

藥物濫用除掉好菌 不良習慣引發炎癥

打破平衡招來疾病



世間萬物，自有平衡。我們的身體也不例外。人體內存在着數量龐大的微生物群，它們定居在皮膚、口腔、肺部、消化道、泌尿生殖道和消化道內，與機體相互制約，維持着健康的人體環境。但一些不良生活習慣，却會打破這些原有的“平衡”，招來疾病。

濫用抗生素破壞腸道平衡

人體內最大的“細菌部落”，非腸道菌群莫屬，占總菌群的80%左右。北京電力醫院消化內科副主任胡建平說，平衡的腸道菌群是消化、生長、免疫等生理機能的好幫手。如果腸道屏障功能受損，毒力強的致病菌就會大量增殖，突破腸黏膜的保護屏障，引發多種疾病。國內外研究表明，癌癥、肥胖、糖尿病、腸胃炎等50多種疾病，都與腸道菌群失調有關。

在各種破壞腸道微生態平衡的因素中，最嚴重的要數抗生素濫用。有些人稍一咳嗽、發燒就吃抗生素，雖能快速緩解癥狀，但時間長了，會給身體招致更大的麻煩。因為，抗生素在消滅壞細菌的同時，也會把好細菌一起“除掉”，腸道的保護屏障隨之被破壞。不僅如此，濫用抗生素導致的腸道菌群紊亂可能是永久性的，一旦破壞就很難再恢復。專家呼籲，藥名中帶有頭孢、菌素、霉素、西林等字樣的藥物要遵醫囑使用，不要擅自、隨意服藥。另外，多攝入膳食纖維，飲食少油少脂，加強鍛煉，都能讓腸道微生態保持平衡。

依賴抑菌產品破壞皮膚平衡

皮膚是阻擋外界侵襲的第一道防線，擁有僅次于腸道的第二大菌群。皮膚表面普遍存在表皮葡萄球菌，尤以臉部與手部多見；鼻翼、腋窩及腹股溝等處皮膚較潮濕，還可能有大腸埃希菌；皮脂多的部位常見丙酸杆菌。一般情況下，這些細菌與人體互相適應，保持友好相處。但在皮膚受損時，這些本應正常的菌群就會趁機入侵，引起化膿性感染。比如，金黄色葡萄球菌可引起膿疱瘡、汗腺炎；表皮葡萄球菌、痤瘡丙酸杆菌可引起痤瘡。

南方醫科大學中西醫結合醫院皮膚科病區醫務組副組長鄒玲表示，導致皮膚菌群失衡的原因主要有兩個方面。一是過度使用抑菌產品，比如抗菌皂等。今年9月，美國食品藥品監督管理局(FDA)將多種抗菌洗浴產品加入禁售名單，并稱經常使用含消毒抗菌成分的洗浴產品，會殺死正常寄生在皮膚上的微生物，削弱皮膚的抵抗力，增加感染風險。因此，建議一般人群用清水或普通肥皂洗手即可。二是過度清潔，洗澡太勤會把皮膚表面的油脂及保護性菌群洗掉，容易傷害皮膚角質。建議秋冬一周洗2~3次即可，不要過於頻繁。

吸煙使口腔環境失衡

中國醫科大學航空總醫院口腔診療中心副主任趙強表示，口腔菌群失衡會帶來諸多問題：一是病理性

口臭。患齲齒、牙齦炎等口腔疾病的人，厭氧菌過度增殖分解產生出的硫化物，會產生口臭。二是齲齒。齲齒中有變異鏈球菌，它能分解蔗糖，產生不溶性葡聚糖，將口腔中其他菌粘附於牙齒表面形成菌斑。三是心臟疾病。拔牙時，甲型鏈球菌可能通過傷口進入血流，如果有心臟瓣膜類疾病或安裝了人工瓣膜，細菌就會被阻留在那裏并繁殖，導致心內膜炎。

對口腔微生態危害最大的就是吸煙。美國紐約大學研究發現，吸煙會嚴重干擾口腔菌群平衡，導致150多種細菌明顯增多，70多種細菌大幅減少，不利口腔健康。例如，煙民口腔中的鏈球菌種類要比非煙民多10%，更易誘發齲齒。然而，值得一提的是，戒煙10年以上的人，其口腔菌群與從未吸過煙的人沒有差別。這說明，祇要戒煙，口腔菌群能夠逐漸恢復平衡。

頻繁用洗液破壞陰道平衡

很少有人知道，女性陰道也有一個菌群。這個菌群包含40餘個菌屬，雙歧杆菌、優杆菌、大腸杆菌等100多個菌種，重達20克左右。其中，乳杆菌、雌激素及陰道pH是維持陰道生態平衡的“三駕馬車”。陰道上皮在雌激素作用下變厚、糖原含量增加，乳杆菌將糖原轉化為乳酸，維持正常的酸性環境，以此抑制其他病原體生長，這個過程稱為“陰道自淨”。若菌群失調，此功能就會失效，進而引發各種炎癥。

鄒玲建議，日常生活中，女性要盡量避免下列可能導致陰道菌群失衡的行為：1.性生活過度。頻繁的性生活會使pH值呈弱鹼性，陰道自淨作用會被破壞。2.頻繁使用婦科洗液。這種做法容易將致病菌帶進陰道內，而且會改變陰道內的pH值，破壞正常菌群的相互制約關係。還需提醒的是，男性的尿道口和陰部也有類似的菌落分布，平時要注意清潔，勤換內褲。

慢性炎癥破壞肺臟平衡

美國密歇根大學醫學院研究發現，健康的肺部菌群是“有害菌”與“有益菌”不停“進進出出”的一種狀態。然而，肺纖維化、哮喘等疾病會導致某些“有害菌”大量滋生，使得正常秩序被打亂。一旦呼吸道的細菌群落發生紊亂，機體隨之出現炎癥，而炎癥又會進一步加劇菌群紊亂。有科學家推測，慢性呼吸道炎癥是打破肺部微生態平衡的一大元凶。可能的原因是，肺部的慢性炎癥使得正常肺組織結構改變，肺逐漸“長疤”、“變硬”，導致肺功能喪失，有益菌紛紛逃離。

南方醫科大學中西醫結合醫院呼吸科主任馮起校表示，肺部慢性炎癥并非單指肺炎，慢阻肺、哮喘、慢性咳嗽等都會導致呼吸道長期受到炎癥刺激。如出現胸悶、慢性咳嗽、呼吸困難等癥狀時，要及時就醫。戶外工作者、煙民等群體，要格外關注肺部健康。此外，肺部感染已成為高齡老人的主要死因。建議老人平時加強鍛煉；霧霾天關好門窗，打開空氣淨化器。

利尿劑或能降低骨折風險

近期，美國國家心肺和血液研究所等的研究人員發現，噻嗪類降壓藥可能有助於降低患者骨折風險。

研究人員分析了2.2萬名平均年齡70歲的高血壓患者的健康數據。結果顯示，相比服用其他降壓藥的高血壓患者，服用噻嗪類降壓藥的患者髖關節和骨盆等骨折的風險降低了21%。

這項發表在《美國醫學會·內科學》上的研究結果表示，噻嗪類藥物在治療高血壓的同時，會減少鈣排泄到尿液之中，該機制可能與降低骨質疏鬆的發生風險相關。但專家同時強調，該研究只是初步探索，大家千萬不要擅自服用該藥預防骨質疏鬆。

老人的覺



鍛煉降低13種癌癥風險

一項新研究顯示，除保護心臟、保持記憶力和提升情緒外，鍛煉在預防癌癥方面也非常有效。運動可有效降低多種癌癥的患病率，即便對煙民、前煙民以及超重和肥胖人士也同樣有效。據研究人員估算，與自稱“抽空運動”的用時最少的人相比，最過度運動到高强度運動的人患7種癌癥的風險至少降低20%。

與很少運動或根本不運動的人相比，做運動的人患食管腺癌的風險要低42%，患肝癌的風險要低27%，患肺癌的風險要低26%，患胃癌的風險要低

23%。與不運動的人相比，他們患胃賁門癌和子宮內膜癌的風險分別低22%和21%。運動最頻繁的人可將患骨質性白血病的風險降低20%。

與自稱運動量最小的人相比，運動量最大的人患6種癌癥的風險會下降10%~20%，患骨髓瘤、結腸癌以及頭頸癌的風險分別下降17%、16%和15%，患直腸癌和膀胱癌的風險下降13%，患乳腺癌的風險下降10%。

研究人員稱，鍛煉可有效降低患癌風險，這對膽囊癌、小腸癌以及非霍奇金淋巴瘤的預防也有“啓發意義”。

咖啡因促進女性大腦健康

一項發表在老年醫學雜誌上的新研究表明，女性喝咖啡能降低患老年癡呆的風險。

研究指出，每天兩到三杯咖啡或五到六杯紅茶的咖啡因攝入量，即超過261毫克，得癡呆癥的風險低36%。

威斯康星大學密爾沃基分校的研究小組追蹤調查6,467位65歲以上已絕經的婦女，每年評估一次認知能力，并要求她們記錄日常飲用咖啡、茶和可樂的數量以了解咖啡因攝入量。經過10年的認知功能的年度評估後，有388位女性診斷為可能患有老年癡呆

或有某種形式的認知障礙。而每天攝入超過平均咖啡量(261毫克)的女性比每天僅攝入64毫克的女性相比，得老年癡呆癥的幾率更低。

美國威斯康星密爾沃基大學心理學教授艾拉·德里斯科爾(Ira Driscoll)表示，他們對這個研究結果并不感到意外，因為已經有流行病學上的證據和他們的研究結果一致。

研究人員并不清楚這種關聯存在的原因，但認為，這可能源于咖啡因會結合大腦細胞受體，防止出現認知功能障礙。

隨着年齡增長，很多老人的睡眠質量越來越差，睡眠時間也在不斷減少，甚至長期失眠多夢，嚴重影響生活質量。

老年人的睡眠能力減弱了，但睡眠時間却不應該減少。一般而言，隨着年齡增長，睡眠開始呈現以下特點：睡眠淺且容易驚醒，夜間有效睡眠時間減少；晚上睡眠減少，白天打瞌睡時間增多；睡眠時間較早，早睡早起；睡眠適應能力降低。雖然睡眠淺、易醒，每次睡覺的時間相比年輕人要少，但每天的總睡眠時間絕不能減少，一般應在晚間9-10點入睡，早晨5-6點起床，每天要保證7-8個小時的睡眠，午飯後應小睡一會兒。

那麼，有睡眠問題的老人該如何調理呢？目前，改善睡眠的方法很多，包括藥物改善、認知療法、行為療法等，但更多人睡眠不好遠沒有達到睡眠障礙的程度，如果能從日常生活細節入手，將事半功倍。

適應自身生物鐘的變化 早睡早起，在傍晚困倦時就睡，凌晨醒來時，實際上已經睡了七八個小時，已有了足夠的睡眠時間，就不用再為睡眠時間少而發愁了。

主動調節生物鐘的變化 睡眠的生物鐘狀態要盡量與自然周期同步。由于陽光是影響人體生物鐘的重要因素，所以調節生物鐘應設法從改變光線的亮度入手。不妨在戶外度過黃昏時光，使身體能感受到陽光而推遲困倦的感覺；清晨外出散步時佩戴太陽鏡，因為光線主要靠眼睛來感受，從

而使生物鐘與自然周期盡可能地同步，使睡眠與夜晚同行。

適當運動 適當運動可促使大腦內生成令人鎮靜和舒適的物質內啡肽，使人加快入睡，并增加深睡眠時間。不過，運動也不能過度，每天下午快步走30-60分鐘比較適宜。早晨起來可以打打太極、慢跑，時間控制在40分鐘以內。

採用科學的食療 好睡眠可以吃出來，養生學家認為“少寐乃老年人之大患”，指出老人少寐，多屬虛證，所以應以食物清補為宜。這裏介紹幾種食療方法：小米具有健胃、和脾、安眠之功效，研究發現，小米中含有豐富的谷氨酸，可使人產生困倦感，將小米熬成粥，晚餐時吃點，可使人安然入睡；蜂蜜對失眠者療效顯著，每晚睡前取少量蜂蜜，用溫開水衝一杯飲用即可；臨睡前喝杯牛奶，可催人入睡。

音樂催眠 臨睡前來一段柔和、舒緩的音樂，能讓人心情舒緩，從而幫助入睡。

培養良好的生活習慣 調節合理的飲食，吃飯七八分飽，尤其是晚飯不宜過飽，睡前兩小時不進食；臥室應安靜、室溫適宜，盡量減少聲、光的刺激；避免情緒激動。

當然，也不可一味貪睡，凡事都講究度，適可而止，則神寧氣足。中醫有“久臥傷氣”之說，睡眠過多，無病也會躺出病來。因此，在保證充足睡眠的同時，盡量勤鍛煉，讓身心處於平衡和諧狀態。