

滥用药,肠道受不了

每个人体内都有数万亿的微生物,包括细菌、病毒、真菌等,我们将其统称为微生物群。肠道菌群是寄居在人体肠道内微生物群的总称,是近年来微生物学、医学、基因学等领域最引人关注的研究焦点之一。多项科学研究发现,肠道菌群对健康的作用非比寻常,它不仅会影响体重、消化、免疫力等,还能控制人体对药物的反应。反过来,药物也会影响肠道菌群。

1/4 常用药会破坏肠道菌群

有数据统计显示,现代人已经成为迄今为止用量最多的几代人之一。随着人们生活方式的改变及人均预期寿命的延长,2型糖尿病、肥胖和心脑血管疾病等的发病率持续上升,患病人群通常需要长期服用多种药物,这可能增加肝肾损伤风险。

近日,欧洲分子生物学实验室的研究人员在《自然》杂志上发表的一项研究表明,许多常用药物对肠道菌群都有巨大的影响,甚至大过疾病、吸烟和饮食影响的总和。该研究纳入了2173名健康或患有常见慢性疾病的患者,分析了用于8个主要适应证(糖尿病、高血压、血脂异常、血栓、心律失常、痛风、消化系统疾病和感染)的28种药物,以及几种药物组合对肠道菌群的影响。结果显示,许多药物会对肠道菌群的结构和状态产生负面影响。

众所周知,滥用抗生素可能破坏肠道菌群,但对肠道产生不利影响的并不只是抗生素。《自然》杂志刊发一篇名为《非抗生素药物对人类肠道菌群的广泛影响》的文章指出,在我们常用的1000多种药物中,竟有1/4可能扰乱肠道菌群,有40种药物甚至会影响10种以上肠道细菌,其中大部分都不是抗生素。并且,药物对



资料图片

肠道的负面影响还可能随着服药时间而累积。

复旦大学附属华东医院药剂科主任药师沈杰介绍,随着抗生素广泛使用,细菌耐药性形势越来越严峻,已对公共卫生安全构成重要威胁。抗菌药物在杀灭致病菌的同时,也会杀灭身体内的有益菌,导致菌群失调,甚至诱发二重感染。另外,流行病学研究表明,抗生素治疗史会增加肥胖、2型糖尿病、其他代谢和炎症疾病的风险。

菌群失调不可小觑

肠道内的细菌种类数以百计,主要分为三大类:一是“有益细菌”,即共生菌群,主要有拟杆菌、梭菌、双歧杆菌、乳酸杆菌;二是“有害细菌”,即致病菌群,如沙门氏菌、致病大肠杆菌等,一旦误食进入肠道,就可能导致腹泻、食物中毒等;三是介于前二者之间的“条件致病菌”,主要有肠球菌、肠杆菌等,数量

不多,但不稳定,在肠道健康时,共生菌群具有压倒性优势,条件致病菌就会“消停”,如果共生菌群遭到破坏,条件致病菌便会引发多种肠道疾病。通常情况下,肠道内的菌群维持在动态平衡的状态。

天津医科大学总医院消化科主任曹海龙告诉《生命时报》记者,健康人的肠道菌群是多样化的,不仅能反映人体的健康状况,还能帮助医生评估疾病的严重程度。沈杰指出,肠道菌群主要有三大作用:1.生物屏障。状态正常的肠道菌群可以保护机体免受有害物质的入侵,协助肠黏膜及时将其排出体外。2.合成营养物质。肠道菌群参与人体多种生理过程,最主要的功能包括帮助合成维生素,还有与药物代谢相关的酶。3.免疫功能。肠道是人体最大的免疫器官,负责70%以上的免疫工作,功能正常的肠黏膜和状态良好的肠道菌群是抵抗疾病强有力的防线。当肠道菌群

不健康时,乳酸菌等“有益细菌”数量减少,导致肠内杀菌作用变弱,免疫功能随之下降,病原体就更容易入侵。

肠道菌群与人的免疫系统、内分泌系统及其他代谢通路都有一定联系,若菌群平衡遭到破坏,人体的健康状况也会发生变化,可能出现便秘、肠炎、溃疡等,严重的甚至影响寿命。沈杰告诉记者,国外曾有一项研究,将年轻小鼠的粪便菌群移植到年老小鼠体内,结果发现能够在一定程度上改变年老小鼠的衰老状况。

值得注意的是,肠道菌群紊乱不仅会导致功能性肠病、炎症性肠病、大肠癌等多种肠内疾病的发生,也会增加许多肠外疾病的患病风险,比如过敏性哮喘、自闭症、肥胖、糖尿病等。肠道菌群具有产生胆固醇氧化酶、抑制肝脂肪合成酶活性、影响胆盐的肝-肠循环等作用,若肠道菌群紊乱,血压就会上升,高血压反过来又

会扰乱菌群,形成恶性循环,增加患脑卒中、心肌梗死、主动脉瘤等心脑血管病的风险。另外,高脂、高蛋白饮食会破坏肠道菌群结构,减少肠道短链脂肪酸的含量,使“有益细菌”双歧杆菌数量下降,引起肠炎、肠癌及糖尿病等疾病。

科学用药,健康生活

上述最新研究表明,药物会影响肠道菌群稳定性,进而对人体健康产生一定影响。对此,曹海龙表示,这项研究的结论并不全是消极的,我们只有充分了解药物对肠道菌群的影响,才能为药物再利用、制定个体化治疗和预防策略提供一定帮助。老百姓要纠正不良用药理念及习惯,以免给肠道菌群带来负面影响,甚至对身体健康造成连锁反应。

沈杰表示,从用药角度来看,避免损伤肠道最直接的方法就是不随意用药、少用药。“目前抗生素滥用的情况非常普遍,许多人遇到轻微的感冒发烧或腹泻,都会选择自行吃药缓解。”事实上,人体免疫系统十分强大,这些“小毛病”通过多喝水、补充电解质等营养,依靠自身抵抗力就能够痊愈,通常无需用药。需要强调的是,在必须服药治疗时,不要一味纠结于药物对肠道的损伤,应科学地看待它。“药物伤肠虽证据确凿,但大家也不必过于恐慌。”曹海龙表示,通常情况下,药物治疗所带来的益处都远远大于副作用。遵医嘱服药能够在保证疗效的同时,最大限度减轻药物对身体的伤害。用药还讲求对症,这样才能减少不必要的药物损害,若是在网上或药店自行购买,应在医生或药师的指导下按疗程使用。如果用药几天后症状仍未好转,应及时到医院就诊,以免延误治疗。

(田雨汀)

9岁男孩误吞磁铁 父母信偏方吃韭菜?

医生:切勿听信偏方

近日,广州市中山大学附属第六医院内镜外科副主任胡健聪在晚上接到急诊紧急通知,有一位不慎吞下磁铁的9岁小男孩小逸(化名),正在焦急地等待医生伸出援手。其父母紧张地搜偏方服用韭菜企图促进排出,结果帮了倒忙,韭菜阻挡了磁铁的视线,救治医生不得不清空胃部韭菜,多管齐下,才顺利将异物取出。

“妈妈,我把磁铁吞到肚子里了,怎么办呀?”原来是小逸与家人一起观看节目时,趁父母没注意,抓了一颗橄榄状的磁铁放嘴里玩。看到入迷

处,一不小心就把磁铁吞了下去。家长慌乱之下用手机搜索处理方法,甚至还按照网上偏方让小逸吃了一把韭菜企图促进排出。吃完后,小逸的腹胀不适反而加重。父母这才赶紧把小逸送到中山大学附属第六医院急诊就诊。经过CT检查,发现磁铁已进入胃部。急诊医生马上联系该院内镜外科,希望为患儿通过胃镜取出磁铁。

经过充分的术前准备,胡健聪对小逸进行镇静镇痛胃镜检查。胃镜下见到胃腔内残留大量韭菜残渣,唯独看不到磁铁。“一般而言,胃的排空

时间为4至6个小时。”因此,胡健聪认为磁铁仍然在胃里面,只不过是食物残渣覆盖。通过胃镜下的异物钳,分次把韭菜残渣完全取出,磁铁终于暴露在胃镜之下。

胡健聪尝试用异物钳、圈套器等常规取异物器械,发现都没有办法把磁铁夹住取出。经验丰富的他当机立断,立即安排联系手术室,借用手术室腹腔镜常用的无菌标本取出袋,在袋子上绑上丝线,再通过胃镜把标本袋带入胃腔,通过异物钳慢慢像“包饺子”一样把磁铁推入标本袋,最后牵拉丝线经过嘴巴终于

把磁铁完整取出。取出异物后,小逸慢慢清醒过来,经过半小时休息,可以正常饮水、进食。

胡健聪介绍,吞食磁铁类的玩具可以引起儿童非常严重的医疗事件,去年该院曾经接诊因为吞食磁力珠引起胃肠道穿孔的两岁患儿,甚至需通过手术修补穿孔的肠管。其实,磁铁类的玩具,尤其是磁力珠一类的玩具是外科医生眼中的“定时炸弹”,应尽量避免儿童接触。

消化道异物是常见的儿童意外事件,除小于3岁幼儿容易误吞异物以外,像小逸这

个年龄段的小朋友在精神不集中的情况下,也可能出现误吞。部分异物可能引起灾难性的后果,“磁铁类的玩具、纽扣电池等可能引起消化道穿孔,鱼刺、骨头等会损伤消化道黏膜甚至穿破消化道刺破周围组织血管,家长在发现儿童吞食异物后,应保持冷静,切勿听信偏方用‘吃韭菜’‘喝醋’等方式进行处理,应马上到医院就诊。同时父母也要看管好自己的孩子,不让孩子接触可能引起危险玩具,同时也要给孩子树立不乱吞玩具的意识。”胡健聪提醒。

(梁超仪)