

补对益生菌，才能更“益生”

◎杨舒

这几年，电商平台上，益生菌粉冲剂、胶囊、咀嚼片、软糖品种繁多，销量火爆，成了许多人的健康“新宠”。人们希望通过这样的膳食补充，达到调节肠道微生态、改善便秘、提高代谢甚至保持身材、减肥美容的目的。

然而，也有媒体报道，经过专业机构检测，一些益生菌产品的实测活菌量与其宣称活菌量相比差距甚大，而事实上，有效的活菌才是其发挥健康功效的关键。为什么会出现这种情况？益生菌的健康功效到底体现在哪些方面？哪些人适合补充益生菌？应该怎么补充？记者采访了有关专家。

益生菌有健康功效，但很“脆弱”

要了解益生菌，首先要了解我们的肠道。“在肠道中，栖息着超过38万亿个微生物，包括细菌、真菌、病毒等，种类多达1000余种。”首都医科大学附属北京世纪坛医院胃肠外科主治医师王建说。

这些微生物可不是“吃白饭”的，它们平时与我们“和平相处”，参与人体的消化代谢、免疫调节、神经信号传递等重要生理过程。可以说，肠道菌群的平衡，是人体健康运转的基础。可如果当肠道内有益菌数量大量减少，有害菌数量就会疯狂增长，肠道菌群平衡被打破，就容易产生各种不适——便秘、腹泻、胀气以及其他肠易激综合征、食物不耐受，甚至抑郁。

这个时候，益生菌就能帮上忙了。

河北农业大学食品科技学院教授高洁介绍，2001年联合国粮农组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)对益生菌的描述是：适量摄入时能对健康产生益处的活的微生物，英文probiotic。常见的包括双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、布拉酵母菌、肠球菌、地衣芽孢杆菌和蜡芽孢杆菌等20多种。在实际应用中，FAO/WHO专家委员会认为益生菌有3种功能：调节胃肠道失调、增强肠道免疫力、抑制过敏。

但它的活性特别重要，也很脆弱。一旦温度升高或其他因素

影响，导致菌群失活，效果就大打折扣了。因此，首都儿科研究所药学部主管药师李佳提醒，益生菌需要具备以下特性：必须具有活存能力，并能进行工业化规模生产；在使用和贮存期间，应保持活存状态和稳定；在肠内或其他生境内具有存活能力(不一定繁殖)；必须对宿主产生有益的作用；无毒、无害、安全、无副作用。

“就益生菌本身来说，活菌数越高，相应的健康益处也更明显。”高洁告诉记者，当前，益生菌商品包装上都标明有活菌数，如108cfu/ml、106cfu/100g等。就目前的生产技术来说，可以认为这个数值越高越好，但是不能只追求量大。因为益生菌标签上的数值是出厂时的检测结果，经过了货架期，会有所减少。食用后，再经过人体消化道里胃酸、胆盐的“摧残”，更会“损兵折将”。等到了肠道，这个“菌种活力”实在不好判断。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红分析，即使益生菌产品出厂时活菌数很多，如果没有全程冷藏，放在室温下销售一天乃至几天，那活菌数也会提前大幅度下降，失去部分健康效能。当然，即使这些好菌“死”了，它们在消化过程中，所产生的代谢产物和菌体碎片，仍可能在抑制肠道里的有害细菌病毒、帮助消化吸收、调节免疫功能等方面能起到一定作用。

哪些人需要服用益生菌？怎么选？

服用益生菌的人群中，儿童占很大一部分，益生菌常用于治疗腹泻、乳糖不耐受、新生儿黄疸、湿疹、过敏性鼻炎和反复呼吸道感染等疾病。也有一些家长，会主动购买各种益生菌产品，作为孩子的膳食补充，希望起到一些保健效果。对此，首都儿科研究所消化内科主任医师宁慧娟提醒，如果孩子身体健康，没必要补充益生菌；如果孩子确实身体不舒服，最好在医生的指导下服用，它虽可起到辅助治疗作用，但菌种也要“对症下药”。

中国医学科学院肿瘤医院胃肠外科病区主任田艳涛建议，胃肠功能不好或者慢性胃肠功能不全的患者补充一些双歧杆菌、乳酸菌，对胃肠功能的恢复会有帮助。胃酸缺乏的情况下，例如幽门螺杆菌感染导致杂菌生长，会影响消化功能，或导致其他一系列症状，这时补充一些有益的益生菌，也能够一定程度上改善胃肠功能，让排便情况有所好转。

此外，如果容易过敏，补充益生菌来缓解也是合理的方向。北京协和医院变态反应科主治医师潘周娟介绍，既往的部分研究肯定了补充特定益生菌对于过敏性鼻炎、哮喘和特应性皮炎的积极影响，患者可以在常规药物治疗过敏的前提下，按照医嘱适当补充益生菌。

怎么选呢？田艳涛建议，对于市面上琳琅满目的益生菌产品，应首选需要低温保存的，这样的益生菌活性较高。此外，市面上还流行一种粉末状益生菌补充剂，对这种干粉的冲泡，建议使用常温水，稀释一下后口服效果更佳。不要使用开水，以免温度过高将益生菌杀死。

范志红提醒，挑选益生菌，必须看这个菌种的相关研究证据。比如说，这个菌种是能预防肠道的细菌感染，还是能改善由一些病毒引起的腹泻，抑或是能够促进一些食物成分的消化吸收。在服用上，建议不要空腹吃，应在餐后服用，而且，服用时间要和抗生素及其他有杀菌效果的药物间隔4小时。

高洁告诉记者，鉴于益生菌的健康功能存在个体差异，因此食用后是否有效，一方面可以参考医生等专业人士的建议，另一方面也可以根据自己的身体反应观察。在购买益生菌产品上，建议仔细检查生产日期和保质期，质保期内且存放条件合理的产品一般都可以购买。但含活菌的液态食品一定要冷藏保存；菌粉制剂常温保存即可，因为水活度低，可以保证质量，冲水则要用40℃以下的温水。

改善肠道菌群，健康生活更重要

“虽然改善肠道菌群能够治疗某些疾病，但是这并不意味着通过补充益生菌就能达到保健的效果。”王建提醒，因为益生菌只是帮助我们维持正常的肠道菌群结构，而它们能否在我们体内长期活跃还是个问号。

在范志红看来，益生菌的健康效果非常个体化，由于每个人的遗传基因、肠道菌群状态、代谢状态和营养状态都不同，对一个人有用的产品，不一定对另一个人有用，还需要与个人的饮食、生活习惯相配合。如果一个人饮食非常不健康，生活节奏非常混乱，每天处于压力和疲劳之中，恐怕很难单靠益生菌产品，来彻底解决肠道问题。

那么，该如何呵护肠道健康呢？王建给支了几招：

1. 吃对食物，这样才能给菌群“施肥”。

膳食纤维：全谷物、豆类、蔬菜(如西兰花、菠菜)、水果(如苹果、香蕉)是菌群的优质食物，能促进有益菌生长；

发酵食品：酸奶(冷藏贮存、保质期更佳)、泡菜、纳豆等富含乳酸菌、双歧杆菌等益生菌，可直接补充肠道有益菌；

益生元：菊粉、低聚果糖(存在于洋葱、大蒜、燕麦中)能选择性刺激有益菌繁殖，改善菌群结构。

2. 减少“菌群杀手”。包括控制加工食品、高糖饮料摄入，避免反式脂肪酸和人工添加剂；非必要不滥用抗生素，如需使用，应遵医嘱搭配益生菌补充剂。

3. 培养良好生活习惯。规律作息：生物钟紊乱会干扰菌群节律，因此，要保证7-8小时睡眠；

适度运动：每周3-5次有氧运动(如快走、游泳)，促进肠道蠕动和菌群多样性；

缓解压力：长期焦虑会改变肠道菌群组成，可通过冥想、深呼吸调节情绪。

据4月25日《光明日报》

白玉县人民医院：开放高压氧舱 守护群众健康

本报讯 “我最近经常失眠、睡眠质量很差，在医生建议下接受高压氧治疗，整个流程简单便捷、见效快，仅仅治疗两天，睡眠状态就有了明显好转。”近日，在白玉县人民医院高压氧舱治疗中心就诊的患者白玛曲珍高兴地说。

为更好地满足广大群众就医诊疗和健康保健需求，精准服务缺血缺氧性疾病、创伤后康复等各类人群，为患者提供专业、安全、高效的医疗服务，白玉县人民医院高压氧舱于近期正式投入常态化开放运行。

据了解，高压氧舱基于物理学原理，让患者处于超过大气压的特殊密闭环境中呼吸纯氧或高浓度的氧气，极大地增加肺泡氧分压和血氧张力，进而提高血氧含量。具有无创、安全、疗效确切的特点，是临床多种疾病辅助治疗的重要手段。

“我院高压氧治疗中心医护人员实力扎实，现有6名医护人员，均在四川省人民医院高压氧治疗中心进修并顺利结业，具备专业的高压氧治疗、诊疗与护理能力。中

心主要配备空气加压舱(4+2型)，舱内配备了空调、监控、对讲机、应急供氧、负压吸引等，环境安全舒适。”白玉县人民医院相关负责人说：“高压氧舱的适用范围特别广，像一氧化碳中毒、突发性耳聋耳鸣及时治疗效果特别好；还有脑梗、脑出血后遗症、脑供血不足、头晕失眠、记忆力下降，以及糖尿病足、术后伤口难愈合、骨折恢复慢等问题，都能通过高压氧加快修复、减少后遗症。”

高压氧舱治疗的落地投用，不仅成功填补了白玉县在缺血缺氧性疾病诊疗、康复治疗等领域的医疗技术空白，更依托医疗帮扶“组团式+对口帮扶+东西部协作”机制，以实操教学、业务交流等方式，持续提升了本地医护人员的专业素养和诊疗服务能力。

近年来，在对口医疗帮扶力量的持续赋能与精准助力下，白玉县县域医疗基础设施不断完善，特色诊疗项目持续拓展，整体医疗服务水平与救治能力稳步提升，切实让高原上的健康保障更加坚实可靠。

格绒布尺 夏露

科学补碘，远离碘缺乏病

一、碘的重要性

碘是人体必需的微量元素，健康成人体内含碘仅20-50毫克(平均30毫克)，却关乎全身代谢与生长发育。

核心功能：碘是合成甲状腺激素的唯一原料，甲状腺激素调控新陈代谢、促进生长发育、保障脑发育关键期(胎儿至3岁)的神经分化。

储备有限：人体碘储备仅够维持2-3个月，必须每日持续适量摄入。

二、什么是碘缺乏病？

碘缺乏病(IDD)是自然环境缺碘导致机体碘营养不良引发的一组疾病总称。

主要包括：地方性甲状腺肿(粗脖子)、地方性克汀病(痴呆、矮小、听障人士、瘫痪)、亚临床克汀病(智力低下)；还会导致胎儿流产、早产、死产、先天畸形等。

流行现状：我国曾是碘缺乏病重病区，普遍食盐加碘后，2010年起持续消除碘缺乏病，但自然环境仍缺碘，需长期坚持科学补碘。

三、碘缺乏的危害(分人群)

(一)胎儿期(最关键，损伤不可逆)

流产、早产、死产、先天畸形风险升高。

严重缺碘可致克汀病：出生后智力低下、身材矮小、听障人士、瘫痪。

轻度缺碘会导致智力受损，学习能力下降，无法恢复。

(二)新生儿与婴幼儿

甲状腺功能减退，生长迟缓、反应迟钝。死亡率增加，运动、视觉、听觉发育障碍。

(三)儿童与青少年

甲状腺肿大(脖子变粗)，影响外观与吞咽。智力发育落后、学习效率低、注意力不集中。

体格发育迟缓，身高、体重低于同龄人。

(四)成年人

甲状腺肿大、甲状腺功能减退，表现为乏力、怕冷、水肿、精神不振。工作效率下降、记忆力减退、情绪低落。

(五)孕妇与哺乳期女性

自身缺碘会加重孕期不适，增加妊娠并发症风险。直接导致胎儿/婴儿碘不足，危害下一代健康

四、科学补碘，预防碘缺乏病

(一)核心措施：食用碘盐(最安全、有效、经济)

1. 购买：正规渠道买有碘盐标识的小包装碘盐，不买私盐、无碘盐(特殊遵医嘱)。

2. 储存：阴凉干燥处存放，远离灶台、阳光直射；用密封罐，随用随买，不长期囤积。

3. 烹饪：出锅前放盐，避免高温爆炒、久煮，减少碘挥发。

(二)辅助措施：常吃富碘食物

海产品(含碘最高)：海带、紫菜、海藻、海鱼、贝类、虾皮等。

日常食物：鸡蛋、牛奶、肉类、豆类也含少量碘，可辅助补充。

(三)不同人群补碘标准(每日推荐摄入量)

一般成人：120微克

1-11岁儿童：90微克

12-14岁青少年：110微克

孕妇/哺乳期女性：230微克(需增加，优先碘盐+适量海产品)。

五、常见误区澄清

误区1：补碘越多越好

错。过量补碘(如长期大量吃海带、盲目补碘片)可致甲亢、甲状腺肿、甲状腺炎，需适量。

误区2：沿海地区吃海产品多，不用吃碘盐

错。海带、紫菜等非日常主食，摄入量有限；沿海居民碘仍主要来自碘盐，不吃碘盐仍有缺碘风险。

误区3：吃碘盐会导致甲状腺结节/癌

错。甲状腺疾病与遗传、免疫、环境等多因素相关，无证据表明碘盐与甲状腺结节、癌直接相关。

误区4：甲状腺疾病患者都不能吃碘盐

错。甲亢需遵医嘱忌碘；甲减、甲状腺术后多数仍需适量碘，不可盲目停碘盐。

六、行动倡议

碘缺乏病可防不可治，损伤不可逆；科学补碘，代代健康。

家庭：坚持食用碘盐，定期吃海带、紫菜等海产品。

学校：开展碘缺乏病科普，引导学生不挑食、吃碘盐。

社会：共同参与防治碘缺乏病宣传，守护下一代智力与健康。5月15日全国防治碘缺乏病日主题：“碘”亮健康，普惠民生”。

甘孜州疾控中心 刀吉

健康素养

州疾控中心主办

https://www.gzzcdc.cn/

健康热线:0836-2838171

关爱特殊群体



全国助残日前夕，各地开展丰富多彩的助残日活动。今年全国助残日的主题是“保障残疾人平等权益，促进残疾人融合发展”。图为5月16日，在湖北省武汉市武昌区，医护人员为残疾老年人检查身体。

新华社发(赵军 摄)



聚焦失能、高龄等重点人群 家庭病床服务有了指南

新华社北京5月14日电(记者李恒)记者5月14日从国家卫生健康委获悉，国家卫生健康委联合国家中医药局制定了《家庭病床服务指南(试行)》，明确家庭病床服务总则、基本要求、服务内容、服务流程与要求、管理与监督等5方面内容。

本指南所称家庭病床服务是指医疗机构在患者居住场所(包括家庭、养老服务机构等)设立病床，

为诊断明确、病情稳定、需连续治疗，但因行动不便或生活不能自理到医疗机构就诊确有困难的患者，经评估符合条件，上门提供诊疗、康复、护理等，并在病历上记录服务过程的一种医疗服务形式。

本指南适用于提供家庭病床服务的医疗机构，主要是基层医疗卫生机构。鼓励医联体内的上级医院对家庭病床服务机构提供技术支持和指导。

家庭病床服务应遵循“安全适宜、自愿参与、属地管理、动态调整”原则，保障失能、高龄、慢性病、残疾人等重点人群居家医疗需求。基层医疗卫生机构应优先为家庭医生签约居民提供家庭病床服务，尚未签约的，同步与家庭病床患者签订家庭医生服务协议，做好家庭病床服务与家庭医生服务衔接。

国家卫生健康委表示，各地

要以指南为基础，结合基层医疗卫生机构服务能力和当地群众服务需求，确定本地区家庭病床服务的具体收治病种和服务项目，鼓励有条件的地方将家庭病床服务纳入个性化服务包。要明确服务流程、规范服务行为、防范执业风险，保障家庭病床服务质量。要按照医保政策规定，将家庭病床服务纳入医保报销范畴，明确上门服务收费标准。