

肠道菌群失调如何应对

细菌分为有益菌、有害菌和中性菌。有益菌可以帮助我们消化食物、吸收维生素;有害菌则可能导致各种疾病;中性菌也被称为“条件致病菌”,它们只有在“大环境”不好的情况下才会成为病原体。让这些微生物维持良好的平衡,对于我们的健康非常重要。如果平衡被打破,就可能导致疾病。

肠道菌群失调会导致这些疾病:

- 1. 皮肤疾病。**肠道菌群失调会影响激素水平,引起皮肤疾病。肠道菌群紊乱会使皮肤长痘、变得暗沉。
- 2. 心脑血管疾病。**当肠胃中的有害菌大量繁殖后,产生的代谢产物会使机体出现炎症反应,导致血栓形成、动脉硬化、血压升高等,从而引发心脑血管疾病。

喝水总是呛 小心脑血管被堵



喝水呛着是常见事,但是如果频率特别高,喝水时又没有做其他事,尤其是老年人,就要格外警惕。

吞咽功能主要和软腭吞咽功能协调有关,受神经中枢控制,因此喝水总是呛的老年人要警惕是否存在脑腔梗。当然也不需要过度紧张,脑腔梗不等于脑梗,是极细微的小血管闭塞,症状比较轻,但需要积极干预治疗,防止病情进一步加重。

此外,不少有心脑血管疾病的人在冬天特别注意,到夏天反而无所谓。其实“热中风”是盛夏季节的一种常见病,与外界气温高、使用空调不当关系甚大。

若房间空调温度调得太低,与外界气温相差悬殊,出入房间时忽冷忽热的环境会使老人,尤其是患有高血压、动脉硬化的中老年人,因脑部血液循环障碍而发生脑中风。
南京市中医院脑病科主任赵杨

血管疾病。

3. 消化系统疾病。消化系统中,有一个特别的细菌叫幽门螺杆菌。幽门螺杆菌在我们的体内会产生胃酸,导致炎症的发生。幽门螺杆菌感染会改变胃肠道的内环境,从而导致肠道菌群失衡。幽门螺杆菌感染还会导致胃黏膜的萎缩、肠化、异型增生甚至胃癌。

4. 心理疾病。肠道菌群失调容易使人出现腹胀、消化不良、便秘等症状。这些症状会影响患者的心理,可能导致抑郁症等心理疾病的发生。

以下这些因素易导致肠道菌群失调:

- 1. 腹泻和便秘。**腹泻和便秘会使肠道水肿,破坏肠道细菌的生长环境,经常腹泻、便秘的人,肠道菌群更易失调。

2. 饮食不均衡。长期进食高油、高盐、高脂、高蛋白的食物,会导致体内双歧杆菌、乳杆菌等有益菌的数量下降,肠球菌、肠杆菌等有害菌的数量增加,引起肠道菌群失调。

3. 不注意饮食卫生。有害细菌依附在食物和水中进入人体,在肠道这个营养丰富、温度适宜的“乐园”里疯狂繁殖,导致肠道菌群失调。

医生通常会采用直接口服含有肠道益生菌的药物,或补充含有肠道益生菌的食物,帮助患者恢复肠道微生态。

另外,粪菌移植是一种能够快速帮患者建立菌群结构的方法。将健康的细菌植入患者的身体,可以帮助其重新建立体内的菌群。

如何判断肠道菌群是否正常:

- 1. 看总量。**排便总量太少,说明肠道菌群的总量不够多。细菌占整个粪便总量的 1/5,一般人每天排便 200 克为正常。
- 2. 看形状。**正常粪便的形态应该均匀、完整,且不会很硬。粪便形状如成熟的香蕉是最好的,说明肠道菌群平衡。
- 3. 闻气味。**如果粪便有酸味或者没有气味,就说明有益菌占有绝对的优势。大部分老年人粪便的气味偏臭,这是因为老年人消化系统功能较差,吃的蛋白质很难被完全消化吸收,在大肠里被有害菌腐败,所以气味会臭一点。

华中科技大学同济医学院附属同济医院消化内科副主任医师 晏维

老年人看不清不止老花眼

眼睛和其他器官一样,会随着年龄增长出现一些衰老的变化。以下几种情况是老年人常见的眼科疾病:

老花眼:老花眼最为常见,主要症状为视物模糊、对比敏感度下降、眩光等。

翼状胬肉:眼白部分长了形状酷似昆虫翅膀的东西,称为胬肉,较肥厚的胬肉会压迫角膜组织,导致散光,进而出现视力下降。如向瞳孔区生长,会遮挡光线进入眼内,也会导致视力下降。

白内障:原来透亮的晶状体变混浊了,导致无法看清物体,患者可能觉得原本戴眼镜可以看清的东西变得不清楚,晚上更加看不清,有时看东西颜色变淡,有时看东西会有重影。

青光眼:青光眼是眼睛里的压力超过了眼球内部组织,特别是视神经所能承受的限度,引起视神经萎缩和视野缺损,主要症状包括眼压升高、眼胀痛、眼红、视力下降、虹视、同侧头痛、恶心呕吐、视野缩小等。

老年性黄斑变性:老年性黄斑变性是视网膜中心区域出现的老年性改变,包括视网膜色素上皮细胞萎缩,脉络膜新生血管出血、渗出、瘢痕形成等,最终造成患者视功能的下降。老年性黄斑变性患者只能分辨眼前晃动手指头的个数,或者只能看见眼前的手在动而分不清有几个手指。

飞蚊症:随着年纪变大,玻璃体会“液化”,产生一些混浊物,患者觉得眼前有飘

动的小黑影,随眼睛运动跟着飘动。除了生理性的飞蚊症,还要警惕眼内出血等造成的病理性飞蚊症,出血量大时,患者会出现视物发黑、视力下降甚至只存在光感(看不清楚东西,只能感觉到有亮光)的症状。

除此之外,老年人眼部还可能出现泪囊炎、干眼症、肿瘤等问题,以及因为高血压、糖尿病等全身疾病带来的眼睛不舒服,除了视力下降,可能还有眼前黑影、视物变形、眼睛痛、畏光、异物感、流泪等症状。

不论是什么原因导致的眼睛问题,时间长了都有可能造成视力严重下降,甚至完全失明,所以建议还是尽早咨询医生,明确诊断,及时治疗。 杨真真/文

如何预防慢性支气管炎

预防慢性支气管炎,要注意以下几点:

- 1. 预防感冒。**平时尽量减少感冒,出现呼吸道感染后要尽快治愈,避免造成下呼吸道感染。
- 2. 接种流感疫苗。**流感疫苗可减少上呼吸道感染的发

病率,继而减少急性细菌性支气管炎的发病率,对已免疫的毒株提供适当的保护,接种疫苗 10-14 天后生效。

3. 饮食调节。日常饮食宜清淡,忌辛辣荤腥,戒烟,因为经常抽烟会导致呼吸道分泌

物增加,反射性引起支气管痉挛,也会造成排痰困难,导致病毒和细菌繁殖生长,使慢性支气管炎进一步恶化。

4. 增强体质。通过有氧运动减轻疾病发展或者恶化程度。
河北省中医院 刘冉

■ 预防 为主 ■

如何预防急性胃肠炎

急性胃肠炎是日常生活中常见的疾病,是进食被细菌或细菌毒素污染的食物、水后引起的胃肠道黏膜急性炎性改变。

急性胃肠炎突发性强,常无前驱症状,开始时有上腹部不适和疼痛,随之出现恶心呕吐,或伴有腹泻。呕吐物最初多为胃内容物,严重的可呕出黄绿色的胆汁。腹泻多为水样便,深黄色或者是黄绿色,含有未消化的食物,病情严重的时候可出现发热、脱水甚至休克。

下列行为均有可能导致急性胃肠炎的发生,应引起注意:

- 1. 不注意饮食卫生。**不洁食物未经彻底清洗消毒就直接食用,致使病从口入。
- 2. 食用了过期的食品。**许多食品过期后含有大量的霉菌,若仍食用,易引发胃肠炎或食物中毒。
- 3. 食用了没熟的食物。**烹饪的食物不熟或者是加热不彻底,都会导致胃肠炎的发生。

4. 大量饮用冰镇饮料。在盛夏季节,有些人为了了解暑降温,常无节制地饮用冰镇饮料,使胃肠道黏膜在短期受到严重刺激而产生不适,导致炎症的发生。

急性胃肠炎该如何预防呢?

- 1. 养成良好的饮食卫生习惯,**使用的器皿应经常消毒,做到饭前便后洗手。
- 2. 培养科学的饮食习惯。**一日三餐做到定时定量,切勿暴饮暴食,忌食过冷或过热的食物,维持胃肠道的功能正常,你对胃肠道好一点,胃肠道对你也会好一点。
- 3. 注意食品卫生,**特别是乳制品、蛋、肉类食品的安全。购买时应注意生产日期和保质期。
- 4. 在公共场合就餐时,**条件允许的情况下尽量实施分餐制。
- 5. 隔夜食品食用时要充分加热,**防止细菌、病毒等侵入人体。

书小言/文

