

5月29日世界肠道健康日

你的肠道是“急性子”还是“拖延症”？

□ 孙志刚

衡量肠道健康的关键,其实是一个很少被提及的指标——肠道运输时间。它精准记录了一顿饭从吃进嘴巴到排出体外的总时长。这个时间直接反映了消化系统的运转效率和肠道环境的真实状态。

5月29日是世界肠道健康日,我们聊一聊同样吃一顿饭,有的人排泄很快,有的人排泄很慢,究竟哪种更健康?

肠道运输时间为什么很重要

健康成年人肠道运输时间标准为12至73小时,均值23-24小时,食物代谢处于该区间,说明肠道状态趋于健康平衡。

肠道是反映身体状况的重要窗口,运输时长从多方面影响机体健康。其一关乎血糖与食欲,胃部排空过快易造成血糖骤升,加大患病风险,节奏平稳则饱腹感更持久。

其二作用于肠道菌群与免疫力,时长失衡会打乱菌群生存环境,合理的代谢节奏可助力有益菌繁衍,生成有益营养物质。

其三关联代谢排毒,残渣及时排出,可避免有害物质二次吸收,减少肠道病变可能。

肠道运输分为胃、小肠、结肠三段,各段运转速度分别调控血糖激素、营养吸收与菌群环境。

“肠道运输时间”可自测

想判断肠道消化效率好坏,无需去医院做

复杂检查,两个简单有趣的居家自测方法,就能轻松测出肠道运输时间。

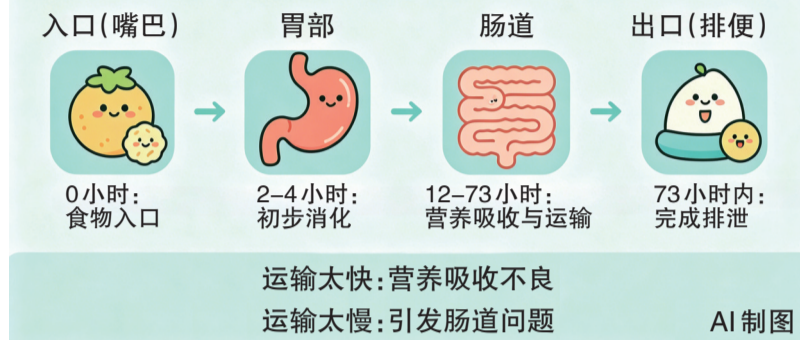
方法一:甜玉米测试。甜玉米外壳含人体无法消化的纤维素,会完整通过消化道,可作为天然标记物。测试前48小时禁食玉米,选取一餐食用约75克(半根)熟甜玉米并记录时间。后续每次排便留意观察,记录粪便中首次出现玉米颗粒的时间,二者时间差即为基础肠道运输时间。

方法二:蓝色色素测试。该方法依靠无害食用蓝色素,清晰标记食物的肠道代谢全程。晨起空腹状态下,10分钟内吃完蓝色蛋糕、蓝莓果冻或喝完蓝色运动饮料,并记录进食时间。持续观察排便情况,首次出现蓝色或蓝绿色粪便时记录时间,前后时间差,就是肠道运输时间。

如何解读测试结果

少于12小时:食物像坐上了“高铁”,飞速通过胃肠道。这意味着肠道运输过快,通常与腹泻、压力或菌群失调有关。水和许多宝贵的营养物质(电解质、维生素、矿物质)来不及被充分吸收就被排出,长期如此可能导致脱水

肠道运输时间小知识



营养不良。建议观察有无腹痛或腹泻症状。

12-73小时:你的肠道节奏非常健康,消化吸收功能正常,菌群大概率处于平衡状态。

超过73小时(或每周排便少于3次):肠道是个“拖延症患者”,运输偏慢,这是便秘的典型信号。水分被过度吸收,毒素可能被肠道重吸收,诱发炎症反应,甚至带来痔疮、肛裂等问题。建议增加膳食纤维(蔬菜、全谷物)、多喝水、坚持运动,给肠道“加把劲”。

需要提醒大家的是,这两种自测方法简单方便,适合多次测试,才能找到属于自己的“正常值”。如果多次结果都偏离正常范围,或者伴随腹痛、便血、不明原因的消瘦等症状,请及时去医院消化科做专业检查。

(作者系中日友好医院结直肠外科主治医师)

本轮埃博拉疫情已死亡的疑似病例达220例

埃博拉病毒会离我们更近吗

□ 田耕

世界卫生组织(WHO)总干事谭德塞5月25日表示,新一轮埃博拉疫情已报告220例已死亡的疑似病例。

此前,WHO宣布刚果(金)和乌干达出现的埃博拉疫情已构成“国际关注的突发公共卫生事件”。这意味着该事件具有跨境传播和国际协调应对的风险,并不等同于“全球大流行”。目前,刚果(金)新一轮埃博拉疫情持续扩散。

迄今已确定6种埃博拉病毒(以下简称“埃博拉”),其中3种已知可引起大规模埃博拉疫情,包括扎伊尔型、苏丹型以及此次引发疫情的本迪布焦型。

传播途径有哪些

埃博拉通常不通过空气传播,果蝠是埃博拉病毒的天然宿主。人类最初感染多因接触、宰杀食用野生动物,或是进入蝙蝠活动区域所致。出现人际传播后,主要通过皮肤伤口,以

及眼口鼻黏膜,接触感染者或离世者的血液、分泌物等体液,或是沾染过这类体液的物品造成传染。

患者在出现症状前通常不具有传染性;但发病后,尤其是出现呕吐、腹泻、出血或临终/死亡阶段,病毒载量和传播风险显著升高。

埃博拉的潜伏期通常为2至21天,多数病例在暴露后约8至10天出现症状。

临床表现是什么

埃博拉早期症状常表现为发热、乏力、肌痛、头痛、咽痛和全身不适,随后可出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、皮疹、结膜充血、肝肾功能损害、低血压、休克以及意识改变等。

很多人误以为出血是埃博拉典型症状,实则并不常见。出血可见于部分重症或晚期病例,如牙龈出血、呕血、便血、针眼渗血或皮肤瘀斑,但并非所有患者都会出现。

尚无药物和疫苗

非洲疾病预防控制中心指出,现阶段暂无针对该亚型病毒的疫苗与特效治疗药物。既往获批的英马泽布、埃班加单克隆抗体药物,以及各类获批和储备疫苗,仅对扎伊尔型埃博拉病毒有效。

当前,临床主要采取支持性治疗,通过补液纠正电解质紊乱、稳定血压与血氧指标,同时缓解呕吐、腹泻、疼痛、发热等症状,积极处置休克问题,兼顾继发感染医治与脏器功能维护。

国内民众会被传染吗

埃博拉无法像流感、新冠那样通过呼吸道快速传播,即便存在境外输入的可能性,在国内引发大范围社区传播的概率也极低。因此,国内民众完全不必恐慌。

(作者系首都医科大学宣武医院感染性疾病科主任)