

# 益生菌适用于哪些疾病

益生菌最常见的应用就是缓解胃肠道疾病,已经被证实有效的有以下几种:

**1. 功能性便秘。**益生菌可以增强肠道蠕动力,改善患者的排便次数和粪便粘稠度,缓解排便疼痛和困难症状。推荐使用双歧杆菌、布拉氏酵母菌、酪酸梭菌、枯草杆菌、地衣芽孢杆菌。

**2. 急慢性腹泻。**急慢性腹泻会造成肠道大量的益生菌丢失,致使肠道菌群失衡。服用益生菌可以减轻症状、缩短病程。推荐使用布拉氏酵母菌、乳酸杆菌、双歧杆菌、酪酸梭菌、枯草杆菌、地衣芽孢杆菌。

**3. 肠易激综合征。**肠易激

综合征是常见的功能性肠道疾病,患者的肠道比较“娇气”,容易出现腹痛、排便异常等症状。添加益生菌可以提高临床疗效。推荐使用双歧杆菌、酪酸梭菌、枯草杆菌。

**4. 乳糖不耐受。**乳糖不耐受的患者,体内乳糖酶分泌少,不能完全消化分解母乳或牛乳中的乳糖,引起非感染性腹泻。服用益生菌可以明显改善肠道环境和缩短治疗疗程。推荐使用双歧杆菌、酪酸梭菌、枯草杆菌。

**5. 幽门螺杆菌的根除治疗。**补充益生菌有助于提升幽门螺杆菌的根除成功率,降低治疗过程中的不良反应发生率。推

荐使用双歧杆菌、布拉氏酵母菌、酪酸梭菌、枯草杆菌。

**6. 抗生素相关性腹泻。**抗生素相关性腹泻的发生与使用的抗生素种类、疗程、患者的年龄以及并发症等因素有关,在使用抗生素的同时使用益生菌能够明显减少腹泻的发生率、减轻腹泻的程度。推荐使用双歧杆菌、布拉氏酵母菌、酪酸梭菌、枯草杆菌、地衣芽孢杆菌。

那么,服用益生菌需要注意什么呢?

**1. 注意服用时间。**同时服用抗生素,可能会影响益生菌功效,两者服用时间应至少间隔两个小时。

**2. 注意储存条件和有效期。**



有些益生菌需要冷藏,有些室温即可,使用未按要求储存或过期的产品,容易影响益生菌效果。

**3. 注意送服水温。**水温过高将导致益生菌失活,送服益生菌的水温不宜超过40℃。

**4. 注意使用剂量。**服用益生菌要仔细阅读产品说明书或谨遵医嘱,按剂量服用。

河北省中医院 李珊

## 专家提醒

### 眼睛需要几种“天然保护素”

作为人体既重要又脆弱的器官,眼睛需要全方位的保护。下面几种营养成分有利于保护眼睛。

#### 叶黄素及玉米黄素

玉米黄素和叶黄素存在于视网膜中,它们可在眼睛后部的光敏感组织中积累,过滤蓝光保护眼睛。富含叶黄素及玉米黄素的食物有菠菜、洋葱、芦笋、玉米、橙子等。

#### β胡萝卜素:天然“眼药水”

β胡萝卜素可帮助保持眼角膜的润滑及透明度,给眼睛提供“保护膜”,并且能够在体内转化为对眼睛同样有益的维生素A。经常在强光以及放射线下作业的人应加强补充β胡萝卜素。β胡萝卜素最丰富的来源是绿叶蔬菜和黄、橘色水果等。

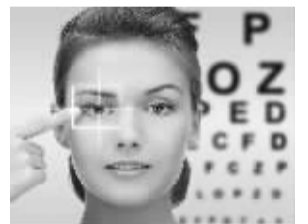
#### 维生素B2

维生素B2不仅可用于修复口腔黏膜,对眼睛的感光也有重要作用,及时补充可保证视网膜和角膜的正常代谢,起到保护眼睛免受光刺激的作用。动物内脏、鸡蛋及酵母中维生素B2含量丰富。

#### 花青素

花青素是天然的阳光遮盖物,能保护眼睛,抵抗自由基对晶状体细胞的氧化伤害,帮助眼球恢复弹性,双眼暴露在日晒中的人群应加强补充。花青素常存在于深色食物中,如桑葚、葡萄、蓝莓、山楂和茄子等。

北京朝阳医院营养师 宋新



## 放完支架要定期检查



放完心脏支架以后,要定期进行以下六项检查。

**心电图。**通过心电图检查,能了解患者的心跳次数、节律,观察ST段有无上抬或压低、T波形态是否正常、有无心律失常等。

**血常规。**患者术后需长期服用阿司匹林和氯吡格雷,这两种药物都有引起出血的风险,患者可通过复查血常规了解血色素有无下降。

**肝肾功能。**患者术后需长期服用多种药物治疗,肝肾负担重,应定期复查肝肾功能。

**血糖。**合并糖尿病的患者要复查血糖、糖化血红蛋白等指标。

**血脂。**放支架后,患者大多有血脂代谢紊乱问题,需要长期服用调脂药,应定期检查血脂情况,根据结果调整药物剂量。

**大便常规加隐血。**支架植入后要长期服用抗血小板药物,有可能导致出血,如果患者发现有黑便,要及时就诊,复查大便常规加隐血。 湛彦/文

## 注意三点 正确护理脑出血

脑出血一般是由于高血压合并动脉硬化、脑动脉畸形等原因引起。做好正确的护理,有助于促进身体的恢复。

**心理护理。**脑出血后,患者的肢体、语言功能会出现障碍,同时患者的容貌形态在近期也难以恢复,因此患者会出现紧张、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪,不仅不利于疾病的恢复,还会导致患者不愿配合治疗。此时,家属要关注患者的情绪变化,及时进行开导、安慰,帮助患者了解脑出血的相关知识,减少患者的恐惧。可以利用患者感兴趣的事情转移其注意力,比如听音乐、唱歌、看书等,让患者放松心情,感觉到生活充实,减少寂寞感。此

外,患者的情绪起伏不宜过大,患者自身要学会调节情绪,保持情绪平稳。

**饮食护理。**为了预防患者再次出现脑出血及并发症,饮食要以清淡、易消化的食物为主,并保证低盐、低脂、高蛋白饮食。要控制食用盐的摄入量,同时也要注意减少酱油、酱菜、咸菜等的摄入量。由于脑出血患者可能存在动脉粥样硬化等问题,所以也要适当控制脂肪摄入,不要食用炸面包、油饼、油条、炸鸡翅等油腻食物,可以适当食用牛奶、鸡蛋等,炒菜时也要控制食用油用量。患者可食用瘦肉、牛肉、鸡肉、鱼肉等,以保证所需的蛋白质,但尽量不要食用肥肉。便

秘时过度用力也会引起脑出血,所以要适当食用水果和蔬菜,防止出现便秘。在饮食习惯上,不要暴饮暴食,要定时定量饮食,并且不宜太饱。

**日常护理。**脑出血患者需要充足的休息,所以患者所在的环境要安静、舒适。要留意观察患者的日常情况,例如呼吸、体温等是否存在异常,若患者出现血压升高、呕吐、头痛、呼吸不规则等现象,要及时告知医护人员进行检查,以免加重病情或者引发其他并发症。

另外,若患者因肢体功能出现问题,需要长期卧床,家属需要定时帮助其翻身,并且做好皮肤清洁,以免出现褥疮。

田一丹/文

## 九类人群要重点预防骨质疏松

日常生活中,以下几类人群要重点防骨质疏松。

**1. 女性。**50岁以上的女性患者中,每3人中有1人将经历一次骨质疏松骨折,绝经后女性更是危险人群。

**2. 有家族史的人。**有家族史的人发生骨质疏松危险相对更大。

**3. 生活习惯不好的人。**比如吸烟、酗酒、过多饮用咖啡者。



### 骨质疏松

**4. 骨架小的人。**小骨架的人天生骨量少。

**5. 缺乏运动者。**缺乏运动肌肉强度会减弱,骨量也会减少。

**6. 长期服药的人。**长期服用激素或抗胃酸药的人,更易发生骨质疏松。

**7. 不爱晒太阳的人。**不爱晒太阳的人,体内转化的活性维生素D相应减少。

**8. 慢性肝病、慢性肾病患者。**

**9. 维生素缺乏者。**  
石家庄市人民医院内分泌一科主任 王欣

## 图说 我们的价值观

子也孝  
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
幸福

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台