

你的肠道还好吗？

健康中国

5月29日是世界肠道健康日。



在这个快速变化的时代，随着生活方式的改变，大家的肠道健康面临前所未有的挑战，每天都在经历着“战火”的考验。

一、肠道要完成哪些工作

肠道分为小肠和大肠。

小肠的主要功能是分泌富含消化酶的小肠液，帮助身体吸收营养物质，同时通过有节律的收缩，完成机体的消化功能。

小肠也是人体最大的免疫器官，为人体提供强有力的免疫屏障，使身体免受外来物质的侵袭。小肠内种类繁多的细菌起到了重要作用。



大肠的主要功能是吸收从小肠运输过来的食物残渣里的水分、电解质，同时形成、储存及排出粪便，大肠发生病变的概率远高于小肠。

二、肠道最怕哪些伤害

1. 不健康的生活方式

肠道勤劳而高效，负责各种营养物质的消化、吸收及废物的排出。然而，现代人高糖、高脂、低纤维的饮食习惯，严重破坏了肠道的内部结构和微生物的平衡。过度节食或者暴饮暴食不但增加肠道负担，而且抑制有益菌的生长，使有害菌有机可乘。

2. 滥用药物

抗生素及其他药物的不当使用会影响肠道里的有益菌群。每当这样的药物被无差别地使用时，就会杀死大量有益的微生物，给肠道带来长期的伤害，削弱免疫力，使身体更易受到疾病的侵袭。

3. 缺乏锻炼

现代生活的便利性大大减少了人们的活动量，缺乏运动的生活方式使肠道蠕动减慢，阻碍了废物的有效排出，增加人体患慢性病的风险，使肠道的环境变得更加恶劣。

4. 心理压力过大

现代人面临的心理压力也会影响肠道的正常功能。压力能通过影响神经系统来干扰肠道的运作，也容易导致炎症和过敏反应，还可能使肠道变得脆弱。

三、如何让肠道更健康

1. 纤维的增援

我们需要高纤维食品的支援，如全谷物、新鲜果蔬和豆类。这些食品不仅能帮助清理肠道，还能为益生菌提供养分，促进肠道健康。

2. 益生菌的补给

发酵食品如酸奶、其他益生菌食品是肠道士兵的好盟友。它们可以直接补充有益菌群，增强肠道的防御能力。

3. 水源的保障

增加水的摄入量。大家需要确保肠道每日得到充足的水分补给。成年人每天至少要摄入 1.5 升清水，这有助于保持肠道内容物的适当流动，减少便秘的风险，并帮助食物残渣正常排出。

4. 减少摄入不健康食物

限制高糖、高脂肪食品等影响肠道健康的摄入量，这些食品是肠道问题的主要诱因，它们不仅增加了消化负担，还助长了有害菌的生

四、环境改善：调整生活方式

1. 适度运动

增加体育锻炼的时间和频率，如步行、游泳或跑步等，以改善肠道活动和整体血液循环，促进肠道蠕动。

2. 谨慎用药

抗生素和非必需药物都是对肠道菌群有害的外来侵略者，应减少使用。

3. 缓解压力



长期的心理压力是对肠道功能的直接威胁。大家可通过调节心理状态、保持充足睡眠来减轻心理压力。确保高质量的睡眠是维持肠道健康的重要一环。不良的睡眠习惯可导致肠道炎症和其他功能障碍。

五、尽早发现肠道异常

1. 消化功能异常

持续的腹部不适和腹痛可能是内部炎症、感染或梗阻的迹象。如果疼痛持续存在或随时间加剧，就是肠道急需援助的明确信号。反复出现消化不良，如果伴随着频繁的饱胀感或嗝气，可能提示消化酶分泌不足、食物不耐受、肠道动力不足。

2. 排便习惯改变

长期便秘或腹泻、排便困难或疼痛。这些变化可能提示肠道运动功能障碍或更严重的肠道内部问题，如炎症性肠病，甚至肠道肿瘤。黑便或血便是预警信号，各种原因（如溃疡、肠息肉、肠道肿瘤）导致的消化道出血都可能出现黑便或血便。当然，有时黑便也与进食的食物有关，比如鸭血、车厘子等。

3. 身体出现变化

身体出现不明原因的体重下降、疲劳和体力下降。肠道健康受损可能会导致营养素吸收不足，进而影响提供给身体的能量水平，导致生活质量下降。

六、肠道病变的筛查手段

1. 血液检查和粪便检查

这些手段可以帮助大家监测潜在的问题。血液检查可以揭示营养吸收情况和内部炎症，而粪便检查能发现肠道病变的早期迹象。

2. 肠镜检查

作为前线的侦察兵，肠镜能让医生直接观察肠道内部的情况，是诊断胃肠道疾病的“金标准”。这是防御体系中非常关键的一环，可以在身体还没有明显症状的时候，及时发现肠道病变。

3. 影像学检查

通过腹部 CT 扫描和磁共振检查，医生可以获得腹腔内部的重要信息，对病变做出详尽的评估。

