

肠道菌群有哪些不为人知的作用?

说到肠道菌群,大多数人可能都听说过。随着人们生活水平的提高,大家对健康的重视程度越来越高,越来越多的人开始关注肠道菌群。

肠道菌群,就是人体肠道内生存的正常微生物,比如双歧杆菌、乳酸杆菌等。说出来你可能会吓一跳,人体肠道内寄生着10万亿个细菌,这些细菌在肠道内生存繁殖,与肠道内物质发生各种生物化学反应,对人体的健康至关重要。

那么,肠道菌群究竟有哪些作用呢?

1.为人体提供营养

肠道菌群代谢过程中

产生的一些物质对人体营养有重要意义。肠道菌群代谢可以产生短链脂肪酸,对于宿主的生理有重要的影响;双歧杆菌、乳杆菌等能合成多种人体生长发育所必需的维生素;肠道菌群还能为人体提供蛋白质,合成非必需氨基酸,如天冬氨酸、丙氨酸、缬氨酸和苏氨酸等。

另外,肠道菌群还能激活人体肝脏酶系统,对人体代谢外来化合物有重要意义;部分肠道菌群还能参与一些口服药物的代谢,使药物的活性或毒性发生改变;肠道菌群还能够产生超氧化物歧化酶(SOD),过氧化物酶(POX)和过氧化氢酶(CAT)等能够清除自由基的酶。

肠道菌群死亡后,菌体的有效成分也对人体健康有益。菌体一般富含蛋白质等营养成分,可以起到重要的营养作用。

2.参与人体重要代谢过程

肠道菌群可以参与人

3.抗菌作用

肠道菌群在人体肠道黏附、定植和繁殖,形成一层“菌膜屏障”,使机体免受外来病原菌的侵袭;肠道菌群能与有害菌竞争营养物质,抑制其在肠道内繁殖;肠道菌群还可以产生抑菌物质,抑制病原菌生长。

4.免疫作用

肠道菌群可以使宿主产生广泛的免疫屏障。乳杆菌和双歧杆菌能增强宿主的免疫功能;肠道菌群可以刺激宿主免疫系统的发育和细胞免疫的发生,使宿主固有的免疫系统区分机会致病菌和共生菌。

5.影响脑功能和行为

肠道菌群能通过肠-脑轴调控宿主行为。肠-脑轴是由免疫、神经内分泌和迷走神经途径构成的肠道和脑之间的交流系统。肠道菌群通过肠-脑轴对宿主的应激反应、焦虑、抑郁和认知功能产生重要影响。平衡的肠道菌群可以促进宿主的身心健康,肠道菌群失调则可能引发肠-脑疾病,如肠易激综合征、炎性肠道疾病和肝性脑病等,和中枢神经系统疾病,如多发性硬化症、阿尔茨海默症和自闭症等。

6.调节骨质密度

肠道菌群能通过调节

免疫系统状态进而干预骨代谢,对骨量具有重要的调节作用。这些作用主要体现在迅速生长期,如骨量需求较大的青春期和骨量丢失比较明显的妇女更年期。

7.抗癌作用

部分肠道菌群死亡后的菌体有降低腐败菌致突变、致癌酶的作用;有些菌体能拮抗亚硝基脲的致癌作用;还有一些菌体能够直接抑制肿瘤生长。

总而言之,肠道菌群对人体健康有广泛的影响。我们应该保持合理饮食,维护肠道菌群的平衡。

(据《科普日报》)

过度焦虑当心中毒

近日,南京特警在南京南站巡逻时,发现一名女子躺在地上,脸色苍白,手脚抽搐。经了解,该女子是由于在车站等人迟迟没有等到,因焦虑诱发了呼吸性碱中毒。

呼吸性碱中毒是由于呼吸过度导致二氧化碳排出过多,血液中碱过高,机体酸碱平衡失调引发。大部

分呼吸性碱中毒是由精神因素引起的,情绪紧张、环境封闭、声音嘈杂都可能导致呼吸性碱中毒。少数的呼吸性碱中毒是由疾病引起的,如代谢性疾病等。

出现呼吸性碱中毒时,患者会感到手、足、面部特别是口周麻木并有针刺样疼痛,也可能出现胸闷、胸痛甚至四肢抽搐等症状,严

重的甚至危及生命。当患者出现呼吸性碱中毒时,如症状比较轻,可立即用塑料袋罩住口鼻,注意要留有缝隙。这样可以减少二氧化碳排出,缓解中毒症状。但是如果症状严重,需要尽快就医,使用镇静药物、抗焦虑药物等进行处理,也可以适当给患者补充钙剂调节血液酸碱度。(据《健康报》)

戴美瞳不要超过6小时

戴美瞳可以让人的眼睛看起来更大、更有神,但美瞳并非人人可以戴。

如中小学生就不能戴美瞳,中小学生正处于发育期,眼球视轴尚未定型,过早戴美瞳容易产生生理代谢障碍等副作用。

首都医科大学附属北京同仁医院熊瑛医生建议,能不戴美瞳就尽量

不要戴。因为美瞳要比隐形眼镜的镜片更厚一些,镜片中添加的色彩多为重金属离子,透气性差,戴美瞳会影响眼角膜的呼吸。眼角膜若长期处于缺氧状态,眼睛会出现充血、肿痛、流泪、分泌物增多,引起细菌感染,出现溃疡、糜烂等症状。熊瑛建议,戴美瞳时间不要超

过6小时,更不能戴着美瞳过夜。

戴美瞳时,镜片作为外来异物会与结膜、角膜发生摩擦,长期刺激还易导致结膜慢性充血,引起结膜炎。

此外,消毒不干净的美瞳还可能导致沙眼、乙肝等疾病的传播。

(据《大河健康报》)

拿不稳筷子是神经问题吗?

◎不懂就问——

读者李先生问:我今年38岁,长期颈肩部酸胀疼痛;但一周前,突然出现右手吃饭时拿不稳筷子、也打不了字。检查是重度神经根型颈椎病,这是神经问题吗?

有关专家解答:神经

根型颈椎病是由于颈椎间盘突出、颈椎关节增生等各种原因,造成的颈神经根压迫、颈神经根通道狭窄,长时间低头伏案引起颈椎负担加重是常见原因。急性压迫可能出现神经功能严重下降,如果压迫长时间不处理可能进展更为重要。

(据《生命时报》)

活动假牙需定期换

种植牙在功能、结构和外观上与自然牙最为接近,是全世界医生都推崇的缺牙修复方式。不过,仍有不少老年人出于价格因素,选更为便宜的活动假牙。活动假牙在使用中应注意:

正确取戴 刚开始使用活动假牙时最好对着镜子取戴。取下时,先扣松卡环,再顺着脱位道取下,不要用蛮力;戴入时,先将假牙放在缺失的位置,用手指推入就位。操作熟练后也应按照上

述方法取戴,切忌在假牙放入口腔后,用牙齿咬入就位,这样不仅容易误吞,还会损伤假牙、基牙和黏膜。

慢慢适应 活动假牙价格便宜,但佩戴后异物感明显,需较长时间适应。一般初次佩戴或新换的活动假牙都需要调整3~5次,才能完全合适。此后仍有疼痛、松动现象,应到医院调整。

及时清洗 佩戴活动假牙,容易使基牙龋坏,黏膜也易发炎红肿。因此,每次进食后都要将假牙取下,在清水下冲洗,漱口后再戴入。此外,睡前还应该用牙刷和牙膏对假牙进行刷洗,并浸泡在冷水内,防止假牙变形,每隔1~3月还可用专门的清洁片浸泡消毒。

定期更换 活动假牙的使用年限一般为3~5年,到期要及时更换,期间还应每隔半年或一年去医院复诊。

(据《生活晚报》)

幼儿误服药物致中毒这样急救

之前有报道,有小朋友误把成人用的降压药、降糖药等当成“糖”跟其他小朋友分享,造成急性药物中毒。急性中毒是最常见的儿科危重症,在儿童各年龄段均可发生。孩子急性药物中毒该怎么办?

发现孩子急性药物中毒,家长需要快速识别孩子的中毒症状,并查看所服用药物的量、毒性及误服时间。查看孩子现状,根据孩子情况询问误服的药品或毒物。如果搞不清楚,就要将装药品或毒物的包装、药品说明书及患者呕吐物、排泄物,一同带往医院检查。

可以通过以下三个办法,帮助孩子减少毒物

的吸收:

催吐

如果孩子服用的药物毒性较强,且又无法保证在短时间内得到专业的救护,在维持生命体征平稳的前提下,应尽快催吐。家长可以用手指或者压舌板刺激孩子的咽喉,让孩子把东西吐出来。如果胃内没有呕吐物,可以让孩子喝大量温水,再刺激孩子咽喉,让其呕吐。但应该注意,催吐仅适用于中毒时间较短且神志清醒的患者,使用温水催吐最安全。

洗胃

洗胃的早晚及是否

彻底,对中毒患儿的预后关系甚大,一般在服入毒物4小时至6小时洗胃效果最佳。

促进已经吸收的毒物排泄

如果孩子只是误服了一些毒性较低的药品且量不大,如助消化药、退热药、消炎药、营养心肌药,可以给孩子多喝一点温水,促进药物经肾脏排泄。若药物具有较强的肝毒性、肾毒性,或对各系统功能影响较大,就要根据药物特性给予一定的解毒药促进其排泄。

(据《生命时报》)