

益生菌可以减肥，是真的吗？

□荣帆 安徽省庐江县人民医院

随着现代社会生活节奏的加快和饮食习惯的变化,超重和肥胖问题已经成为全球性的公共卫生挑战。据2019年的全国统计数据显示,中国儿童与青少年的超重及肥胖患病率已接近30%,成人患病率更是超过了50%。预计到2030年,中国成人超重及肥胖患病率将达到61%。这一趋势不仅影响了个体的生活质量,还增加了医疗系统的负担。超重和肥胖不仅会导致多种代谢性疾病,如糖尿病、心血管疾病等,还可能致残,已被列为2019年中国第六大致死、致残的主要危险因素,成为我国重大公共卫生问题。肥胖的主要症状包括脂肪堆积过度、身体部位不成比例的松弛以及疲劳等。世界卫生组织将肥胖定义为全球性的一种可预防的慢性代谢性疾病,当BMI(体重指数)≥30kg/m²时,则属于肥胖。

肠道作为人体重要的消化吸收部位,其功能不仅依赖于生理结构,还与肠道菌群的平衡密切相关。肠道中超过100万亿的细菌与宿主共生,对维持机体健康和平衡起着至关重要的作用。研究证明,肠道菌群失衡是肥胖形成的重要的内源性因素,肠道菌群失调会扰乱人体新陈代谢的正常进行,影响糖原合成、脂类代谢和蛋白质的表达水平。

1. **调节肠道菌群**:益生菌能够增加肠道中有益菌的数量,减少有害菌的滋生,从而改善肠道环境。健康的肠道环境有助于食物的消化和吸收,并能减少因消化不良导致的能量过剩,有助于减轻体重。

2. **增强饱腹感**:益生菌能够刺激肠道产生饱腹因子,如胆囊收缩素(CCK)和胰高血糖素样肽-1(GLP-1),这些因子能够减少食物的摄入量,通过减少热量摄入有助于减轻体重。

3. **促进脂肪代谢**:某些益生菌通过同化作用和共沉淀作用减少肠道对胆固醇的吸收,并促进脂肪代谢,减少脂肪在体内的堆积,有助于降低体脂率,改善身体形态。

4. **提高胰岛素敏感性**:益生菌能够降低肠上皮细胞的通透性,减少循环中脂多糖的含量,减少炎症因子,进而提高胰岛素敏感性,有助于调节血糖水平,减少因高血糖导致的能量过剩和脂肪堆积。

使用益生菌时应注意以下事项:

- 服用益生菌药物时,水温不宜超过40℃,以免益生菌失活,导致药效降低或丧失。
- 口服抗菌药物会降低益生菌药物的药效,二者服用时间应间隔2~3小时。
- 部分益生菌辅料中含有牛奶成分,牛奶过敏者应避免服用含乳酸菌的益生菌制剂。

5. **益生菌不宜与吸附剂如活性炭和收敛剂如鞣酸蛋白、次碳酸铋、鞣酸、药用炭及酞剂同用**,因其可抑制、吸附活菌,从而减弱或降低药效。

5. **应注意不同益生菌药品的贮存条件**,合理保存,避免失效。

益生菌虽有助于减肥,但效果有

限,不能替代健康饮食和适量运动。建议结合富含益生菌的食物和适量运动,以实现最佳减肥效果。同时,保持良好的个人卫生习惯,减少肠道感染风险。

在日常生活中,我们可以通过以下方式来增加益生菌的摄入和改善肠道健康:

增加富含益生菌的食物:如酸奶、发酵乳制品、泡菜、酸菜等发酵食品,这些食物不仅富含益生菌,还能提供其他营养素。

保持饮食多样性:多样化的饮食有助于肠道菌群的多样性,从而维持肠道健康。

适量运动:适量的运动可以促进肠道蠕动,帮助消化,同时还能增加能量消耗,有助于减肥。

减少精制糖和高脂肪食物的摄入:这些食物可能导致肠道菌群失衡,影响肠道健康。

保持良好的生活习惯:如规律作息、减少压力等,这些都有助于维持肠道菌群的平衡。

必要时寻求专业建议:如果肠道问题持续存在,应寻求医生或营养师的专业建议,以便得到个性化的治疗方案。

总之,益生菌在调节肠道健康和减肥方面具有一定的作用,但需要与健康的生活方式相结合,才能发挥最佳效果。通过合理的饮食、适量的运动和良好的生活习惯,我们可以有效地改善肠道健康,减少肥胖的发生,提高生活质量。

5. **益生菌不宜与吸附剂如活性炭和收敛剂如鞣酸蛋白、次碳酸铋、鞣酸、药用炭及酞剂同用**,因其可抑制、吸附活菌,从而减弱或降低药效。

5. **应注意不同益生菌药品的贮存条件**,合理保存,避免失效。

益生菌虽有助于减肥,但效果有

限,不能替代健康饮食和适量运动。建议结合富含益生菌的食物和适量运动,以实现最佳减肥效果。同时,保持良好的个人卫生习惯,减少肠道感染风险。

在日常生活中,我们可以通过以下方式来增加益生菌的摄入和改善肠道健康:

增加富含益生菌的食物:如酸奶、发酵乳制品、泡菜、酸菜等发酵食品,这些食物不仅富含益生菌,还能提供其他营养素。

保持饮食多样性:多样化的饮食有助于肠道菌群的多样性,从而维持肠道健康。

适量运动:适量的运动可以促进肠道蠕动,帮助消化,同时还能增加能量消耗,有助于减肥。

减少精制糖和高脂肪食物的摄入:这些食物可能导致肠道菌群失衡,影响肠道健康。

保持良好的生活习惯:如规律作息、减少压力等,这些都有助于维持肠道菌群的平衡。

必要时寻求专业建议:如果肠道问题持续存在,应寻求医生或营养师的专业建议,以便得到个性化的治疗方案。

总之,益生菌在调节肠道健康和减肥方面具有一定的作用,但需要与健康的生活方式相结合,才能发挥最佳效果。通过合理的饮食、适量的运动和良好的生活习惯,我们可以有效地改善肠道健康,减少肥胖的发生,提高生活质量。

5. **益生菌不宜与吸附剂如活性炭和收敛剂如鞣酸蛋白、次碳酸铋、鞣酸、药用炭及酞剂同用**,因其可抑制、吸附活菌,从而减弱或降低药效。

5. **应注意不同益生菌药品的贮存条件**,合理保存,避免失效。

益生菌虽有助于减肥,但效果有

在蜱虫病的护理中,有哪些“意想不到”的小窍门

□王迺燕 安徽省滁州市来安县人民医院传染科

一听到蜱虫病,是不是感觉有点瘁得慌?这小蜱虫,看似不起眼,却能带来大麻烦!不过别怕,今天就来给你支支招,聊聊在蜱虫病护理中那些“意想不到”的小窍门,让你轻松应对这大麻烦!

蜱虫病是个啥玩意儿?

蜱虫,这小东西可真真是个“隐形杀手”,它体型虽小,危害却不小!它们通常出没在草丛、树林、灌木丛等植被茂密的地方,还特别喜欢在动物身上“搭便车”,一不留神就可能“偷袭”人类。一旦被蜱虫叮咬,它就会像打定了主意似的,紧紧地叮在你的皮肤上,拼命地吸血。而且,蜱虫在吸血的过程中,还会把一些可怕的病毒、细菌、寄生虫等病原体传给人类,从而引发蜱虫病。常见的蜱虫病有蜱麻痹、人无形体病、巴贝虫病、埃立克体病、莱姆病、森林脑炎、新疆出血热、兔热病以及过敏性疾病等。蜱虫咬伤多发生在春夏季节,无痛感,绝大多数不带病原体及传播疾病;少数咬伤后会出现局部红肿、瘙痒,继而发热、头痛、乏力、恶心、腹泻,这些应该是感染蜱虫病的“开场白”,严重者可导致过敏反应、继发感染、出血,甚至多器官衰竭,危及生命,真是让人猝不及防!

五个“意想不到”的护理小窍门

- 叮咬处理:巧用“跷跷板”法,轻松“拔钉子”**

当发现蜱虫正叮在身上时,可千万別慌着用手硬拽。这小东西的口腔可是牢牢地“焊”在肉里的,硬拽不仅容易把它的口腔断在肉里,引发感染,还可能刺激蜱虫分泌更多的唾液,增加病原体传播的风险。这时,你可以找来一根细线或者一根头发,紧紧地绑在蜱虫的头部附近,越靠近蜱虫的嘴巴越好。然后,就像玩“跷跷板”一样,利用杠杆原理,慢慢地、轻轻地往上提,动作一定要轻、要慢,别急躁,要有耐心!这样可以减少蜱虫口腔断裂的风险,完整取出它。既减少了对皮肤的损伤,又降低了感染的风险,是不是很“意想不到”?

- 伤口清洁:盐水有“奇效”,伤口“洗个澡”**

蜱虫取下来后,伤口可不能马虎,这时候,家里的盐就能派上大用场了。用500ml水与9g盐混合,得到盐水浓度与生理盐水浓度相近。使用调制好的盐水来清洗伤口,盐水里的钠离子和氯离子能帮助杀菌消炎,还能减轻伤口的肿胀,给伤口舒

舒服服地“洗个澡”。要是没有盐,用肥皂水或者清水冲洗也是可以的,关键是要把伤口冲洗干净,把可能留下的病原体和污物都冲走,为伤口的愈合创造良好的条件。

- 观察症状:当好“侦察兵”,揪出“危险信号”**

清洁完伤口之后,我们也不能掉以轻心,还需要动态观察被蜱虫咬伤后的身体变化情况,当好“侦察兵”。观察患者有没有出现新的症状,比如皮疹是不是越来越多,有没有出现发热、恶心、腹泻、牙龈出血等不适这些“危险信号”,这些症状的出现就意味着病情在加重!需立即去医院就诊,记得挂号感染科哦!别耽误了生命的最佳时机,毕竟时间就是生命,早一分钟治疗,患者就多一分康复的希望!

- 防叮咬:巧用“天然护盾”,让蜱虫“望而却步”**

预防蜱虫叮咬,也是护理的关键一环。出门去草丛、树林这些蜱虫爱扎堆的地方,可以提前在身上喷点花露水或者风油精。这些“天然护盾”里含有的薄荷、樟脑、桉叶油等成分,能驱赶蜱虫,让它们避而远之。当然,穿长袖长裤、扎紧裤腿也是必不可少

的防护措施,把皮肤牢牢地“藏”起来,让蜱虫无从下口。此外,还可以在衣服上涂抹一些含有避蚊胺的驱虫剂,但要严格按照说明书正确使用,避免过量接触皮肤,尤其是对于儿童和孕妇来说,更要谨慎使用!

- 心理护理:做“开心果”,驱散患者心中的阴霾**

得了蜱虫病,患者心里肯定慌得很,焦虑、恐惧、不安这些负面情绪会像乌云一样笼罩在他们心头。首先我们要先明确一点——大多数蜱虫病是轻微的,可以自愈,预后良好。这时候,你可得当个“心理医生”,多安慰患者,让他们的心情放松下来。心情好了,身体的抵抗力也会跟着变强,对病情的恢复可是大有好处!多陪伴患者,讲些轻松有趣的事情;也可以和患者一起做一些简单的手工活动,看一些电影,转移他们的注意力,让他们暂时忘却病痛的折磨。

总而言之,蜱虫病虽然让人头疼,但有了这些护理小窍门,咱们就能从容应对!别让蜱虫病轻易“欺负”咱们,赶紧把这些小窍门学起来,用爱心和智慧守护好自己和家人的健康,让蜱虫无处可“叮”,让健康常伴你我!

然,穿长袖长裤、扎紧裤腿也是必不可少

的防护措施,把皮肤牢牢地“藏”起来,让蜱虫无从下口。此外,还可以在衣服上涂抹一些含有避蚊胺的驱虫剂,但要严格按照说明书正确使用,避免过量接触皮肤,尤其是对于儿童和孕妇来说,更要谨慎使用!

患者心中的阴霾

得了蜱虫病,患者心里肯定慌得很,焦虑、恐惧、不安这些负面情绪会像乌云一样笼罩在他们心头。首先我们要先明确一点——大多数蜱虫病是轻微的,可以自愈,预后良好。这时候,你可得当个“心理医生”,多安慰患者,让他们的心情放松下来。心情好了,身体的抵抗力也会跟着变强,对病情的恢复可是大有好处!多陪伴患者,讲些轻松有趣的事情;也可以和患者一起做一些简单的手工活动,看一些电影,转移他们的注意力,让他们暂时忘却病痛的折磨。

总而言之,蜱虫病虽然让人头疼,但有了这些护理小窍门,咱们就能从容应对!别让蜱虫病轻易“欺负”咱们,赶紧把这些小窍门学起来,用爱心和智慧守护好自己和家人的健康,让蜱虫无处可“叮”,让健康常伴你我!

然,穿长袖长裤、扎紧裤腿也是必不可少

的防护措施,把皮肤牢牢地“藏”起来,让蜱虫无从下口。此外,还可以在衣服上涂抹一些含有避蚊胺的驱虫剂,但要严格按照说明书正确使用,避免过量接触皮肤,尤其是对于儿童和孕妇来说,更要谨慎使用!