

# 守护好这些器官的“第一道防线”

我们经常强调胃、肺等脏器的重要性,却容易忽视它们的“内衬”——黏膜,它是人体免疫系统的重要防线,不仅能分泌黏液,还能阻挡着病原微生物的入侵,维持组织器官内环境的稳定。一旦黏膜破溃,器官就会受到攻击,出现炎症等病变,时间久了甚至还可能发生癌变。

今天就和大家聊聊身体里的哪些黏膜容易受损?又该如何进行修复?

## 1. 口腔黏膜口腔“保护球”

口腔黏膜,是覆盖在口腔内部的结缔组织,其质地柔软且湿润,就像一个口腔“保护球”。但随着年龄的增长,口腔黏膜会变得更薄更敏感,其功能也会逐渐退化,各类口腔疾病就更为高发,甚至会直接影响消化吸收功能。

当我们喝水、吃东西感到口腔疼痛时,口腔干燥无法缓解时,多半是口腔黏膜受损了。一旦出现不明原因的出血、溃破、有斑纹、色素异常以及糜烂时,说明情况严重,需尽快就医。

### A. 口腔黏膜的4个作用

首先,口腔黏膜自身发挥着两大作用:

①感觉作用——在进食的时候,口腔黏膜会充分发挥它的触觉、温度觉、痛觉、味觉等作用,让人们可以更好地了解食物的软硬、冷热、酸甜、苦辣等。

②抵抗刺激作用——咀嚼食物时口腔黏膜常常承受压力、切力、牵拉力和摩擦力,但它可以在一定程度上抵抗这些机械刺激,保证人体正常进食。

其次,口腔黏膜分泌的唾液也起着两大作用:

①屏障作用——唾液中有一些抗菌物质,可以有效地清除口腔中的有害物质,减少口腔中细菌的滋生。

②助消化作用——唾液中的唾液淀粉酶能帮助食物消化。

### B. 口腔黏膜养护三要诀

①避免刺激。一方面,要减少食用辛辣刺激、过烫、过硬的食物,避免直接刺激口腔黏膜;另一方面,减少粘牙、高糖、碳酸饮料等的摄入,减少口腔细菌的滋生。

②保持口腔卫生,规范刷牙、饭后要漱口;并每年进行一次口腔检查。

③补充B族维生素,其是促进溃疡愈合、保护口腔细胞不可缺少的物质,所以平时要适当多吃肉蛋奶以及芹菜、莴笋、菠菜等。



## 2. 食管黏膜,承上启下的“保护伞”

食管,上接喉部下连胃,是一段不规则管腔,里面覆盖着一层黏膜,因与进口的食物密切接触,因而很容易受影响。一旦破损,食管就会出现一些形态、功能上的异常,比如食管变硬,弹性减小,影响吞咽功能等。日积月累,可能引发慢性炎症、溃疡,最终可导致癌症的发生。

### A. 食管有“四怕”

①怕烫 国人比较喜欢“热食”,喝水要热的,喝茶要烫的,吃饭菜要趁热,火锅得翻滚的……但食管黏膜只能耐受40~50℃的温度,超过这一范围就易发生破损或糜烂,引发炎症、溃疡甚至食管癌。

②怕硬 常吃一些粗糙、偏硬的食物,难免会对食管黏膜造成物理性损伤,甚至会在食管黏膜上留下瘢痕。

③怕咸 像咸菜、咸鱼、咸肉等腌制的食物中含有大量的亚硝酸盐,长期食用可能导致食管黏膜细胞突变,引发食管癌。

④怕酸 这里的酸是胃酸,胃酸是一种强酸,当胃酸反流至食管时,会刺激甚至腐蚀食管黏膜,使其受损,出现溃疡,造成反流性食管炎。

### B. 营养素保护食管黏膜

除了要远离伤害食管的因素,日常生活中我们还可以多补充一些营养素帮助食管黏膜的自我修复:

①维生素A:有“黏膜修复剂”之称,它本身就有保持黏膜

湿润、修复黏膜的作用,还有抵御病菌侵袭的作用。

像芒果、苹果、香蕉、马齿苋、南瓜等都富含维生素A;也可以吃一些深绿色或红黄色的蔬菜水果,如胡萝卜、西兰花等,其中富含的胡萝卜素可在体内转化成维生素A。

②蛋白质:膳食中的蛋白质虽会刺激胃酸分泌,但也能刺激胃泌素分泌,而胃泌素可增强食管下端括约肌张力,抑制胃食管反流。所以像瘦肉、鱼虾、鸡蛋、脱脂牛奶等可以适当吃。

## 3. 胃黏膜,保护胃的第一道防线

胃黏膜是胃壁的最内层,对外可防止胃腔内的H<sup>+</sup>侵入胃黏膜;对内可以预防胃黏膜内的Na<sup>+</sup>扩散入胃腔。而一定量的酒精、阿司匹林、胆酸和乙酸等都可以破坏此屏障,离子物质逃脱到不该去的地方,则会引起一系列病变,黏膜水肿、出血,形成溃疡等。

### A. 胃黏膜最怕的3件事

①怕晚 很多人由于工作原因,晚餐不规律,尤其是过晚进餐,胃还没有排空就睡觉,时间久了,会对胃黏膜造成非常严重的损害,甚至有专家把20点~24点称为“胃癌时间”。

②怕撑 饮食就餐重在七分饱,但在美食面前,很容易吃撑了,而食物在胃中消化时间越长,负担越大,损伤的可能性越大。

③怕重口 熏制、烧烤、油炸类食物,容易含有苯并芘、环芳烃等致癌物,长期食用,可刺激胃黏膜;腌制品中过量的盐会损坏胃黏膜屏障……

## B. 吃吃喝喝养好胃

### ①喝水,是最简单的养胃方法

中国中医科学院望京医院脾胃科的魏玮主任认为,多喝白开水在某些程度也能保护胃黏膜。经过烧开后又晾凉的白开水,在中医上被称为太和汤,是胃部养护剂,有助于避免胃黏膜损伤,减少肠化生。

### ②维C+维U,胃黏膜“修复器”

维生素C,不仅能抑制胃酸分泌,有效保护胃黏膜;还能促进胶原蛋白合成,辅助修复胃黏膜。冬枣、猕猴桃、柠檬、橘子、白菜等是维C“大户”,日常可适当多吃。

维生素U又叫“抗溃疡因子”,对胃黏膜的修复作用很大,有利于胃溃疡、胃黏膜糜烂等疾病的复原。甘蓝、莴苣、苜蓿及其他绿叶菜中含量较高,平时可常吃。

## 4. 肠黏膜屏障:人体免疫的第一道防线

人体70%的免疫力来源于肠道,而肠道要发挥正常功能,肠黏膜起着关键作用。

### A. 肠黏膜屏障由4部分组成

肠黏膜屏障由生物屏障、化学屏障、机械屏障和免疫屏障共同构成,它们各司其职,防止肠道有害物质和病原体的侵犯,同时维持机体内环境的稳定。

①生物屏障,由肠道菌群组成,维护肠道菌群平衡,同时阻止有害菌黏附在肠道上皮细胞。

②化学屏障,由胃酸、胆汁、各种消化酶、溶菌酶、粘多糖、糖蛋白等化学物质构成,能杀死肠上皮和肠腔中的病原微生物。

③机械屏障,是指肠上皮细胞紧密连接,能抑制细菌移位,阻挡病原微生物和有害代谢产物侵入。

④免疫屏障,包括肠相关淋巴组织和弥散免疫细胞,通过形成抗原—抗体复合物,清除病原微生物。

### B. 肠道保护二部曲

### ①益生菌+抗性淀粉,肠道黏膜的保护者

在肠黏膜屏障中,益生菌既能抵御“外敌”,又能保护肠道黏膜,是众多保护者中最“贴心”的一个。

日常可以吃一些酸奶、泡菜等直接补充益生菌;也可以吃些芹菜、白菜、苹果等富含膳食纤维的食物,促进益生菌的生长。

抗性淀粉,能被肠道微生物发酵生成丁酸等短链脂肪酸,增强肠道细胞免疫力,减少胺类等致癌物的产生和肠黏膜细胞的增生。

补充抗性淀粉其实非常简单,将煮熟的糙米、红薯、土豆、玉米等主食放凉,即可产生抗性淀粉。

### ②通便操,干净肠道

我们的代谢物中会存在一些有害物,长期停留在肠道会刺激肠道黏膜,更容易引发炎症刺激。因而避免便秘、排得通畅也是保护肠道最基本的措施。

★提肛:向上提肛,停留3秒,放松,如此反复做30下。

★揉脐:两手叠加,掌心覆盖神阙穴(肚脐),顺时针揉30下。

★推脊:两手背在背后,左手抓住右手拇指,以两手第二掌指关节置于脊柱两侧,从肩胛骨下缘平面开始,按压并向下滑,一直推至尾骨两侧停止,如此反复做30下。

## 5. 膀胱黏膜:保护泌尿系统的防线

膀胱是一个储尿器官,膀胱黏膜直接与尿液接触,时刻面临尿液中有害物质的威胁。而一旦其黏膜受损,膀胱的抗菌能力就会下降,炎症、感染等都可能找上门来。

③个习惯,让尿液细菌更多,黏膜更易受损

①喝水少:饮水过少,排得就少,尿液中有害物质的浓度就会升高且不能及时排出体外。

②不良饮食:刺激性的或者过甜的食物都会导致尿液偏酸,这样的环境更利于细菌滋生繁殖,损害膀胱黏膜。

③憋尿:尿液本就属于人体废弃物,含有多种有毒有害物质,若该尿不尿,这些物质长期停留在膀胱内,就会侵蚀膀胱内膜,时间久了,还可能诱发膀胱炎甚至膀胱癌。

### B. 1+1守护膀胱健康

①多补水,常排空:不要等渴了再喝水,而是主动的定时喝水,每天至少2000ml;并注意规律性地排空膀胱,避免细菌滋生。

### ②锻炼膀胱经:膀胱经主要是疏通和调节生殖系统、排泄系统的功能。

后背正中间的是督脉,督脉旁开1.5寸,即2横指的膀胱经第一侧线,督脉旁开3寸,即4横指的膀胱经第二侧线。用刮痧板来回刮20次即可。

(据《北京晚报》)