

# 人体微生态研究成国际热点,中国工程院院士: 肠道微生态紊乱易诱发多种疾病

日前,由郑州市卫计委、树兰医疗管理集团主办,郑州市第三人民医院承办的“护佑健康 院士专家郑州行”活动在郑州举行。中国工程院院士、传染病学家李兰娟作了关于《肠道微生态与人体健康》的专题报告。

□ 记者 王嘉译 实习生 韩明雪

## “微生态与疾病”成研究热点

李兰娟院士介绍,人体微生态包含细菌、古细菌、真菌、病毒等。人体肠道的细菌种类达1000种,数量达100万亿个,是人体细胞的10倍。这些细菌主要分布于肠道、皮肤、口腔、呼吸道、泌尿生殖道中,大多定植于肠道。目前,人体微生态研究是国际热点,微生态的失衡将导致多种疾病发生、发展。

李兰娟院士创建了“感染微生态学”新理论,她表示,正常的肠道微生态具有肠道屏障、营养、免疫调节、降低胆固醇等重要的生理功能,是人体不可缺少的“器官”,从而提出了由纯粹“杀菌”转向“杀菌+促菌”的感染微生态治疗新观念。

## 多种疾病 与肠道微生态紊乱有关

李兰娟院士说,分娩及



喂养方式、生活方式、年龄与饮食、抗生素与肿瘤放疗等,都会引起肠道正常菌群的变化。微观生态遭到破坏,将会引起难治性感染、肝衰竭、肿瘤等。

肠道微生态的改变还会对机体抗肿瘤的免疫功能产生影响。在健康状态下,肠道微生物促使调节性T细胞(简称Tregs)产生,Tregs能够抑制病原菌引起的系统性炎症反应,抑制细菌移位,

从而降低肿瘤的发生概率。当身患疾病时,肠道微生态受到破坏,促进病原菌引起系统性炎症反应,肠道黏膜屏障被破坏,导致细菌移位,最终诱发肿瘤的形成。

李兰娟院士补充道,艰难梭菌感染、内源性感染、重症肝炎、肝硬化肝病和结肠癌、肝癌、肠癌等肿瘤以及肥胖、糖尿病、脂肪肝、绝经后乳腺癌等的发生,都与肠道微生态的紊乱有关。

## 通过粪菌移植 可重建健康肠道微生态

李兰娟院士说,通过粪菌移植,可恢复患者肠道微生态的平衡,这种方法主要用来治疗肠道感染和难以控制的肠道菌群失调等疾病。

此外,粪菌移植在其他难治性疾病方面也取得了比较明显的效果。比如,将健康人粪便中的功能菌群移植到患者胃肠道内,重建新的肠道菌群,可使机体产生抗肿瘤免疫效应机制,从而增强抗肿瘤药物的疗效。而且,肠道菌群还和神经系统、免疫系统以及一些心理疾病密切相关。

除了粪菌移植之外,微生态干预也可以起到调节肠道菌群的作用,包括使用微生态制剂、微生态产品等。这些方法能够减少疾病的发生,减轻已有疾病的病情,防止疾病的复发。

# 10分钟流感病毒就能侵入体内?

疾控中心辟谣:EB流感不存在

进入数九寒天,感冒、发烧的人越来越多,门诊上呼吸道感染患者增加,多地进入流感高发季。随之而来的,是一则有关“EB流感”的信息在社交平台被频繁转发。消息称,目前EB流感严重,想要预防,就要多喝水,保持喉咙黏膜湿润,否则病毒在10分钟之内就能侵入体内。

近日,北京市疾病预防控制中心官方微博辟谣称,医学上根本不存在EB流感。流感是由流感病毒导致的急性呼吸道传染病,而EB病毒属于疱疹病毒,主要通过唾液传播,多为散发病例。

中国流感监测网络最新数据显示,目前全国流感病毒整体活动水平低于去年同期。目前检测到的流感病毒主要亚型是甲型H1N1,其次为A(H3N2)亚型。

在流感高峰期,北京市疾控中心提醒,防控流感应注意以下几个关键措施:

1. 要及时认真地洗手。

用流水、香皂或洗手液洗手,特别是在外出回到家、揩鼻涕、揉眼睛后以及去医院后。

2. 及时佩戴口罩。尤其是在乘坐公共交通工具近距离接触流感样症状的患者

时、去医院看病或周围有同事或同学感染流感时,避免与流感患者近距离接触。

3. 避免带病上学和上班,减少人群聚集。学校及托幼机构应做好因病缺勤监测和晨午检,出现流感样症状或确诊流感的教职工和学生自觉避免带病上班上课,尽量减少或避免开展聚集活动。 据人民健康网

## 健康常识

# 远离膝关节炎,需尽早做双腿肌肉锻炼

□ 广东省第二中医院骨伤一科主任 吴淮

“人老先老腿,树老先老根”说的就是人的膝关节随着年龄的增长,出现疼痛、活动不便等现象。虽然大部分是人体关节正常退变的结果,然而如果年轻时不懂得

保养膝关节,增强关节肌肉力量,很大程度上可以延缓膝关节的衰老。

膝关节是由骨、软骨及其周围的肌肉、肌腱等软组织组成的。只有“筋骨肉”和谐相处,膝关节才能维持其正常功能。已经患上膝关节炎的人群,通过锻炼腿部肌

肉,可明显地减少膝关节疼痛,缓解症状。

肌肉衰弱会影响关节运动的控制能力。所以,保护膝关节需进行腿部肌肉的锻炼。抬腿练习能很好地锻炼膝盖周围的肌肉。抬腿分为两种。

**卧位锻炼:**平躺后,一腿

屈曲,患腿抬高30度,膝盖绷直不打弯,脚踝尽力背伸,保持脚踝、膝盖、大腿成一条直线,坚持7分钟。

**坐位锻炼:**坐在凳子上,一腿屈曲,患腿抬高25cm,膝盖绷直不打弯,脚踝尽力背伸,保持脚踝、膝盖、大腿成一条直线,坚持7分钟。

## 健康有方

## 食疗方

### 慢炖柚子鸡 可消食化痰开胃

材料:柚子半个,鸡1只。

做法:柚子去皮去核取肉,鸡洗净去内脏。把柚子肉塞进鸡肚内,用洗净的棉线把打开的鸡腔稍微缝起来。放入瓦煲中,加水1500ml,大火煮沸,撇去浮沫后转小火,慢炖2~3小时,加盐调味即可。

功效:柚子肉味甘酸,性寒。鸡是一种温性食材,两者相合正好寒温互消。鸡汤进补,而柚子却能消食化痰,一补一消,即使是平常最虚不受补的人也无需担心。冬天很多人忙着贴膘防寒,但是过多的肥甘厚味会导致难消化,这时,慢炖柚子鸡是不错的选择。 据广州日报

### 感冒时运动 会加重心肺负担

□ 河南省中医院健康体检中心 赵姗姗

有些人认为感冒后只要积极运动,不用吃药就能好转。这种想法是完全错误的。因为感冒后,人体为了抵御入侵的病毒或细菌,要动员体内的防御系统与之斗争,表现为体温升高,白细胞增多,细胞的吞噬作用、肝脏的解毒功能等均增强,体内的新陈代谢也加快,以提高机体的抗病能力。这时,为机体创造有利的抗病条件尤为重要,其中,适当休息就是重要的一条。

如果感冒后再进行运动,会使体内产热进一步增加,代谢更加旺盛,势必造成体温过高,进而使身体调节功能失常,削弱人体的抵抗力,加重心、肺等系统的负担。

此外,某些急性传染病如流行性脑脊髓膜炎、病毒性肝炎等,发病初期可能会出现类似感冒的上呼吸道症状。如果得了这些病还进行锻炼,后果会更加严重。建议待感冒痊愈后再进行运动。

## 健康有约

如果您有寻医问药方面的问题,请来电。

电话:15736748628