

# 肠道微生物与中老年人 肠道、肠外疾病(一)

复旦大学附属华东医院消化科主任医师、教授 郑松柏

## 肠道微生物与中老年人肠道疾病

肠道微生物是人体最大最复杂的微生物系统,随着年龄的增大,肠道内的双歧杆菌逐渐减少甚至消失,而产气荚膜菌、大肠杆菌等腐败细菌大量增加,再加上老年人牙齿松动、脱落或由于疾病、不合理的饮食习惯使中老年人肠道内益生菌减少,腐败菌增加,从而出现肠道菌群紊乱,诱发一些中老年肠道疾病。

### 1. 肠道微生物与大肠癌

当肠道益生菌(如双歧杆菌、乳杆菌等)不占优势地位时,大量有害菌可产生亚硝胺、酚类等致癌物质,长期直接接触多种细菌产生的毒素可导致肠黏膜炎症,诱发大肠癌。

### 2. 肠道微生物与炎症性肠病

肠道菌群紊乱时肠道内致病菌增多,致病菌分泌的肠毒素使肠黏膜通透性增高,分泌的免疫抑制性蛋白可致黏膜免疫失调,诱发异常免疫反应,继而诱发或加重炎症性肠病(溃疡性结肠炎和克隆恩病)。

### 3. 肠道微生物与肠易激综合征

肠道菌群失调可通过破坏肠道黏膜屏障作用,扰乱肠道动力,增加内脏感觉的敏感性以及激活肠道黏膜免疫反应的多重机制导致肠易激综合征(IBS)的发生。

### 4. 肠道微生物与抗生素相关性腹泻

广谱抗生素的应用必然导致肠道有益菌群减少,破坏人体肠道的防御屏障,造成肠道功能紊乱,发生抗生素相关性腹泻(AAD),此现象在肠道菌群老化的住院老年人群中尤为突出。

## 肠道微生物的保护与调节

### 1. 饮食对肠道微生物的保护与调节

合理膳食对肠道微生物的保护与调节起重要作用,其中可溶性膳食纤维所起的作用尤为重要。可溶性膳食纤维所包含的双歧成

份是双歧杆菌等有益菌(益生菌)有效增殖的培养基,对于确保肠道的微生态平衡具有极其重要的作用。

### 2. 合理应用抗菌药物

滥用抗菌药物不仅导致细菌耐药,而且引起肠道菌群失调。所以在对年老体弱、慢性消耗性疾病患者使用抗菌药物时,应尽量规范合理。

### 3. 合理选择微生态制剂

微生态制剂包括益生菌及其代谢产物和生长促进成份。目前已被确认的几种益生菌有双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌、粪链球菌、鼠李糖乳杆菌等。至今已开发出多种微生态制剂。医用的微生态制剂在临床广泛用于改善肠道功能和辅助治疗中老年人肠内外疾病。

人们饭桌上所常见的优酪乳是一种特殊的微生态制剂,没有活的乳酸菌的乳制品都不能称为优酪乳。在欧洲一些著名长寿之乡、高加索山区和地中海沿岸国家,当地成年人常饮自制的优酪乳,他们的健康水平明显更高。

综上所述,对中老年人而言,饮用优酪乳应成为一种习惯或日常饮食的一部分。中老年人应优先选用优酪乳,而不是乳酸饮料,后者乳酸菌含量相对较低;优先选用低脂(包括低胆固醇、0胆固醇)、低糖(或无糖)优酪乳,尤其是对有高血脂症和糖尿病的中老年人;优先选用添加钙、微量元素及多种维生素的优酪乳;优先选用经过认证,而且具良好信誉的品牌。中老年人饮用优酪乳以每天200毫升为宜;宜在餐后1小时内饮用,不应空腹饮用。



## 美国克利夫兰癌症研究中心提示——

# 肺癌基因检测后 不能靶向治疗怎么办?

## 一、靶向治疗给肺癌中晚期患者带来一线生机

1. 针对中晚期丧失手术、放疗治疗的患者。专家介绍,目前临床上常见的肺癌病人确诊时有85%左右是中晚期,约75%的晚期非小细胞肺癌病人失去了手术根治性治疗机会,常规放疗的临床效果也不甚理想。

2. 安全、耐受好、副作用低。分子靶向药物治疗是近年新兴的一种治疗手段,因其具有高度选择性地杀死肿瘤细胞而不杀伤或仅极少损伤正常细胞的特点,安全性和耐受性较好,毒副作用相对较小,许多病人都视其为治疗肺癌的一线生机。

## 二、传统的单靶点技术并不适合所有肺癌患者

恰恰由于靶向治疗是设计,为了攻击特异性靶分子,所以须找到合适靶点才能发挥其疗效。传统的靶向治疗,肺癌患者需要先测基因:只有人体表皮生长因子受体(EGFR)基因突变,靶向治疗才能适用。然而临床上肺癌患者EGFR基因突变率只有为30%至40%,有70%到60%的患者不能接受传统的单靶点治疗,这为传统的靶向治疗带来了局限性。

## 三、天然的多靶点技术给肺癌患者带来新希望

美国克利夫兰癌症研究中心的研究小组幸运地发现一种称MCBM的天然物质,它在抑制EGFR通路的同时,采用多种肿瘤信号作用于细胞核内的不同靶点,同时把EGFR/NFKB/STAT3等几种导致肿瘤的信号关闭,扼断肿瘤激活基因,从根部阻断肿瘤细胞传导信号,让原有的癌细胞自然凋亡,并预防癌细胞的复发和转移,尤其适用与对基因检测后EGFR未突变及单靶点抑制剂产生了耐药性的癌症患者。



■ 不能手术、放疗及靶向治疗的中晚期肺癌患者的新治疗途径(更多肿瘤研究的新方法、新观念请百度搜索“MCBM”)

报名方式:拨打4006-688-886报名,或编辑短信“姓名+肿瘤类别+联系方式”到13918525361

## 美国克利夫兰癌症研究中心新成果报告会

本周特邀请美国克利夫兰癌症研究中心研究员,将国内外肿瘤靶向治疗的最新方法与患者进行讲解并互动答疑解惑,普及肿瘤防治知识、避免过度治疗对身体造成的伤害!

■ 国际最新肿瘤天然多靶点药物研究的突破性进展

# 经常头痛,你想到过 是鼻窦炎在作怪吗

新民健康送出100个鼻咽喉科专家免费咨询号

◆ 伊雪冰

国庆过后,随着气温的下降,有些人经常感冒,还会伴有莫名其妙的头痛,且感冒痊愈后,头痛症状却越来越重,记忆力也出现下降,读书学习无法集中精力,每天从早上睁眼开始持续到下午,最后每天都需要吃止痛药才能坚持工作。去医院神经内科、眼科诊治,都没有查出问题。后来经人提醒,来到鼻咽喉科检查才发现原来头痛是鼻窦炎引起的,也称鼻源性头痛。

## 鼻源性头痛不容忽视

所谓鼻源性头痛,一般是由鼻腔、鼻窦疾病引起的。鼻腔炎症期,鼻腔黏膜肿胀,鼻窦开口容易受阻塞,通气引流不畅,引起鼻阻塞性头痛。如鼻窦开口长期阻塞,鼻窦内空气逐渐被吸收,最后形成真空,则出现真空头痛。窦内真空时间过久,黏膜血管扩张、渗出,鼻窦内液体越积越多、压力增高,出现严重的张力头痛。

专家指出,鼻窦炎不同,所致的头痛特点也不同。上颌窦炎之疼痛多为面部胀痛,可伴上列磨牙麻木痛感,一般午后较重。筛窦炎有时为眼内眦和鼻根部发胀或疼痛,有时为眼球后方疼痛,转动眼球或以指按压眼球时疼痛加重。额窦炎为眼球后方、眼眶内上角和前额部疼痛,且呈规律性发作,即早晨起床后不久开始头痛,逐渐加重,中午最剧,午后或黄昏时逐渐减轻,夜晚完全消散。蝶窦炎为颅底或眼球深部的钝痛,一般为晨起轻、午后重。

## 如何治疗鼻窦炎

从临床上来说,对于慢性鼻窦炎患者来说,往往存在着鼻腔解剖结构的异常的病理

基础,所以对这类疾病进行手术治疗,是十分有必要的。但是,传统的鼻窦炎手术创伤较大,现在采用鼻内窥镜治疗效果显著。医生可以通过纤细的、角度不同的硬质内窥镜,深入到原本狭小或曲折而难以观察的器官内部,利用电视显像,对这些部位进行细致的观察,并利用配套的精细手术器械,完成各种手术。其优点是:鼻内窥镜首先克服了传统用额镜反光进入鼻腔肉眼的直接观察的视线不足,其次,鼻内窥镜有不同视角的镜体,可以对鼻腔内很多曲折的腔道孔窍进行观察,而传统额镜照光观察只能观察到光线可以直射到的地方,对转角、孔洞无法观察,只有借助于手术切开进行观察;再次,鼻内窥镜手术利用照明优良的冷光源,利用光纤纤维传输光线,几乎可以观察到鼻腔内任何角落,从而窥清病变,进行有针对性的手术,因此,鼻内窥镜手术是精细的微创手术。更重要的是,鼻内窥镜手术治疗,是在对疾病准确定位的基础上,在保留鼻腔、鼻窦黏膜和粘液纤毛功能的前提下,准确祛除病变,可一次性解决传统手术好几次才能解决的问题,使疗效更理想。

## 活动信息

为了帮助鼻源性头痛患者早日摆脱鼻窦炎的困扰,新民健康特别邀请从事耳鼻喉疾病的临床治疗与科研工作多年,且诊疗技术操作娴熟,临床诊疗经验丰富的专家沈海霞、李强、解玉华送出100个鼻咽喉科专家免费咨询号。读者如有需求,可拨打防治鼻窦炎咨询热线021-33720189,也可发送短信“鼻窦炎+姓名+联系方式”至18017313232报名。每天限额20人。报名截止时间:即日起至10月14日12:00时止。

## 牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

# 牙周病: 别烂光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时治疗,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

## 病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙头松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“痛齿只会掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率很高的疾病。

## 牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为

使用中草药牙膏、刷牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

## 牙龈出血、口臭千万别大意

牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松动、咀嚼无力;牙龈暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立即前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每年两次去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/平勤(忻勤芳)

# 上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

医院地址: 上海市淮海西路282号,286号 联系电话: 021-52300035

地址: 上海市淮海西路282号,286号 联系电话: 021-52300035