤寒、甲肝和戊肝等,都是属于肠道传染病的范畴。不注意食物、食材的保存,不小心吃了腐败变质的食物,就容易引起各种肠道传染病。

及时识别症状 接受相应诊断治疗

医务人员介绍,肠道传染病不可小觑,特别是抵抗力差的小孩、老人、孕妇等人群需要加强预防。

一旦出现了肠道传染病,患者会有恶心、呕吐、食欲不振、腹泻、腹痛等症状,少数人还伴有头痛、发热、全身中毒等其他症状。需要注意的是,如果长时间有腹泻、呕吐等症状,极容易让人体脱水休克,若抢救不及时,可能会导致人体循环功能衰竭而死亡。

北京医学会消化病学分会委员翟惠虹提醒:到了夏天的时候,如果当您吃完了食物之后,莫名其妙地就开始呕吐,伴随着上厕所的次数增加,就要警惕了,有可能就是肠道感染了,最好及时到医院去。那么如果在这个上吐下泻的过程中,还出现了发热、体温又升高了,不管这个体温是低热还是高热,一定要到医院接受相应的诊断和治疗。

饮食不规律易导致肠道健康出问题

那么,除了不洁饮食外,还有哪些生活习惯影响我们的肠道健康呢?专家介绍,饮食不规律、吸烟、饮酒等不良习惯也是影响肠道健康的重要因素。

对于长期挑食或偏食、饮食不规律或者节食不当的人群,易导致营养不良、便秘或腹泻、肠绞痛,因此这类人群也容易出现肠道健康问题。专家提醒,吸烟、饮酒、缺乏运动也可能对健康人群的肠道菌群产生负面影响,引起肠道菌群多样性降低。肠道菌群紊乱还会引起糖脂能量代谢紊乱而引起肥胖,而肥胖与大肠癌等多种肠道疾病有关。

如何预防肠道传染病？

- 1.养成良好的卫生习惯,饭前便后要洗手。
- 2.不生吃食物,食品在吃前要煮熟、煮透,尤其是贝壳与甲壳类海产品,隔夜食物吃前一定要彻底加热。
- 3.不喝生水,不使用不洁的水漱口、刷牙、洗食具、洗水果、洗蔬菜和其他食品。
- 4.所有烹饪器具和食具,使用后应洗涤干净并保持干燥。
- 5.生熟食品应分开存放,已消毒与未消毒食具需分开存放,防止交叉污染。
- 6.肠道传染病易发季节,不宜大办婚丧、喜庆等群体聚集性聚餐活动。
- 7.个人注意劳逸结合和保证充足的睡眠,提高自身免疫力。
- 8.注意防蝇、灭蟑等,不乱丢垃圾。

预防肠道传染病小口诀:勤洗手、吃熟食;喝开水、分生熟、少聚餐;要睡饱、要防蚊。