

肠道也会早衰，你知道吗

南京市中西医结合医院 杨璞



你知道肠道也会出现早衰吗？那么又如何保养肠道呢？南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊介绍说，肠道是人体最大的排毒器官，担负了人体大部分的排毒任务。在排毒的同时，它还担负着抵御疫病的重任。

不健康生活方式易致肠早衰

如果我们不注意自我养生保健，种种不良的生活方式，如长期作息不规律、饮食不节、吸烟酗酒等，可使肠道微生态环境失衡而导致肠道提前老化，尤其是滥用抗生素等药物，会对肠道有益菌群进行重大破坏，导致肠道早衰。

大肠杆菌及腐败性细菌等有害菌群没有有益菌群的制约，便会乘机大肆繁殖，产生众多不利健康的物质，其被吸收入血液后，会对人体的心、脑、肝、肾、消化道、皮肤等重要脏器造成重大伤害，引发多种疾病甚至危及生命。

养肠饭后便前也要洗手

从小老师家长就教育“饭

前便后要洗手”，对于保养肠道而言，饭后、便前也要洗手，以免有害细菌有机可乘。

保护肠道还要预防“饭醉”。如果吃过饭以后，有想睡觉的冲动就是所谓的“饭醉”。这是由于刚刚吃过饭，全身血液集中供向消化系统，脑血流量减少，从而导致大脑活动兴奋性降低，因此就想睡觉。这个时候如果马上睡觉会影响肠道消化。

此外，吃饭时不要把坏情绪带进来，因为饭后发怒则食积，怒后即食则不化。西医认为，发怒会引起交感神经兴奋，作用于心脏和血管上，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差，严重时，还会引起胃肠溃疡。所以，吃饭的时候无论遇到什么不顺心的事，都不要动怒，以免影响消化，伤及肠道。

排便坐着好还是蹲着好

如厕姿势因人而异，由于目前马桶越来越多地成为家庭和酒店的主要便器，所以坐着

排便的人也越来越多，马桶如厕的最大优势就是身体放松，容易防止意外，尤其是对于便秘的患者，如厕时间比较长，坐式如厕比较好。

蹲厕超过3分钟即可直接导致直肠静脉曲张淤血，易引发痔疮，且病情的轻重与时间长短有关，时间越长发病概率越高。

血压高的患者坐着如厕也比蹲着如厕安全。但是对于正常的人而言，蹲着如厕比坐着如厕更有保健效果，也就是民间常说的“拉屎即拉筋”。

蹲着如厕，能拉伸人体的很多经络，比如胆经、肾经和胃经等。如果采取蹲便的姿势，肛门周围肌肉会更放松，可以缓解大便梗阻的现象，而且下蹲的姿势可以使腹压增大，有助于顺畅排便。

最后，王元钊特别提醒，便意明显时要立即大便，入厕后专门排便，不要做其他事，尤其是不要玩手机，以免分散精力。上厕所时间不宜过长，如果蹲厕时间已超过5分钟仍无便意感时就应结束。排便时不可用力过猛，以免对肛门造成损伤，应慢慢增加力量，顺势用力排出。如果发生便秘、排便困难，用蛮力不仅不利于排便，反而可能给心脑血管增加压力。许多心脏病患者在厕所突然发作，就是因为用力不当，便没排下来，血管先爆了。在排便不畅的时候，适当提肛更有效。如果便秘症状比较严重应及时就诊。

医学前沿

潮湿环境加剧温度对心血管负荷影响

宾夕法尼亚州立大学的研究团队发现，在潮湿的条件下，即使是34℃的气温也能使人的心率稳步上升，而这种上升意味着心血管负荷的加剧，这也是极端高温天气下“心脏挣扎”的信号之一。

研究者邀请了51位年轻、健康的参与者在特定环境室中进行极轻体力活动，以维持在较低的代谢率。结果发现，当处于潮湿环境时，仅需34℃就能增加“行动缓慢”参与者的心血管负荷；而当空气干燥时，这一临界值可提高到41℃。研究人员称，心血管负荷增加早于核心体温升高，约提前20分钟。换句话说，在核心体温升高之前，高温就已经开始攻击心脏，使心脏“紧张”了。

童年创伤或增成年早产风险

《英国医学杂志开放版》发表研究指出，女性在童年时期遭受虐待、情感忽视或家庭暴力等创伤，可能会增加成年后出现妊娠并发症和早产等风险。

研究人员通过相关研究报告发现，女性在童年时期遭受过虐待、情感忽视或家庭暴力等创伤，她们成年后出现妊娠并发症的可能性比没经历过的女性高37%，生下体重不足或早产儿的可能性高31%。研究人员解释说，童年创伤可能影响压力信号通路和免疫系统功能的调节，改变大脑结构和功能，加速细胞衰老，这可能会增加女性妊娠并发症等风险。

患糖尿病越早，痴呆风险越高

《糖尿病学》上的一项研究显示，60岁前患糖尿病，痴呆风险显著增加。

该研究发现，在糖尿病发病年龄较早（<60岁）的亚组中，累积痴呆症发生率最高，发病年龄在70~79岁或≥80岁，与未患糖尿病的参与者的累积痴呆症发生率相似。在多变量校正模型中，糖尿病和痴呆症发生率之间的关联强度随着糖尿病发病年龄的增长而降低。研究人员称，糖尿病发病时间越早，痴呆症风险增加越多，因此，预防糖尿病进展，尤其是年轻人，可能是减少痴呆症负担的一个重要途径。

眼球异常或是脑神经“短路”

福建莆田九十五医院 吴志 郭蔚静

老李患有高血压，平时反复头晕且伴有头痛，近期因过度劳累症状加重，看东西出现重影。老李前往医院治疗后，血压渐稳定，头晕也有缓解，但左眼眶周仍时有疼痛。后来到福建莆田九十五医院神经内科检查，发现患者左眼球已不能向外看，于是考虑存在左眼外展神经麻痹。随即，经头颅磁共振、头部血管成像、鼻咽部CT及电子喉镜等检查，均未发现明显异常，可以排除颅内占位及鼻咽部肿瘤等常见病因。

神经内科黄金武主任医师团队经过讨论，决定再对其进行头颅MRTA检查，发现患者脑部岩间部与斜坡交界处左后方结节影，考虑脑膜瘤，左侧外展神经受压，导致外展神经出现“短路”。

老李眼球无法向外看的原因找到了，通过药物营养神经等对

症处理，头晕及头痛渐缓解，左眼球转动部分恢复。

“外展神经是成人眼部运动神经中较易受损的一支，外展神经损伤引起的麻痹性复视在临床上常见，发病率约为11.3/10万。”黄金武指出，外展神经麻痹与全身系统性疾病关系极大，常见的病因有高血压、糖尿病、动脉粥样硬化等，这些诱因可引起血管冗长变形，进而压迫外展神经。

另外还有颅内肿瘤、外伤、鼻咽癌肿瘤转移、脱髓鞘疾病、脑血管疾病也可导致外展神经麻痹，宜选择外展神经薄分层核磁共振扫描，观察外展神经脑池段是否受压，在明确病因后再针对性治疗。

“患有高血压、高脂血症、糖尿病、血液黏稠度高的人群，在气温降低血管收缩时，更容易发病。”黄金武提醒，如果出现眩晕、双眼视

物重影、眼睛无法睁开、眼球转动困难等症状，千万不要拖延，应及时到医院就诊。眼肌麻痹尤其要排除颅内占位，如果是全身性疾病或各种原因造成的神经缺血，应针对病因进一步治疗。

注重脑健康 就选神经酸

记忆力差近年来严重威胁老年人的身心健康，不仅严重影响生活质量，还会让家人担心，影响子女工作、生活等。近年来的研究发现，神经酸是大脑神经纤维和神经细胞的核心天然成分，是大脑神经系统生长发育的重要物质来源。中老年人及时补充神经酸，是个不错的选择。

原装进口莱普丽斯神经酸，进入中国以来，取得了不错的口碑，为了减轻老年朋友的负担，即日起，在全国开展来电申领体验活动，每天仅限300名，活动先到先得，送完为止。

本品不能代替药物
领取热线：400-024-3882
活动期间只需承担海关关税

便秘者可以来电申领

便秘堵塞肠道，大量毒素侵害身体，诱发并加重各种急慢性疾病。泻药伤身，便秘烦恼，怎么办？

改善便秘，千万不能一泻了之。一定要选择作用温和、安全、滋润养护肠道的好产品。通便产品【畅直安】，能直接给肠道补充肠液，相当于在肠道内壁涂了润滑剂，蠕动力强劲，让宿便轻松排出。憋着的肚子松了、堵着的肠道通了、鼓胀的小腹瘪了！慢慢地您会发现：排便顺畅不费力，且有规律。肚子平了，口气清新了，连小肚腩也不见了！

广告
申领 400-6562-878
电话：13205467531