

学点小“肠”识，健康“肠”相伴

专家建议：科学均衡饮食、适当增加运动、学会疏解压力可有效保持肠道健康

肠道关乎人体健康，面临多重严峻挑战



□本报记者 龚鹏

“最近有时会感觉恶心，偶尔还会呕吐。您快帮我看看，到底是咋回事？”近日，在西海岸新区第二中医医院脾胃病科，一名患者拿着病历对医生说。“你这是典型的肠道微生物群落失衡，要在吃药的基础上改掉不健康的饮食习惯。”接诊医生说道。

今年5月29日是第20个“世界肠道健康日”。据统计，全球每年有超过1000万人死于肠胃疾病，中国有五分之一的口患有肠胃病。因此，关注肠道健康，对我们的健康长寿至关重要。作为人体内部的“超级器官”，肠道不仅承载着消化食物、吸收营养的重任，更与人的免疫系统、情绪调节息息相关。

肠道如此重要，必然需要用心呵护。那么，我们应如何保持肠道健康呢？带着这个问题，记者采访了新区第二中医医院脾胃病科主任、内镜室主任邢学义。

肠道，这条“蜿蜒曲折的管道”，是人体中最长的器官，其表面积展开相当于一个网球场大小。“这里不仅是消化食物的场所，更是一个复杂的生态系统，其中居住着数以万亿计的微生物，这些微生物构成了我们身体中的微生物群落，它们与我们的健康紧密相连。”邢学义告诉记者，健康的肠道能够高效分解食物，吸收必要的营养，同时排除

废物。邢学义表示，肠道还与我们的免疫系统紧密相连，70%的免疫细胞位于肠道，它们能帮助我们抵御外来病原体的侵袭。

“然而，在现代社会，肠道健康面临着多重挑战。”邢学义表示，快节奏的生活、不均衡的饮食、长期的压力、缺乏运动以及抗生素的滥用，都在无形中侵蚀着我们的肠道健

康。不仅如此，不健康的饮食习惯，尤其是高糖、高脂肪、低纤维的饮食，会破坏肠道微生物群落的平衡，影响肠道功能。

“长期的压力和缺乏运动也会影响肠道健康。”邢学义提醒，压力会影响肠道神经系统，进而影响肠道蠕动和消化功能；缺乏运动则会导致肠道蠕动减缓，影响食物的消化吸收。

均衡饮食适量运动，更好呵护肠道健康

那么，身处快节奏生活中的我们，应采取何种方式来保护我们的肠道呢？邢学义给出了建议。

“均衡饮食很关键。我们应该增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，这些食物富含膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，改善肠道微生物群落的平

衡。适量运动对于维护肠道健康同样重要。定期进行散步、游泳或瑜伽等运动，不仅可以增强肠道蠕动、促进消化，还能帮助缓解压力、改善情绪。”邢学义表示。

此外，邢学义还建议广大市民朋友学会管理压力，通过冥想、深呼

吸或参与社交活动来减轻压力。“只有在必要时，才需要在医生的指导下使用抗生素，以保护肠道微生物群落不受破坏。”邢学义表示，定期进行肠道健康检查（如肠镜检查）可以及时发现并处理潜在的肠道问题，保持肠道健康。

肠道状态影响情绪，养成良好生活习惯

肠道被称为“第二大脑”，因为它拥有自己的神经系统，能够通过神经递质与大脑进行交流。这种被称为“肠脑轴”的机制，解释了为什么人的情绪和行为会受到肠道健康的影响。

“当肠道健康时，它能够产生和释放正面的神经递质，如血清素和多巴胺，这些物质能够使我们感到快乐和满足。相反，肠道不健康时，

会产生和释放负面的神经递质，导致我们情绪低落、焦虑和抑郁。”邢学义说。

研究表明，肠道微生物群落的失衡与多种疾病有关，包括肥胖、糖尿病、心血管疾病、自身免疫疾病和某些类型的癌症。“通过维护肠道健康，我们可以降低这些疾病的风险。”邢学义介绍。

值得一提的是，肠道健康还与

长寿有关。“健康的肠道能够更有效地吸收营养、排除废物，维持身体的正常功能。这有助于我们保持活力，提高生活质量，从而延长寿命。”邢学义告诉记者。

“让我们从现在开始，关注肠道健康，通过改善饮食习惯、增加运动、管理压力并合理用药，为自己和家人创造一个更健康、更充满活力的生活。”邢学义建议。

关爱颈部“生命线”，从生活细节做起

□本报记者 龚鹏

5月25日是“世界甲状腺日”。作为人体最大的内分泌器官，甲状腺的作用不可小觑，若出现问题，往往会影响到身体各个系统的功能。为守护甲状腺健康，记者采访了西海岸新区区立医院普通外科主任李伟，请他为大家介绍下甲状腺疾病的防治知识。

“甲状腺位于人体颈部前方、喉结部位下方，呈蝴蝶状。它不仅调节着新陈代谢，还影响着我们的生长发育、能量产生和神经系统功能。”李伟表示，甲状腺虽然体积不大，却像一个精密的生物钟，

调节着我们的生命节拍。“它通过分泌甲状腺激素，影响着身体的每一个细胞，每一个器官。”李伟表示，甲状腺激素是身体的“代谢加速器”，它决定了人体燃烧卡路里的速度，影响着我们的体温、心率和情绪。

李伟告诉记者，甲状腺疾病（如结节性甲状腺肿、甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退和甲状腺癌）是内分泌系统中最常见的疾病。“这些疾病往往悄无声息地侵袭着我们的健康，它们的症状可能微妙而模糊，容易被忽视或误诊。”

据李伟介绍，当甲状腺功能亢进时，患者可能会经历心跳加速、

食欲亢进、体重减轻、性情急躁、失眠和眼球突出等症状；当甲状腺功能减退时，则可能导致疲劳、体重增加、抑郁和记忆力减退。面对甲状腺疾病的挑战，我们需要采取一系列措施来维护甲状腺健康。

“健康饮食是关键。”李伟向记者介绍，由于高碘和低碘均可诱发甲状腺结节，因此要保持合理的饮食习惯，控制好碘的摄入量。“同时，要摄入富含硒和锌的食物，这些矿物质对甲状腺功能正常发挥也很重要。此外，定期进行适量的运动，有助于提高抵抗力。”李伟还建议市民朋友学会管理压力，因为不良情绪也会影响甲状腺激素的分泌。

“值得注意的是，要定期进行甲状腺功能检查，这样能够及时发现并治疗甲状腺疾病。”李伟指出，日常生活中还要注意避免接触辐射线——甲状腺结节通常与接触辐射线、电离辐射等因素有关，过多接触辐射线会增加甲状腺癌的患病几率。

“甲状腺健康是整体健康的重要组成部分，它关系到我们的生活质量甚至寿命。希望市民朋友重新审视生活习惯，采取积极措施守护甲状腺健康。”李伟建议广大市民通过均衡饮食、适量运动、减压、定期检查等关爱甲状腺，享受健康生活。

