

健康讲堂

对于很多人来说,每年秋冬换季是最难熬的时光。腹泻、腹痛、烧心、便秘……每到此时,娇弱的肠胃会用这些症状表达抗议。换季时节,肠道为何总拖健康的后腿?我们又该如何应对?

秋冬换季,打好肠道保卫战

秋冬换季肠道易受伤

秋末冬初,很多人做好了防流感、抗过敏的准备,却不知道此时的肠道也需要好好呵护。秋冬换季,肠道为何容易受伤?原因主要有以下几个。

第一,换季时节,冷空气来袭,人着凉后容易出现消化不良,从而导致腹泻。第二,秋冬季节空气干燥,容易导致肠道内水分不足。人主要靠肠道吸收营养,一旦缺水,肠道后半部分的蠕动就会减缓,水分被肠道吸收,排泄物就会失去水这个润滑剂,堆积于体内,从而导致便秘。第三,寒冷天气里,不少人为了抗寒吃一些高热量的食物,从而导致肠道负担加重,诱发功能紊乱,导致腹痛、腹胀、便秘等不适。第四,天气变冷,人和肠道都缺乏足够的运动,长久下去肠道蠕动变慢,加重肠道排毒负担,毒素排不出来,就残留在体内毒害肠道。

肠道受伤,危害的是全身健康。因为,肠道就像人体的“加油站”和“下水道”,主要负责体内的脏活累活。一旦发生堵塞,大便长期滞留肠道内,就可能引起急性或慢性便秘。此时,体内的代谢废物和毒素会被再次吸收,人容易出现精神萎靡、腹胀腹痛等不适,毒素刺激肠壁,还可能致肿瘤发病率增高。

四类人最需关注肠道

《2018国人肠道健康白皮书》中的数据调查显示,我国超过90%的人群自评存在肠道问题,主要集中在腹泻和便秘,腹泻比例为48.7%,便秘为47.6%。哪些人群更容易被肠道问题盯上呢?

儿童 孩子的消化系统发育不够成熟,免疫力较低,容易受到致病菌的侵袭,导致腹泻。致病菌还会使肠道菌群失衡,进一步加重腹泻。儿童正值生长发育期,如果肠道有问题,会导致营养物质无法充分吸收,即使营养摄入足够,也会造成“营养不良”,影响发育生长。

老人 随着年龄增长,肠道中有益菌的数量会减少,有害菌的数量会增加,菌群稳定打破后,抵御有害细菌的能力减弱,更容易发生感染。加之经常服用抗生素,老人的胃肠道比年轻人更容易感染细菌。因此,老人患消化性胃溃疡、急性肠炎、急性菌痢、痔疮和便秘等肠道疾病的风险更大。

孕妇 怀孕后,孕妇体内的激素水平升高,胃酸分泌减少,肠胃蠕动减弱,加上胎儿逐渐增大,膨胀的子宫压迫小肠,因此比较容易发生便秘。有些孕妇总是担心排便会引起宫缩,不敢用力,这也是便秘产生的原因之一。另外,孕妇便秘也与饮食习惯、肠道菌群失衡、睡眠质量等问题因素有关。

长期不运动的白领 生活节奏快、工作压力大、加班熬夜、饮食不规律,已经是办公室白领的日常写照。不健康的生活方式会打破肠道规律,导致肠道菌群失衡,进一步加重功能紊乱。而久坐导致的胃肠蠕动缓慢,使身体不能及时将毒素排出,引发便秘等问题。

菌群平衡,肠道健康关键

人体就像一个复杂的“社会网络”,里面寄生着各种微生物,仅肠道中就有几千种细菌,重达1.5公斤,总数比人体自身细胞还多10倍。这些细菌形成了一个社会,作为消

化、生长、免疫等生理机能的助手,与我们的身心健康息息相关。

肠道内的庞大菌群分为有益菌、有害菌和中性菌。有益菌就是我们常说的益生菌,是有益活性微生物的简称,它们可以产生一些特有的酶类,帮助促进食物消化和吸收,并抑制有害菌生长,维护肠道菌群平衡,增强免疫力。中性菌是指具有双重作用的细菌,在正常情况下对健康有益,一旦增殖失控或从肠道转移到其他部位可能会引起健康问题。有害菌是健康的大敌,当肠道内菌群失调,有害菌大量生长,也会产生有害有毒物质,导致腹泻、肠炎。因此,当体内益生菌占优势时,肠道才能健康。

大部分细菌都是我们吃进去的,如果肠道屏障功能受损,毒力强的致病菌就会突破肠黏膜的保护屏障进入身体各处,继而引发多种疾病;如果肠道健康,这些致病菌受到有益菌的抵抗,不能在短时间内有效入侵,就会随大便排出。因此,肠道是人体“保护伞”,它的保护作用一旦失效,疾病也随之而来。研究发现,包括肥胖、糖尿病、癌症等在内的50多种疾病都与肠道菌群失调有关。肠道内的微生物还与自闭症、抑郁、焦虑等有关,迷走神经可能在其中发挥作用。肠道神经系统又被称为第二大脑,指挥肠道分泌多种激素,比如控制情绪的5-羟色胺就有95%来自肠道细胞。研究发现,便秘的人往往会有头痛、抑郁、脾气暴躁等表现。

打好秋冬肠道保卫战

有益菌和有害菌在肠道里进行着旷日持久的“战争”,要想帮助有益菌获胜,维护肠道健康,需要通过饮食、调节菌群的药物或补充益生菌等方法,把菌群调整到最佳状态,打好秋冬肠道保卫战。

第一步,多吃粗粮、坚果给有益菌加营养。吃全粮(指纯天然完整的谷类、豆类和坚果类的籽粒和果仁,如荞麦、红豆、瓜子等)能保证摄入足够的膳食纤维。而膳食纤维在肠道内酵解产生的短链脂肪酸,可以为益生菌的生长提供“养料”,促进“有益菌”繁殖。

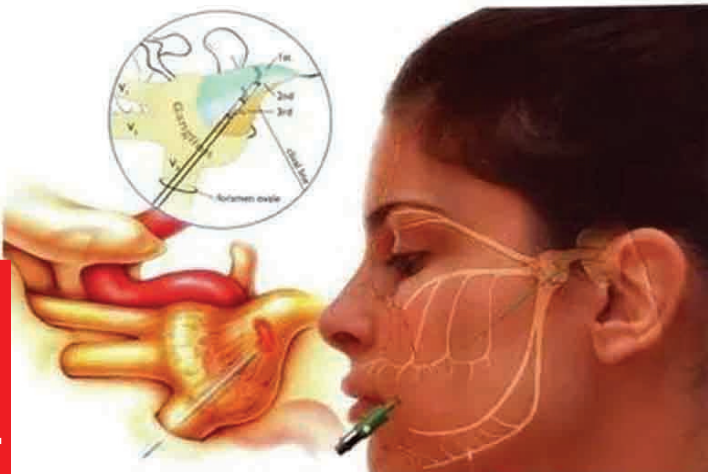
第二步,吃饭吃到七分饱抑制有害菌。每顿饭都吃七分饱,即刚刚感到不饿即可,不要吃到撑。少吃高脂肪食物,因为摄入体内的多余营养物质会让有害菌大量滋生,导致肠道菌群结构发生变化。

第三步,喝对乳酸菌饮料增加“外援”。研究表明,补充益生菌食品是调节肠道菌群平衡、改善肠道健康的有效途径,其中,乳酸菌饮料是补充益生菌的有效方式之一。选购乳酸菌产品时首选活力强的乳酸菌,因为很多菌株由于无法适应人体37℃环境而活性大大降低,影响其功效的发挥;一般建议每人每天摄入乳酸菌至少30亿~50亿,因为这个剂量与在健康个体中观察到的、能够预防最小感染的乳酸菌剂量相当。众多产品中,益生菌C富含的活力C菌,是在近万株益生菌菌株中脱颖而出超强的活性菌株L.casei-01,可在37℃人体体温环境下发挥强活性。且每100毫升富含300亿的活力C菌,经过胃酸和胆汁的消耗之后,还有足够数量的C菌到达肠道重新定植下来。

专家提醒,含超强活性益生菌的乳酸菌饮料,对于肠道菌群平衡更加有利,有助加快肠道蠕动,保持身体常年轻。(陈晨)

亳州市人民医院疼痛科

三叉神经痛及带状疱疹后神经痛的诊疗——神经阻滞术、射频消融术



三叉神经痛(TN)

(又称痛性抽搐)是以面部三叉神经分布区出现的发作性剧痛为主要表现;女性略多,多在中年后起病,随年龄增长而增加;疼痛部位常位于单侧,右侧多见;分布以三叉神经第Ⅱ、Ⅲ支分布区最常见,单纯Ⅰ支痛者少见。

临床表现:三叉神经分布区域内的反复发作的短暂性剧烈疼痛,呈电击样、刀割样和撕裂样剧痛,突发突止。每次疼痛持续数秒至数十秒,间歇期完全正常。

疼痛发作常由说话、咀嚼、刷牙和洗脸等面部随意运动或触摸面部某一区域(如上唇、鼻翼、眶上孔、眶下孔和口腔牙龈等处)而被诱发,这些敏感区称为“扳机点”。

为避免发作,患者常不敢吃饭、洗脸,面容憔悴、情绪抑郁。

发作严重时可伴有同侧面肌抽搐 带状疱疹后神经痛(PHN)

定义为带状疱疹皮愈合后持续1个月及以上的疼痛,是带状疱疹最常见的并发症。

研究显示,10%~25%的带状疱疹患者将发生PHN。PHN的发病率随年龄增长而增加,50岁以上感染带状疱疹的患者有40%患有PHN,而70岁以上发病率高达75%。

临床表现:前驱症状:皮肤感觉过敏或神经痛、全身不适、低热、食欲缺乏等。

疼痛:受累神经分布区剧烈疼痛,烧灼样、针刺样、刀割样、电击样、紧迫感。

皮疹:沿神经走行的皮疹(可在头颈部、胸腹部、上肢、下肢),可呈斑疹、丘疹、疱疹,呈带状分布。一般不超过中线。

痛觉过敏和痛觉异常:风吹、轻触可诱发剧烈疼痛。

神经阻滞术治疗TN和PHN

在神经干、丛、节的周围注射局麻药,阻滞其冲动传导,使所支配的区域产生麻醉作用,称神经阻滞。神经阻滞只需注射一处,即可获得较大的麻醉区域。

采用半月神经节阻滞治疗三叉神经痛目前已在国内外广泛应用,多年来,这一注射疗法已被证明是有效的,它的确能持久地治愈三叉神经痛。

经卵圆孔刺入颅腔内的半月神经节,注入甘油、无水乙醇、苯酚溶液、多柔比星、阿霉素等神经毁损药物,以阻滞三叉神经第Ⅱ、Ⅲ支甚至全部的三支,可获得长时间的阻滞效果。用于治疗顽固性三叉神经痛、颌面部癌痛及带状疱疹后遗痛。

射频消融术

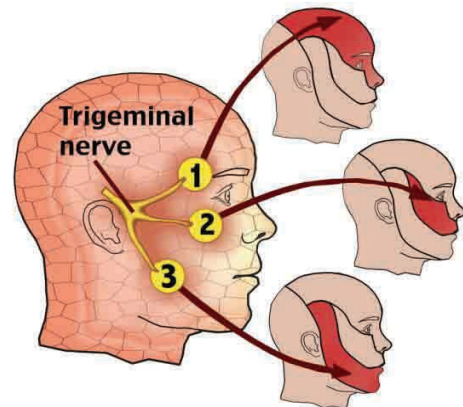
原理:射频消融术是一种微创性神经毁损疗法,其利用可控温度作用于神经节、神经干和神经根等部位,使其蛋白质凝固变性,使得神经膜电位短路、消失,使整个神经不能产生去极化,该神经感觉冲动也无法产生,从而达到止痛目的。

射频治疗机理:传导痛觉的无髓鞘细纤维在70~75℃时就发生变性,而传导触觉的有髓鞘粗纤维能耐受更高的温度。这样就能利用不同神经纤维对温度耐受的差异性,有选择性地破坏半月神经节内传导面部痛觉的细纤维,而保存对热力抵抗力较大的传导触觉的粗纤维。因此,利用温控射频消融技术,可选择性控制破坏感觉神经的痛觉纤维而相对的保存触觉纤维和运动纤维,既可以解除疼痛,又可部分或全部保留触觉及运动。

射频消融术达到的结果

利用温控射频消融技术,可选择性控制破坏感觉神经的痛觉纤维而相对的保存触觉纤维和运动纤维,既可以解除疼痛,又可部分或全部保留触觉及运动。文献荟萃分析表明,射频温控消融术治疗三叉神经痛近期效果非常良好,96%~100%的患者治疗后可达到疼痛消失,5~10年内复发率为5%~15%。

经皮穿刺脉冲射频治疗PHN因其操作简单,并发症少,见效迅速,疼痛复发后可重复治疗而受到临床医患双方的认可,是一种治疗PHN的安全、有效的微创治疗方法。



亳州市人民医院咨询
电话:
0558-5675305
或郎医生:
18956780797