

益生菌到底是治便秘还是治腹泻

相信不少人都有类似经历:感觉肠胃特别娇气,只要一在外面吃饭,就会拉肚子。如果有了这种感觉,相信许多人也试过各种方法,其中益生菌相关产品肯定是被“安利”最多的一种。益生菌虽然在食品界算是一个比较新的品类,但现在可是当仁不让的“大红大紫”,许多人也开始对益生菌有了一定的认识。

首先要明确,市面上的益生菌产品,都属于普通食品或者保健食品范畴,不是药物,也不能代替药物治疗疾病。所以接下来我们在回答问题的时候不能说“治便秘或者腹泻”,我们需要表达更精确一点:益生菌真的可以缓解便秘和腹泻吗?

益生菌不是针对“便秘”或者“腹泻”起作用而是改善肠道菌群平衡

许多科学证据表明,某些益生菌菌株在研究中显示出缓解便秘的作用;同时,某些益生菌菌株缓解腹泻的研究证据也很多。益生菌并不是针对“便秘”或者“腹泻”的症状来起作用。它对“便秘”或者“腹泻”的缓解,是通过改善肠道菌群平衡,恢复和维持正常的肠道功能来起作用的。肠道功能正常了,便秘和腹泻这些常见的肠道问题也就能随之消失。因此,从机理上讲,益生菌同时有改善便秘和腹泻的作用,并不矛盾。

比如,益生菌可以促进结肠发酵。在遇到腹泻的情况时,发酵产物可以降低肠道pH值,抑制病原菌增殖,改善病原菌感染引起的腹泻。在遇到便秘时,发酵产物改变肠道渗透压,增加肠道水分,从而软化粪便和增加粪便体积,改善便秘。

不过,“缓解便秘或者腹泻”只是益生菌可能的功能之一,并不是所有的益生菌都有这个功能。是否同时具备“缓解便秘或者腹泻”的功能,就需要具体地去看益生菌菌株了,看看这个菌株是否有临床证据,是否经过了临床研究证实。

不能只依靠菌种数和活菌数来判断益生菌产品的好坏

首先要看“菌株”。大家经常听到益生菌有这样那样的功能,似乎是个“全能选手”,但其实这只是个总称。具体要实现什么功能,要去挑选具体的、有相应临床研究证实这个功能的菌株。

其次,不要盲目比较益生菌产品的益生菌数量。不同菌株的产品在不同的功能应用上所需要的起效量是不一样的,不能只简单依靠菌种数和活菌数来判断产品的好坏。只要这个产品的菌种组成和添加量有足够的科学证据,尤其是有临床

实验数据的支持,就是好的。相反,如果没有科学证据支持,活菌数再高也不是好的益生菌产品。

从加工到运输一系列流程都有可能影响益生菌产品质量

益生菌产品往往还含有益生菌菌株之外的辅料,而且益生菌产品的生产加工、包装、运输和储存等对于产品的质量都有影响。建议通过阅读产品标签、查看产品中所含的菌株(菌株要有菌株号)类型和含量信息、产地和厂家信息、储存条件和使用注意事项等。

最后还要提醒大家的是,服用益生菌并不是改善肠道健康的唯一方法。在合理膳食均衡营养的基础上,注意多吃蔬菜、水果和全谷类,同时规律生活、适量运动、充足睡眠、保持愉悦的心情,都是维护肠道健康的重要因素。

(北京青年报 吴佳)

六个身体信号 揪出隐秘的心衰

任何疾病漏诊或不知情,很容易错过诊疗时机,导致病情加重。慢性心衰在早期很隐晦,不太容易察觉。特别是家中有老人患有基础疾病时,一定要密切观察老人的日常表现,一旦发觉可疑的症状,应及时去医院就诊。今天,心内科专家就为大家总结出6个心衰的预警信号。

活动耐量下降

患者近期突然感觉身体疲倦乏力,白天也懒懒散散的。日常的一些简单劳作开始力不从心,以往能完成的突然做不好了,比如遛狗、上下楼梯等。如果是爱运动的人,在运动量正常的情况下明显感觉比平时更累,并且伴有呼吸短促或呼吸困难的感觉。

情绪低落

我国心脏病患者的精神心理问题非常严峻,心衰患者更容易表现出抑郁的心理疾患,常常表现为表情淡漠甚至呆滞。

食欲不振

心衰破坏正常的体循环,可引起胃肠道血液淤滞,进而导致肠道功能紊乱。患者可表现出没胃口、吃不下饭,饮食后难以消化,总感到胃胀、想呕吐。

长期咳嗽

心衰患者由于肺静脉压力增高,导致肺循环受阻,肺泡内渗出液增多,进而引起咳嗽。特点为夜间咳嗽明显,坐着或站立的时候咳嗽减轻,平躺时候感觉尤为舒服。咳嗽的同时咳嗽增加,除此之外患者还会有呼吸困难、头晕、心慌等症状。

双下肢浮肿

小腿、脚踝、脚肿胀是心衰常见的症状,多半是由于心衰和肾功能减退导致体液积聚引发。值得注意的是虽然有肿胀,但是患者自己却很难感受到疼痛,平躺休息后又能自行缓解和消失。有些时候患者没有注意到肿胀的问题,却发现体重突然增加,也要引起警惕。

睡眠障碍

心衰时心脏排水减少,脑细胞陷入缺氧状态,一定程度上影响正常的睡眠。同时心衰患者也比较容易发生“中枢睡眠呼吸暂停”,因憋气在夜里惊醒,降低睡眠质量。除此之外,还有一些心衰患者因为血栓脱落引发脑梗死,患者反而容易出现“嗜睡”的情况。

心衰是一种“综合征”

心衰是心血管疾病的终末阶段,具有进展性,住院心衰患者病死率较高。为了提高心衰患者的生存率和生活质量,必须加强对心衰的认知和重视。及早发现、及早干预是获得良好疗效的关键。

心衰并非具体的疾病,而是一种“综合征”。具有心血管基础疾病、糖尿病、肥胖等风险因素,以及心肌病家族史或过往心肌梗死史的个体,更易发生心衰。因此,应当密切关注身体变化,一旦出现异常情况,首先要避免重体力活动和情绪波动,以免心脏承受过大压力,接下来应及时前往医院做心电图等检查以了解情况,并在医生的指导下进行个体化调理。

(北京青年报 汪芳)

家里测血压 这个标准是正常值

家庭自测血压值一般低于在医院或诊所测的血压值,正常参考值为<135/85mmHg,对应于诊所血压<140/90mmHg,高血压病人治疗应该达到的家庭自测血压目标值也是<135/85mmHg。

我国的标准是:家庭血压的平均值 \geq 135/85mmHg时,可以确诊高血压,或血压尚未控制。

所以,当您自己在家量的血压超过135/85mmHg时就要到医院看看有没有高血压了。或者您吃着降压药的情况下,在家量的血压总超过135/85mmHg,也需找医生看看需不需要调整降压药了。

另外,血压要和自己比,比如年轻时血压是110/70mmHg,现在血压130/80mmHg,即便没有达到高血压的诊断标准,但患心脑血管疾病的风险已经显著升高了。所以,没有高血压者要保持健康的生活方式,尽量保持更低水平的血压。

还要注意,一些基线血压水平比较低的人,比如年轻时有生理性低血压(血压低于90/60mmHg),如果血压水平提升了40/20mmHg,就应该判断为存在高血压状态。

(北京青年报 杨进刚)