

### 5月29日,世界肠道健康日

# 健康,从肠计议

明日是世界肠道健康日。肠道不仅是消化器官,更是人体最大的免疫排毒器官,被称为“身体健康的第一道防线”。

“我们通常所说的肠道包括小肠、结肠、直肠等部分,是人体消化道中最长的一段,也是功能最重要的一段。”天津市第一中心医院胃肠外科主任杨涛在接受记者采访时介绍,大部分食物的消化以及营养物质的吸收都是在小肠内进行,而大肠主要负责吸收部分水分、浓缩食物残渣并形成粪便,再通过直肠经由肛门排出体外。同时,肠道黏膜形成一层保护性黏膜屏障,防止有害物质或肠道内有害微生物侵袭人体。

杨涛表示,肠道疾病可分为功能性疾病和器质性疾病两大类。肠道功能性疾病主要包括肠易激综合征、功能性消化不良等;器质性疾病包括炎症性肠病、肠道肿瘤等。炎症性肠病主要包括克罗恩病、溃疡性结肠炎等。肠道肿瘤最常见的是结肠癌、小肠及结肠间质瘤、淋巴瘤等。

“不良的生活方式可导致多种肠道疾病。”杨涛说,长期饮食不规律,高脂肪低纤维饮食,进食过多腌制食物、油炸煎炸食品,饮水过少,作息不规律,吸烟,酗酒,缺乏体育锻炼等,对肠道健康危害很大。

结肠癌又称大肠癌,根据肿瘤发生的部位,可以分为结肠癌和直肠癌,是胃肠道中常见的恶性肿瘤,近年来其发病率不断上升,并呈现年轻化的趋势。杨涛表示,结肠癌高危人群包括:有结肠直肠癌家族史者;从事重金属、皮革、石棉等特殊材料生产加工的人群;患有结肠息肉、炎症性肠病、血吸虫病等肠道疾病的人群;久坐不动、经常熬夜、饮食不健康人群。

如何保持肠道健康?杨涛建议,注意饮食结构和方式;适当补充益生菌,保持肠道微生态;适度体育锻炼,提高身体免疫力;保持规律作息和充足睡眠,避免昼夜颠倒;足量饮水,但要注意不能长期以饮料代替饮水等。

“此外,定期体检对于肠道健康非常重要。通过便常规、便潜血等检查项目,可以对部分肠道疾病做到早发现、早治疗。对于存在高危因素的人群,可根据需要咨询专业医生进行检查。”杨涛提示。

## 保持“肠寿”小妙招

### 1、常食富含活性益生菌的酸奶

酸奶在添加乳酸菌等益生菌发酵过程中,牛奶中的乳糖大部分转化为乳酸,钙转化为更易吸收的乳酸钙,蛋白质、脂肪分解为小分子物质,不仅可减轻吃奶制品所引起的肠鸣、胀气、腹泻等乳糖不耐受症状,还能促使其营养更易被吸收。

益生元是益生菌爱食之物,能使双歧杆菌等益生菌“兵强马壮”,日常宜多吃些富含益生元的食物,如蒜头、韭菜、芦笋、洋葱、豌豆、大豆、大麦、香蕉、蜂蜜、枸杞和茯苓等。

### 2、三餐多吃护肠食物

在保持食物多样和均衡的前提下,适度向护肠食物倾斜,力求既要满足身体的营养需求,又不要太过增加肠道的负担。少吃白糖、精面、油炸食物、肥肉和动物内脏,定时、定点、定量用餐。紧张、焦虑、压抑、恼怒、发愁等不良情绪皆可导致肠道生理功能紊乱,引起肠内微生态环境失衡,因此,进餐时要注意保持愉快心情,慢慢咀嚼,享受美味佳肴。

### 3、严防肠病慎用药

一年四季特别是夏秋季节,肠炎、痢疾、食物中毒等都会赶来凑热闹。为此,生活务必规律,做好环境、家居及饮食卫生,多在家进餐。一旦不慎患病,不要擅自去药店购药。

不少药物是肠道的“冤家对头”,如阿司匹林、布洛芬等解热镇痛类药;克林霉素、头孢菌素等抗生素;地塞米松等激素类药物;利血平、降压灵等降压药;甲磺丁脲等降血糖药。因此,生病吃药要请医生根据病情开处方,选择疗效好而副作用小的药物。

### 4、排便也是技术活

如厕后专心排便,不要做其他事,以免分散精力。要记住按照排便动作的规律性、科学性进行排便。在第一个排便动作完成后,应安静等粪便从直肠上部下移,产生第二次排便感时,再做第二个排便动作。

排便时间控制在3至10分钟最佳,老年人可适当久一些。如果蹲厕时间超过5分钟仍无便意时,就应结束。

来源:人民网 健康时报 健康海南

## 远离肠道息肉,这些少吃

### 高脂肪食物

如油炸食品、快餐、糕点等,可能增加肠道息肉的风险。高脂肪食物中的脂肪含量高,而且多为饱和脂肪,可能会刺激肠道薄壁细胞增殖,从而导致息肉的形成。另外,高脂肪食物还可能促进肠道炎症和细胞异常增生,进一步增加肠道息肉的风险。

### 加工肉类

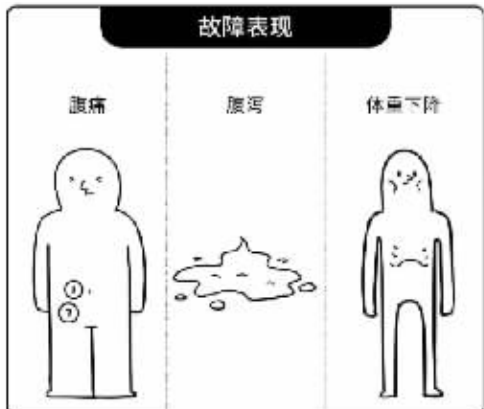
如香肠、热狗、腌肉等,含有大量的硝酸盐和亚硝酸盐等化学物质。可能会在肠道内转化为致癌物质,从而增加肠道息肉和肠癌的风险。此外,加工肉类还可能含有细菌和寄生虫等有害物质,会对肠道健康造成威胁。

### 红肉

如常见的牛肉、羊肉等,含有大量的胆固醇和饱和脂肪酸,过多摄入可能会增加肠道息肉的风险。另外,红肉中的铁质也可能在肠道内转化为致癌物质,从而增加肠癌的风险。虽然日常生活中人们大多食用红肉,但可以在一周内食用两到三次鸡肉或者鱼肉、虾等肉类替代红肉。

### 肠易激综合征

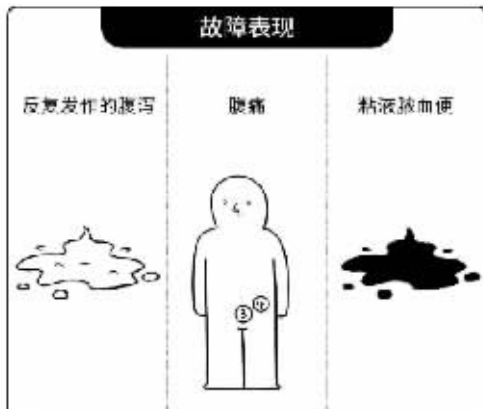
#### 故障表现



常见腹痛部位:②右下腹①脐周

### 溃疡性结肠炎

#### 故障表现



常见腹痛部位:④左下腹⑤中下腹部 隐痛,亦可累及全腹

### 克罗恩病

#### 故障表现



常见腹痛部位:①脐周②上中腹部③中下腹部

肠道常见「故障」