

本报专访

使用抗生素后为何腹泻腹痛不止

——专家谈肠道菌群失调症

30岁的小刘上周支气管炎刚好，就开始连续腹泻，吃了止泻药效果也不明显。他特意来到湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科（消化内科）就诊，经过检查，该科副主任医师黄柳向告诉小刘，他的腹泻是由于使用抗生素之后肠道菌群失调引起的。

黄柳向介绍，肠道菌群失调又称肠道微生态失衡，主要是指由于肠道菌群组成改变、细菌活性变化或菌群分布变化而引起的失衡状态。主要临床表现为腹泻、腹痛、腹胀等症状。其病因与年龄、环境、饮食、药物等因素有关。肠道菌群分为三大类：1.有益菌：对人体有益的活性微生物（以乳酸菌、双歧杆菌、酵母菌为代表）；2.中性菌：中性菌数量较多，它会随着身体的状况变化而变化，细菌属性也会发生变化。3.有害菌：容易引起疾病的发生（最有代表的就是产气

荚膜梭菌）。肠道菌群按一定的比例组合，各菌间互相制约，互相依存，在质和量上形成一种生态平衡，在平衡状态时就健康，失衡时就生病。

为什么会得肠道菌群失调症呢？黄柳向介绍，药物包括诸如抗生素、免疫抑制剂、细胞毒性药物、激素及抗肿瘤等药物的应用，将会抑制或促进部分肠道菌群生长，引起肠道菌群失衡，这也是导致肠道菌群失调症最常见的原因。此外，不良饮食习惯也会破坏肠道菌群的平衡。三餐中动物蛋白、脂肪、精制糖类的比例过高，导致肠内有益菌减少，有害菌增加。另外，年龄增长也会导致肠道菌群构成发生显著改变，如乳酸菌、双歧杆菌等有益菌含量逐渐减少，而大肠埃希菌、产气荚膜梭菌等致病菌/潜在致病菌含量逐渐增加。

黄柳向提醒，预防肠道

菌群失调症，最需要做的就是保养好自己的身体，提高抵抗力，不主动“招惹”疾病。总结起来就是“避风寒，调饮食，畅情志、慎起居”十二字方针。避风寒：平时注意及时根据天气变化增减衣物，注意防寒保暖。调饮食：在饮食上需要按时按量用餐，不吃油腻夜宵，不暴饮暴食，不吸烟，少饮酒、少喝咖啡、浓茶，少食生冷、辛辣类食物，少吃不易消化、刺激性食物。多食用富含膳食纤维食物，富含益生元类食物，如洋葱、大蒜、姜黄、豆类等食物能够促进肠道益生菌生长。食用富含果胶类食物，如苹果、山楂、香蕉等，此类食物能为肠道有益菌提供能量，同时抑制致病菌生长。及时补充水分，保证盐分摄入。畅情志：调畅情志，怡情养性，保持心情舒畅，及时减压，适当放松自己。慎起居：起居规律，不熬夜晚睡，养成规律的生活习惯。

通讯员 杨楠

■门诊新闻

“镜面人”肠梗阻 专家挑战高难度手术

本报讯（作者 邓高焱 杨正强）20岁邵阳小伙胡军（化名）的内脏与常人相反，肝、胆、阑尾长在左边，心、脾、胃长在右边。这种内脏反位，就像是在镜子中的影像一样，俗称为“镜面人”，极为罕见，其发生率为百万分之一。为“镜面人”手术，无疑手术风险倍增。近日，胡军因肠结核导致结核性肠梗阻，在湖南省胸科医院接受了手术治疗，术后胡军恢复情况良好。

今年5月份，胡军出现了腹胀、腹痛、腹泻的症状，一天要上5~6次厕所。一段时间下来，胡军在忍受“跑肚拉稀”的同时，身体还出现了午后发热的情况，最高体温达38℃，吃药也降不下来。胡军在当地医生的建议下，转入湖南省胸科医院进行治疗。医务人员为胡军完善相关检查，发现其患有腹腔结核、继发性肺结核、结核性胸膜炎、颈部淋巴结结核、支气管结核等多种疾病，同时，让医务人员惊讶的是，胡军的内脏全是反位的。

由于胡军病情重，病灶累及肺、支气管、肠、腹腔、腰椎、颈部淋巴结等多个部位，并发肠梗阻，经保守治疗后，肠梗阻仍无好转。在经过医院专家会诊后，湖南省胸科医院外科、麻醉手术科为胡军进行了回肠造瘘术。因胡军的内脏与正常人的解剖结构相反，加之病程长，腹腔粘连重，其手术难度更大。经过外科、麻醉手术科医务人员近3小时的通力合作，终于顺利完成手术。

豪饮误吞啤酒盖 幸亏手术及时取出

本报讯（通讯员 赵小云）家住长沙市岳麓区的唐先生（化名）今年31岁，不久前他在与好友相聚时，一高兴就喝高了，竟然误将掉进杯中的啤酒盖喝下肚去，在长沙市第四医院通过手术治疗后，唐先生终于脱离了生命危险。

唐先生回忆，与朋友的“推杯换盏”中，不知什么时候，酒杯中掉进了一个啤酒瓶盖，但是由于当时喝得正在兴头上，唐先生压根没注意杯中的酒盖子。当他豪爽地干下了这杯“加料”的酒，便立刻觉得喉咙剧痛，意识到可能有东西卡在喉咙里了，唐先生身边朋友们“献计献策”，又是扣喉咙，又是喝水，又是咳嗽……各种方法都用尽了，但是卡在唐先生喉咙里的东西依然无法取出。疼痛一晚上后，第二天清早，唐先生到长沙市第四医院耳鼻喉科门诊就医。医生对唐先生进行了食道造影检查发现，其食道中有一个3厘米左右长的圆形带锯齿的异物，食道可能存在刮破，须立即手术处理。

随后，该院耳鼻喉科副主任医师谢东海、姚汉兵等为唐先生实施“经食管镜检+异物取出术”等，成功将这个卡在他食道中的啤酒瓶盖取了出来。

姚汉兵表示，幸亏手术及时，否则啤酒瓶盖长时间卡在患者食管，可造成食管黏膜损伤，严重时将导致食管出血、穿孔等并发症，甚至危及生命。

抢救技能比赛

12月11日，湖南省儿童医院举办应急能力提升竞赛之团队抢救技能比赛，此次比赛模拟了患儿从病情变化、呼救，到单人徒手心肺复苏、团队心肺复苏等过程，并增加了科室之间患儿病情交接，及医护人员与患儿家属的沟通环节，真实完整地再现了医院急救救治的整个过程。

记者 王璐
通讯员 唐硕 李奇
摄影报道



高血压无症状放任不管 男子主动脉埋多个“炸弹”

本报讯（通讯员 吴靖 欧阳尚）高血压没有明显症状就不用管，相信这是很多人的心态，但正是由于放任血压居高不下，长沙的周先生主动脉多处夹层，差点丧命，所幸发现及时，接受了微创介入手术才转危为安。

52岁的周先生患高血压多年，收缩压经常飙到200毫米汞柱以上，由于没有明显的不舒服，他就没有多加重视。几天前，他测量血压竟高达220/130毫米汞柱，这才来到湖南省人民医院马王堆院区就诊。经CT检查，医生吃惊地发现周先生胸腹

主动脉、髂动脉多处夹层，如果主动夹层发生破裂，可在几分钟内致人死亡，十分凶险。

情况紧急，该院介入血管外科三科医生为周先生制定了详细的手术方案，决定行腔内介入治疗，多处夹层，一次手术处理。随后，湖南省人民医院副院长、介入血管外科专家向华教授带领医疗团队为周先生实施了微创手术，成功植入多枚支架隔绝破口，重建血管，仅在双侧腹股沟分别留下不到1厘米的小切口。几天后，周先生康复出院。

植物黄金

白桦茸

免费领取

源于俄罗斯西伯利亚高寒地域的白桦茸（白褐孔菌），富含多糖类和植物纤维、超氧化物歧化酶、真菌多肽、抗氧化三贴化合物、有机硒、叶酸衍生物、低分子多酚，以及木质素化合物等人体所需的营养成分，因此被称为森林砖石、万菌之王、植物黄金！

白桦茸精片，采用西伯利亚原生白桦茸为原材料，通过中药基发酵和小分子排序技术，研制生产的，高含量，高活性，品质典范！

为了让更多中老年朋友尽快用上白桦茸精片，健康联盟特推出免费领取10个月用量的大型公益活动。活动全国同步开展，每人限购一份，实名制报名，各区域仅限20个名额。

领取专线：400-6361-799

东营诺康生物技术有限公司