

你的“肠道菌群”成身体健康晴雨表

饮食调整菌群可预防慢性病

叶雪菲

你知道吗?最新研究表明,在人体中,人的本身细胞数量可能仅占细胞总量的10%,而共生微生物(大部分在肠道)的细胞所占比例高达90%。也就是说,你的“肠道菌群”成身体健康晴雨表。在“2016中国健康产业创新峰会”上,上海交通大学生命科学与技术学院微生物学特聘教授、美国微生物科学院院士赵立平指出,人体中生活着比例高达90%的微生物细胞,这些微生物菌群在生长活动中产生的代谢物可以进入人的血液,影响人的健康。而通过针对性的健康饮食可调整体内菌群,从而达到预防、缓解,乃至治疗慢性病的作用。

肠道菌群显示人体健康状况

在中欧国际工商学院等主办的此次大会上,赵立平教授介绍,肥胖及以肥胖引起的糖尿病等相关疾病,现在已经成为中国,乃至全世界的一个严重的公共卫生问题,中国现有超过1亿的糖尿病患者和将近5亿的糖尿病前期患者,而这些疾病的发生或多或少都与人体内的肠道菌群存在一定联系。此外,中医也有“粪毒入血,百病蜂起”的说法。他表示,共生细菌大部分生活在肠道里,有大约1.5千克。这些细菌在生长活动中产生的代谢物可以进入人的血液,影响人的健康。有益菌可以产

生消炎、镇痛、抗氧化的物质,还可以合成维生素、氨基酸、丁酸盐等营养成分,对人体有滋养和保护作用。有害菌则可以产生神经毒素、致癌物质和游离抗原,进入血液后能够引起儿童自闭症、老年痴呆、肥胖症、糖尿病、冠心病、甚至癌症等各种慢性病。

然而,人体内的肠道菌群并不是稳定不变的。赵立平教授认为,饮食是影响肠道菌群组成的最重要因素。不同的饮食结构,可以形成不同的菌群结构。无基因缺陷的动物,食用高脂食物后就可以患肥胖症和早期糖尿病。这是因为长期食用高脂肪、低纤维的食物,可以造成肠道菌群结构失调,增加进入血液的毒素的量,诱发慢性炎症,从而导致肥胖、糖

尿病、冠心病等慢性病的发生。“他们的身体如同被一股强大的力量支配着。肠道的有害菌可以关闭燃烧脂肪需要的基因,激活合成脂肪需要的基因,让身体成为一个高效合成和积累脂肪的机器。通过对分子机制的研究,我们能够知道什么菌能够致肥胖,利用什么样的条件能改变这种状态。”赵立平表示,健康的饮食可扶壮有益菌,通过其与有害菌群的竞争,将其压制下去,从而改变肠道微生物群落的结构,重新获得健康。”

吃出健康菌群可预防慢性病及癌症

6岁的小明由于患有儿童遗传性肥胖,体重已经达到56公斤。赵立平科研团队针对儿童遗传性肥胖患者和单纯性肥胖儿童提供以全粮、中医药食同源食品等膳食,一方面为人体均衡提供所需的营养素,同时增加可以改变肠道菌群的复杂碳水化合物。经过12周的营养干预后,在没有外加锻炼的情况下,两类患者饥饿感明显缓解,暴食症得到较好控制,体重显著下降,血糖、血脂、血压等各种代谢指标都得到显

著改善。小明的体重最终减少到26公斤,并长期维持在一定范围内。

此外,在体重下降和代谢改善的同时,患儿全身性的慢性炎症逐渐减轻,血液中细菌产生的能引发炎症的毒素也在减少。在对他们肠道微生物进行监测时发现,这些肥胖的志愿者肠道产生内毒素的有害菌减少了,有益细菌则不断增多。研究还发现,肥胖者粪便提取液的致瘤物质活性很高。肠道中有害物质增多,自然而然患病的风险也高了起来。“对于DNA修复能力较强和免疫能力强的人,这可能没有什么影响。但对易感环境中的易感人群,情况则会大不一样,罹患癌症的风险也就提高了。”赵立平提醒,“因此,我们既要养好自己,也要养好肠道菌群。”

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。



健康黑土地 龙江大米将来沪

高媛

健康好大米来自黑土地,方正县政府与黑龙江日报报业集团生活报社联合承办的2016首届“龙江大米节”上传来信息,被赞誉为“一粒好米的传奇”的龙江大米有望来沪,满足市民对来自黑土地上健康好大米的需求。

2016首届“龙江大米节”通过举办大米论坛、参观稻作博物馆、粮食加工企业等一系列活动,从生态、文化、市场多角度,让市民零距离接触龙江好大米。三天活动中,共吸引了当地5万余名市民现场品尝龙江好米,全场近10万斤新米被抢购一空,更有8810吨水稻竞买成功,总成交额达1.3亿元。

据悉,此次“一粒好米的传奇”盛宴,也为龙江大米闯市场与有望进沪开辟了新途径。

腊月养生吃什么?

叶雪菲

民间腊月都有喝腊八粥的习惯。那么,喝腊八粥养生吗?由新民晚报等主办的2016年第35期新民健康周周讲,下周四(12月29日)将开讲“腊月养生吃什么”。

都说“冬吃萝卜夏吃姜”,腊月真的适合吃萝卜吗?哪些食物适合这个季节?不同人群腊月饮食又有哪些宜忌?12月29日第35期新民健康周周讲“腊月养生吃什么”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

玩转健康圈

近日,上海中医药大学附属曙光医院建院110周年纪念暨科技节论坛在曙光西院顺利举行。会议当天,曙光医院微信服务公众号上线,为患者提供门诊预约、科室候诊提醒、报告查询、中药队提醒、院区导航、中医药科普教育等多项服务功能,有效改善门诊服务流程。当天奠基的曙光东院科教楼,将进一步改善医院医教研环境,为建设现代化、国际化中医医院,推动中医药的传承、创新发挥积极作用。

12月21日上午9:00,上海交大医学院附属第九人民医院呼吸科(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由妇科陈燕医师带来“宫颈疾病的早诊早治”科普讲座。

基因检测“助攻”,肺癌成了可控疾病

吴瑞莲

精准用药 延长晚期肺癌患者生命

在众多癌症中,我国肺癌的发病率及死亡率均居首位,是名副其实的“癌症第一杀手”。吴一龙教授表示,由于肺癌早期症状不明显,一旦出现咳嗽、咳血的症状时,多数已到疾病晚期。在所有肺癌患者中,晚期患者占了7成。据了解,在传统化疗时代,晚期肺癌患者的中位生存期仅为10个月。

吴教授指出,从肺癌的治疗历史来看,基因技术的不断进步,大大加快了药物研发速度,也推动了靶向治疗、免疫治疗的飞速发展。他以肺癌为例说道,表皮生长因子受体(EGFR)对于中国人来说,是“特别”的驱动基因。“相比于欧美人群9%的EGFR突变率,中国肺癌人群EGFR突变率高达30.1%。表皮生长因子一旦出现突变,可以引起肺癌的发生。”而基因测序技

通过基因检测破译人体“疾病密码”,制定个性化治疗方案,精准医疗正将医疗健康事业带入一个全新的时代。日前,由中国健康促进教育协会主办的“精准医疗互动研讨会”上,广东省人民医院教授、广东省肺癌研究所所长吴一龙表示,基因诊断指导用药可大大延长晚期肿瘤患者生存期。临床数据显示,精准治疗使表皮生长因子受体(EGFR)突变型肺癌患者的中位生存期从2002年的10个月,延长至2014年的39个月,EGFR突变型肺癌正逐渐成为临床可控的疾病。

术可以帮助锁定导致肺癌发生的突变基因,并由此选择针对性的靶向治疗药物进行治疗。

临床数据显示,携带驱动基因的肺癌患者接受靶向治疗后,病人的中位生存期可达3.49年,比没有接受靶向治疗的病人中位生存期提高了1年多,比没有驱动基因的患



者中位生存期延长了1.5年。吴教授说:“精准治疗使EGFR突变型肺癌逐渐成为临床可控的疾病。”

别把基因检测当“算命先生”

随着精准医疗概念的不断升

温,近两年癌症基因检测也逐渐受到追捧。不少人会根据自身情况来个“N+1”。某些企业将基因测序的效果夸大,甚至将基因检测做营销的噱头,市面上往往就出现了不少打着基因检测的旗号实则更像医疗算命的商品。吴一龙教授对此明确表示:“我坚决反对这种用遗传学基因检测来当算命先生的做法。”

吴教授认为,没有针对性的基因测序没有意义,基因检测在现阶段也不建议作为常规体检项目。“我们现在做的基因检测和遗传体检只是一个概念。在医学上用概率来判断,甚至进行预防性切除,是现在伦理学上最为反对的。”

此外,在临床上基因检测也有很长的路要走。在吴教授看来,还要考虑到基因检测后,是否有后续针对性药物进行治疗,否则检测也不具备任何意义。吴一龙强调,基因检测需因时因地,同时还要顾及伦理问题,这才是医生应该对基因检测持有的正确态度。

冬季贪吃火锅当心“火锅病”

高媛

持续降温让市民外出吃火锅成为热门之选。上海中医药大学附属龙华医院老年科副主任医师王臻楠提醒,吃火锅尤其热火的“麻辣”味对肠胃“杀伤力”很大,因此需提防“火锅病”。

王臻楠提醒,火锅的辛辣味道及过烫时吞咽食物最先刺激的是食道,接着胃、小肠等,严重刺激食道黏膜、胃肠壁黏膜,造成胃黏膜炎症反应,引起胃酸和胀气,容易引发食道炎、胃炎,上腹部隐痛。而有便秘或痔疮“前科”的患者,吃火锅时更要嘴下留情。因火锅食味浓及香料多,刺激直肠肛门部位黏膜,使血管充血扩张,可导致痔疮发作或加重,

辛辣刺激则使便秘患者更加“添堵”。另外,冬季吃火锅吃上两三个小时也很常见。如此长时间“作战”,对胃肠道的耐力是个极大的考验,容易使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,导致胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻,严重的甚至会导致慢性胰腺炎等疾病。

在食材的选择上,不少人喜欢各种动物内脏、海鲜、羊牛肉等,许

多人为追求鲜嫩滑的口感,食物在火锅里烫一下就吃。这样的吃法除了造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。而动物内脏、海鲜、肉类都是尿酸较高的人群诱发痛风的“罪魁祸首”。王医生建议,吃火锅要做到科学搭配,生熟有序。羊肉性温热,吃多了容易上火,因此涮羊肉时最好搭配些蔬菜,不仅能消除油腻,还能补充人体维生素的不足。肉类要煮熟,不要只贪图吃鲜嫩,尤其是生肉、生鱼切忌往锅里一烫就立马捞出来吃。在吃之前建议先吃一点淀粉类的食物,比

如土豆、红薯等,既能控制自己的食量,还可以保护肠胃。

很多人有爱喝火锅汤底的习惯,王臻楠指出,这个习惯十分不好。她表示:“火锅汤底由于放了各种食料,且加热时间较长,反复涮煮,食物中的嘌呤溶于汤中,汤中的嘌呤含量很高,且汤本身偏油、偏咸,含有很多亚硝酸盐,实在不能喝。”

此外,近来不少火锅店都推出了加入中药材的养生锅,号称这样吃既健康又美味。然而,王臻楠指出,并不是所有人都适合吃养生锅底。加入中药材,还应针对自我体质食用,反之可能适得其反。