

帕金森或是腸道菌群在“惹禍”

老人手脚顫抖，居然和腸道菌群有關！

帕金森病常常被認為是一種大腦疾病，但美國研究人員在最新一期《細胞》雜誌上發表的動物研究顯示，這種常見的神經退行性疾病可能與腸道裏的微生物變化有關。這一發現或許帶來全新的帕金森病治療策略。

帕金森病尚無法治愈

帕金森病平均發病年齡為60歲左右，主要癥狀包括手脚顫抖、動作遲緩、肌肉僵硬等，最大的危害在於患者生活質量嚴重下降、不能自理並常出現多種併發癥。全世界約有500萬帕金森病患者，其中“名人”不少，如拳王阿裏、好萊塢影星凱瑟琳·赫本等都被這個疾病困擾過。帕金森病患者約40%伴有焦慮癥狀，約三分之一伴有抑鬱癥狀。

目前的醫療手段祇能緩解帕金森病癥狀，無法治愈該病。尋找到其病因，一直是醫學研究的一個方向。近日，美國加州理工學院的研究人員發現，帕金森病可能是腸道菌群在“惹禍”。研究人員先培育出了兩組過多生成α-突觸核蛋白的實驗鼠，這種蛋白被認為是帕金森病的“罪魁禍首”之一。兩組實驗鼠的唯一區別是一組擁有完整的腸道菌群，另一組是無菌實驗鼠。結果發現，無菌實驗鼠不僅沒有表現出帕金森病癥狀，而且在跑步、爬杆等運動機能測試中的表現要明顯好得多。研究人員隨後給一部分無菌實驗鼠喂食由腸道菌群分解食物纖維時產生的短鏈脂肪酸，並為另一部分無菌實驗鼠移植從帕金森病患者糞便中獲得的腸道菌群，結果這些實驗鼠都出現了帕金森病癥狀。研究人員由此得出結論，腸道微生物組是帕金森病的重要推手。腸道菌群的組成變化或者腸道細菌本身的變化，可能促使甚至導致運動機能惡化，而運動機能惡化是帕金森病的主要癥狀。

負責研究的加州理工學院微生物學家薩爾基斯·馬茲馬尼恩說，對於許多神經退行性疾病，傳統治療方法都是讓藥物在大腦中發生作用。而新發現意味著醫生可能從腸道着手治療帕金森病，比如調節短鏈脂肪酸水平、服用益生菌或清除有害的微生物。相比現有療法，新的治療策略要容易得多，而且更加安全、副作用更少。

腸道菌群跟大腦關係不一般

腸道菌群與人類的行為、情緒有着奇妙的關聯。科學家發現，焦慮癥、抑鬱癥、自閉癥、精神分裂癥、神經退行性疾病，都和胃腸道有關。腸道菌群之所以能跟大腦扯上關係，離不開激素、免疫分子、代謝產物的“牽綫搭橋”。

美國不少科研人員熱衷於研究腸道菌群。北卡羅來納大學教堂山分校醫學院的神經學家，前不久就開展了一項特別的“便便”研究，追蹤30名新生兒生長、大腦發育和腸道細菌的關係；馬裏蘭州國家心理衛生研究所耗資700萬美元，支持7個“微生物——腸道——大腦軸綫”試點項目；馬吉尼亞州阿靈頓海軍研究辦公室同意投資5200萬美元，用於研究腸胃在認知功能和壓力反應中的作用；加利福尼亞大學舊金山分校、亞利桑那州立大學和新墨西哥大學的研究者們認為，腸道



菌群可以通過迷走神經影響其宿主的進食模式，而迷走神經是一條從腦延伸到腸道的神經。我們的大腦主要通過迷走神經向身體其它部分如聲帶、心臟、肺和消化系統發射信號，腸神經系統裏80%至90%的神經纖維都聯結着腸道與大腦。

歐盟也斥資900萬歐元開展“我的新腸胃”5年計劃，瞄準大腦發育和神經紊亂兩大問題。德國弗萊堡大學醫學院曾發布公報說，首次在動物實驗中發現，實驗鼠腸道細菌可控制大腦內小膠質細胞的成熟過程及其功能。小膠質細胞具有修復受損腦組織的特殊功能，被稱為“腦內醫生”，在帕金森病及阿爾茨海默癥等疾病中扮演重要角色。然而，科學界目前尚不清楚小膠質細胞的成熟及激活過程。動物實驗發現，無菌環境中長大的實驗鼠大腦中可見萎縮、不成熟的小膠質細胞，其對大腦內的炎癥刺激幾乎沒有反應。同樣，給普通實驗鼠喂食4周可殺死腸道細菌的抗生素後，實驗鼠腦部免疫應答受到抑制。研究人員普林茨認為，這說明腸道細菌與大腦中的小膠質細胞間存在持續的信息流。實驗表明，腸道菌群會影響小膠質細胞的生長，這體現出均衡膳食對大腦健康的重要性。在腸道菌群分解膳食纖維、奶制品等食品時，會產生一種短鏈脂肪酸。這種脂肪酸會作為信使物質，通過血液循環到達大腦，幫助小膠質細胞快速有效地應對炎癥反應。

基因與出生環境影響腸道菌群

人體腸道中的微生物菌群對健康有重要作用，但飲食、基因、環境等因素如何作用于腸道菌群，人

們目前還缺乏認識。美國研究人員認為，基因和早年生活環境對腸道菌群的形成產生着關鍵影響。

美國太平洋西北國家實驗室和勞倫斯伯克利國家實驗室的科學家分析了小鼠的5萬多個基因變化，發現其中有100多個基因片段影響腸道菌群數量。這些小鼠基因有的與關節炎、結腸癌、腹腔疾病以及糖尿病等疾病的人類基因非常相似。小鼠腸道中乳杆菌的密集度受到小鼠幾種基因的影響，並且與小鼠體內作為重要免疫細胞的輔助T細胞含量較高有關。這些發現說明，腸道菌群對免疫反應起到關鍵作用，也顯示控制腸道菌群有可能影響免疫系統和患病的可能性。

生活環境變化對小鼠腸道菌群的形成也有影響。小鼠生活在多種菌群相對密集度不同的環境中，有着相應的多種腸道菌群。被轉移到新環境後，小鼠的腸道菌群依然保持最初生活環境所形成的菌群特徵，還能把腸道菌群特徵傳給後代，這說明早年生活環境對腸道菌群形成非常重要。在子宮內，胎兒所處的是個幾乎無菌的環境，出生後細菌迅速進入新生兒體內並在腸道內定植，形成新生兒最初的腸道菌群，對其一生及其後代都有很大影響。

適度改變飲食，對於決定微生物在腸道內的具體功能有作用。腸道裏的微生物群演化所需的時間最長也不過24小時——這是飲食發生改變後腸道菌群自我重建所需的時間。未來人們或許可能有專門設計的、根據其基因和腸道菌群優化的飲食，調節對疾病的易感程度。比如，通過改變腸道微生物來直接治療部分心理疾病。腸道菌群對人類健康尤其是大腦的影響究竟有多大，未來進一步的研究成果值得期待。

腳是身體“晴雨表”

有這些變化就得小心了



第二信號：腳腫

腳腫祇是一種癥狀，可能屬於生理性的腳腫，多是由疾病引起的。

心源性疾病。第一是心源性疾病引起的腳腫，比如慢性心臟功能不全、心衰等，這些都會引起腳步的浮腫。因此，無端的出現了脚步浮腫千萬不要大意，最好去醫院好好查一下心臟。

腎臟疾病。第二是腎臟疾病引起的腳腫，如腎功能不全、腎病綜合癥等，這一類人也是最常見的。同時判斷是不是腎臟引起的脚步浮腫，還可以看看眼睛，一般腎臟有問題，眼睛同樣也腫。

血管疾病。第三是血管疾病可引起腳腫，比如靜脈瓣功能不全、靜脈回流障礙、深靜脈血栓。

肝臟疾病。第四是肝臟疾病，肝臟是人體蛋白合成的重要器官，如果患有慢性肝臟疾病，血液中的白蛋白數量下降，血液滲透壓下降，也會引起腳腫。

第三信號：腳疼

糖尿病早期信號。當出現行走一定距離後就腿痛、腳痛，許多人會把這些癥狀當成是“老寒腿”，或者以為是腰椎疾病所致，其實出現這些癥狀對於常人來說可能是一般的疾病，而對於糖尿病人來說，却可能是糖尿病的信號。

下肢動脈硬化。在我們身邊，經常會發現老年人走了一段路，就感覺自己腳有點兒疼，但不論是老年人自己還是周圍的親屬，首先想到的就是“會不會是腰間盤突出啊”？但實際上，在進入古稀之年後，越來越多的老人會患上下肢動脈硬化閉塞癥或急性動脈栓塞。

下肢動脈硬化閉塞癥，就是腿上的動脈血管由於動脈血管堵住了，導致腿腳供血不足，從而出現一系列癥狀。

吃含片別超過四周

隨着氣溫轉涼，又到了慢性咽炎高發的季節。此時，各種清咽利嗓的含片受到患者青睞。

含片可以直接作用于咽部，具有抑菌、殺菌、消炎、消腫、稀化黏稠分泌物等作用。

含化過程往往會持續幾分鐘的時間，藥物能較長時間停留在咽部，持續發揮藥效，可以快速緩解咽乾、咽痛等癥狀。

醫生強調，中藥含片多由清熱解毒、抗菌消炎、生津潤喉的藥物組成，包括草珊瑚含片、西瓜霜含片等。西藥含片多由殺菌消炎、清涼收斂、稀化痰液的藥物組成，如華素片、薄荷含片等。

含片內的主要成分是藥而不是糖，不能把藥當糖吃。有些人在口服含片時，為了讓它盡快產生作用，會嚼一嚼吞下去，其實這樣適得其反。使用含片的目的，是使藥物能直接作用于咽部，在咽部產生持久的藥效，因此，應將含片夾在舌底、齦頰溝處，使其自然溶化分解。一般每次含1-2片，每天至少4次，急性期可以適量增加。

口服含片不要超過4周。醫生強調，如果長期使用含片來緩解咽炎癥狀，可能會抑制自身溶菌酶及抗體的產生，導致局部免疫功能低下，引起食欲減退、口腔黏膜潰瘍等不良反應。

什麼原因引起心悸

心悸是一種快速、飄動、咚咚作響的感覺。

美國MSN網站近日邀請了多位心臟病專家，由他們總結了心悸的常見原因。

美國馬薩諸塞州總醫院科裏根女性心臟健康項目部主任瑪麗莎·伍德認為，心悸很常見，感覺就像是心臟跳動失去了節拍、快速跳動或泵血的力度比往常足。如果感覺到了心臟在跳動，那可能就是心悸。甲狀腺疾病、電解質過高、低血糖、壓力和焦慮都是心悸的重要原因。

加州聖莫妮卡市聖約翰健康中心的心臟病專家妮可·溫伯格認為，心悸更常見於年輕女性，一個主要原因就是咖啡喝得太多。其次，激素也會有一定影響，如服用了新的

激素類避孕藥。飲食改變也會造成心悸。溫伯格醫生說：“我在臨床中遇到過吃了大量乳製品後心悸的病人，也有人因為就餐不規律出現心悸。”

美國哥倫比亞大學醫學中心助理教授詹妮弗·哈希認為，尼古丁會造成心悸，它對心臟有興奮、刺激作用。妊娠也會引起心悸，因為孕婦需要加快心率，為自己 and 嬰兒提供更多的血液。

大多數情況下心悸不是個大問題。如果你的心悸零星發作，可請醫生給自己做心電圖檢查，以篩查可能的疾病。如果發現每次心悸的時間超過了幾分鐘，心悸時有昏厥感，鍛煉時體驗到心悸，心悸的同時伴有胸痛或呼吸急促，就需要立即去醫院全面檢查了。

第一信號：腳麻

中風前的徵兆。對於患有高血壓、高血脂、動脈硬化等疾病的人來講，腳麻可能是中風的先兆。這類患者多表現為一側或兩側肢體無力且麻木，多半不會祇發生在腳上，如果細心詢問，患者還多會伴有一過性的黑蒙、失語、聽力改變、說話模糊等。

腰椎間盤突出。腰椎間盤突出患者容易出現腳麻，大多還會伴有腰疼、腿疼等。還有一些患者表現為時而左腳發麻，時而右腳發麻，這類人多屬中央型腰椎間盤突出。

糖尿病併發癥。對於糖尿病患者來講，當血糖升高時會引起神經纖維一系列的代謝紊亂，從而導致周圍神經病變。這時就會四肢末端麻木等。