

## 医药观察

身体健康 从“肠”计议

## 结直肠癌发病率占第二位

●5月29日是第20个世界肠道健康日。久坐不动、经常熬夜、不良饮食习惯成为危害肠道健康的“三件套”。

●监测数据显示,近年来我国结直肠癌发病率、死亡率呈上升趋势,结直肠癌已成为我国发病率第二高,仅次于肺癌。

●不少药物是肠道的“冤家对头”,如阿司匹林、布洛芬等解热镇痛类药;克林霉素、头孢菌素等抗生素;地塞米松等激素类药物;利血平、降压灵等降血压药物;甲苯磺丁脲等降血糖药。



小丽/画

中国妇女报全媒体记者 张铮

肠道是人体最大的消化器官,主要负责吸收营养、排出人体代谢废物与毒素。肠道同时也是人体最大的免疫器官,被称为人体的第二大脑,因此肠道的健康对人体至关重要。

当今社会由于工作和生活压力不断升高,越来越多的人出现了肠道健康问题。移动医患交流平台春雨医生的数据显示,2022年有关肠道健康的问诊量达到2656.8万,同比2021年增长率达到45.7%。5月29日是第20个世界肠道健康日,这个纪念日的设定旨在提醒我们关注肠道健康,了解肠道在身体中的重要作用,并采取相应措施来保护它。

**危害肠道健康的“三件套”：久坐不动、经常熬夜、不良饮食习惯**

人一生中摄入的食物大约为70吨,是体重的1000多倍,这些食物都是靠肠道处理的。与此同时,80%以上的毒素由肠道排出体外。据世界卫生组织统计,全球每年死于肠胃疾病的人数在1000万以上。

调查显示,工作时长超过8小时的人群在肠道问题人群中占比超七成,与“996”“007”深度捆绑的公职人员、白领、互联网从业者是肠道问题“高发族”。久坐不动、经常熬夜、不良饮食习惯成为危害肠道健康的“三件套”。

江南大学食品学院教授王刚表示,饮食结构失衡及不良饮食习惯导致肠道菌群结构出现波动是影响肠道健康的重要因素,肠道菌群紊乱会引起一系列肠道问题,从而引发周身性低水平炎症,最终导致一系列疾病发生。

王刚提醒,肠道一旦出现问题,就会通过不同的症状体现出来,包括口干口臭、爱放屁、容易便秘或拉肚子,还有口干口臭、肠道鸣响以及免疫失调、容易生病、过敏等。“上述症状也是临床上肠道菌群失调的常见表现。相关研究证明,不同地区、不同饮食习惯、不同生活习惯、不同遗传背景的人群肠道菌群结构可能存在明显的区别,这意味着他们将面临不同的肠道问题。”王刚说。

**肠镜、粪便隐血检测、血液多靶点基因检测,定期筛查很重要**

监测数据显示,近年来我国结直肠癌发病率、死亡率呈上升趋势,结直肠癌已成为我国发病率第二高,是仅次于肺癌的癌症。45岁以上无症状人群,长期患有溃疡性结肠炎的患者、大肠癌手术人群、有家族史的直系亲属等都是直肠癌高危人群,建议定期进行肠镜检查。

国家癌症中心2022年发布的《2022年全国癌症报告》显示,2016年我国结直肠癌新发病例数为40.8万人,在全部恶性肿瘤中居第二位。晚期结直肠癌患者的生存率不到12%,但如果能够早期发现结直肠癌,治疗后的5年生存率高达90%。因此,早期发现是治疗结直肠癌的关键。

北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心主任医师步召德表示,肠镜不仅是大肠癌筛查的方法,也是确诊的金标准。肠镜可以直观地显示结肠和直肠黏膜的微小变化,这对于医生诊断肠炎、肠结核、肠息肉、腺瘤、大肠癌等40余种疾病非常有帮助。步召德介绍,如果肠镜检查早期发现息肉,把息肉去掉就完全可以预防结肠癌的发生。从一个息肉长到晚期的结肠癌,大概需要20年时间。

除了肠镜,上海市抗癌协会在2021年《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》中指出,粪便隐血检测、血液多靶点基因检测也可对肠道肿瘤进行早期筛查。因此,在我们自认为很健康的时候,有针对性地针对消化道肿瘤的筛查和早期诊断是十分必要的。

**这4种迹象可能是肠道的“求救信号”**

医生表示,大部分人在肠癌早期发病时身体信号并不明显。因为刚开始出现病变时,肠道还没有受到明显的伤害,身体不敏感很难察觉到异样。但是在病情持续发展或癌变速度加快时,身体会出现一些症状,需要及时察觉疾病的信号。

**便血增多。**肠癌早期可出现便血且次数有所增加,但往往被人们误以为是痔疮,从而忽视治疗。

疗。其实痔疮和肠癌所引起的便血很容易区分,痔疮引起的便血颜色呈现鲜红色,并不会和大便混合在一起。肠癌引起的便血呈现暗红色,血液会和粪便混合在一起,有时粪便中带有黏液或脓液,若反复出现这类便血须及时就医。

**出现肿块。**直肠癌患者基本上都会在右腹部摸到肿块。这种肿块的质地都是比较硬的,并且按压会出现疼痛。基本上如果摸到了这种肿块,其实已经耽误了病情。

**排便习惯改变及大便性状改变。**由于肠道肿瘤肿块及其癌组织产生的分泌物,可产生肠道刺激症状,导致患者出现便秘、排便不尽感等症状,但排出物多是黏液脓血状物。另外,应注意大便性状是否改变、大便带血和黏液等情况。

**排尿困难。**在患有直肠癌后,随着肿瘤的生长会侵犯到周围的组织和器官,而与直肠靠近的器官是膀胱和尿道。所以患者会出现排尿困难的状况,还会伴随尿频、尿急等情况。当直肠癌侵犯到神经的时候,患者还会出现腰部疼痛的症状。

医生提醒,以上4个症状都可能是结肠癌变进入发展期之后的信号。但大部分结肠癌患者在初期没有任何表现,所以对50岁以上人群、有结肠癌家族史、有肠道慢性疾病史等三大类人群来说,除了细心观察身体变化外,定期体检也很有必要。

**有“肠识”才能保持肠健康**

**养成良好的饮食习惯。**病从口入,饮食习惯不良首先影响的是肠道健康。医生提醒,对肠道有害的食物包括高盐、高脂肪、高糖、油炸和刺激性食物,而不洁饮食、隔夜菜可能含高浓度致病菌,易引起肠道感染。

**吸烟、饮酒、缺乏运动对肠道菌群会产生负面影响,引起肠道菌群多样性降低。**肠道菌群紊乱还会引起胆固醇代谢紊乱而引起肥胖,而肥胖与大肠癌等多种肠道疾病有关。

**严防病理性用药。**不少药物是肠道的“冤家对头”,如阿司匹林、布洛芬等解热镇痛类药;克林霉素、头孢菌素等抗生素;地塞米松等激素类药物;利血平、降压灵等降血压药物;甲苯磺丁脲等

降血糖药。因此,生病吃药要请医生根据病情开处方,选择疗效好而副作用小的药物。

长期使用抗生素或滥用抗生素不仅会杀灭有害的细菌,还会导致肠道内的有益菌被杀灭,造成肠道菌群失调,所以使用抗生素时要遵医嘱。

数据显示,我国成人慢性便秘的患病率约为20%。北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心主任医师季鑫提醒,便秘的成因复杂,如果采用不恰当的治疗方式可能越治越重。如有一些便秘患者自行使用刺激性泻药治疗,虽然作用迅速,但极易导致腹泻,长期使用会产生药物依赖,还可导致肠壁神经功能紊乱、结肠黑变等。泻剂只能暂时缓解便秘问题,而治疗便秘最好是通过改变生活习惯来改善,或者使用粪便软化剂,如多库酯钠片对抗干结,软化粪便,人体基本不吸收,可帮助患者自然舒适排便。

**排便也是技术活。**坐姿看似舒适,但对排便不利。事实上,蹲姿时的肛直角较大,而肛直角越大,直肠越直,排便就越顺畅。另外,如厕时不要看书或玩手机,以免分散精力。世界卫生组织建议排便时间控制在3~10分钟最佳,不要久蹲厕所。排便时不可用力过猛,以免对肛门造成损伤,应慢慢增加力量。

**坚持锻炼。**久坐不动会降低肠胃的蠕动速度,增加粪便在体内的停留时间,有害物质被人体吸收,久而久之会导致便秘等肠道疾病。运动会增加肠道蠕动,帮助改善肠道健康。

**保持愉快的心情。**心情与肠道健康息息相关,在日常生活中要学会疏解压力,释放负面情绪,保持积极向上的心态。

**多吃益生菌和益生元。**想要拥有健康的肠道微生态环境并强化免疫系统,日常饮食中的乳品尤其是富含益生菌的酸奶是不能错过的。益生元是肠道中有益菌的食物,能够给肠道益生菌补充养分,维持肠道健康。日常宜多吃富含益生元的食物,如蒜头、韭菜、芦笋、洋葱、豌豆、大豆、大麦、香蕉、蜂蜜、枸杞和茯苓等。

**补充膳食纤维。**日常可多摄入富含膳食纤维的水果蔬菜、谷类、粗粮等食物。膳食纤维在进入人体后可促进胃肠道蠕动,加快肠道内废弃物排出,缩短致病菌和肠道接触的时间,对于预防肠道疾病很有帮助。

## 医药前沿

## 光热疗法:注射水凝胶治疗骨关节炎

最近,华中科技大学同济医学院附属同济医院骨科联合重庆大学、南方医科大学,开发出一种可注射水凝胶用于骨关节炎的光热疗法。研究论文近日在国际学术期刊《先进复合材料与混合材料》上发表。

骨关节炎常导致慢性疼痛、肿胀、僵硬和活动能力受限,严重时可能导致残疾。目前,常规治疗主要依赖非甾体抗炎药,但只能暂时缓解症状,不能阻止疾病进程。同济医院骨科医生王正刚指出,基于水凝胶的光热疗法已应用于癌症治疗和骨修复领域,但其在骨关节炎中的应用仍然有限。研究团队开发出的新型水凝胶(HSC水凝胶)表现出强大的光热性能,无须外部光热剂便能有效控制炎症和促进软骨细胞代谢。

研究表明,HSC水凝胶易于注射,具备自修复能力,给药后会在膝关节处停留较长时间,为关节提供润滑作用。

体外试验确认,HSC水凝胶对软骨细胞无毒性,并能有效提高细胞的代谢活性,减少由细胞因子IL-1β引发的炎症反应和代谢失调。其在动物模型中的应用显示,该治疗方案显著减轻了软骨退化、滑膜炎和骨赘形成。此外,通过RNA测序分析揭示,HSC水凝胶能通过调节巨噬细胞的极化减轻炎症环境,从而促进软骨细胞的代谢并减轻炎症和代谢紊乱。(常宇)

## 世界首例猪-人肝肾联合异种移植完成

世界首例猪-人肝肾联合异种移植近日在云南省昆明市完成。昆明医科大学第一附属医院联合清华大学附属北京清华长庚医院成功将一只8基因编辑猪供体的肾脏及肝脏通过联合移植方式移植到一名脑死亡人体内。

据介绍,此次肝肾联合异种移植试验成功证实基因编辑猪器官在人类器官联合移植中的可行性,为进一步发展、改进异种移植技术奠定重要基础。研究人员敲除了3个猪的异种抗原原合成分基因,转入3个人的补体调节蛋白,同时转入抑制凝血的调节蛋白,可有效避免凝血紊乱导致的排斥。手术结束后B超显示,移植肝脏和肾脏的血流良好。

研究人员表示,器官移植是治疗终末期器官功能衰竭患者最有效的手段,但是目前供体器官严重短缺成为器官移植发展的瓶颈,异种器官移植被认为是未来解决这一难题的重要方法。“基因编辑猪-人”异种肝肾联合移植此前在国内外均未见同类报道,此次手术是世界首例异种肝肾联合移植的临床试验。该项研究的顺利开展将在基因编辑方案改进、移植免疫基础研究、异种移植技术发展方面探索等方面发挥至关重要的作用。(陆继才)

## 安全用药

“止咳神药”右美沙芬被管制

## 并不是所有的咳嗽都需要“立即止咳”

随便购买,必须同时符合这些条件才行:

1. 必须凭盖有医疗机构单位公章的医生处方;
2. 必须按处方的剂量购买;
3. 销售部门须将处方保存两年备查;
4. 未成年人不得购买。

事实上,这并非国家第一次对右美沙芬进行管制。几年前,国家就已经将右美沙芬单方制剂由“非处方药”变为“处方药”。

本来作为止咳药,并不至于被多次管控。问题在于,违规、过量使用右美沙芬存在较大的健康风险。

作为一种中枢性镇咳药,右美沙芬主要通过抑制大脑中的咳嗽中枢来发挥作用。服用右美沙芬后,常见的不良反应包括:头晕、嗜睡、恶心、胃肠道不适、食欲减退等,一般在停药后就会消失。

但是右美沙芬属于“可待因类似物”(可待因是从鸦片中提炼的一种物质),长期大量使用会让人上瘾,出现“中毒”症状(比如幻觉、妄想、躁狂等)和认知功能减退。而短期大量使用也可能产生神经毒性,导致昏迷、呼吸抑制甚至死亡。国外曾有报道,滥用从网上买的右美沙芬,导致5人死

亡。

部分含右美沙芬的复方制剂中还含有乙醇(酒精),大量摄入可能导致乙醇过量而中毒。

更可怕的是,部分药店和线上平台存在漏洞,导致许多自控能力较差、对药物副作用认知不足、只求“快感”而忽略健康的青少年滥用右美沙芬。

所以,右美沙芬被管制并不是因为它作为止咳药有什么安全问题,而是为了更加规范、合理使用,避免滥用。

那么,右美沙芬还能用来止咳吗?先给大家吃一颗定心丸——只要遵医嘱、按常规剂量、规范使用右美沙芬,是不会有成瘾或中毒风险的。

首先,右美沙芬并不是“一吃就中毒”,而是取决于使用剂量。超量使用才可能成瘾或中毒,而且毒性会随着剂量的增加而增强。按常规剂量的剂量服用不会有成瘾性,不会产生抑制呼吸、产生幻觉等反应。

其次,这次加强管控针对的是右美沙芬的单方制剂(如氢溴酸右美沙芬片);而右美沙芬复方制剂(如右美沙芬愈创甘油醚糖浆)依然属于非处方药,可以自行购买。

咳嗽和发烧一样,是一种症状而不是疾病,也是我们的身体清除细菌、病毒、呼吸道异物和分泌物的主要手段。在某些情况下(比如普通感冒),咳嗽是一件好事,是有助于恢复健康的。所以,并不是所有的咳嗽都需要“立即止咳”。大部分的咳嗽都是可以自愈的——短则1至2周,长则2至3个月。

如果开始咳嗽了,那么可以喝一些温热的液体,保持室内适宜的湿度和温度,都是有效的止咳方法。

1岁以上的儿童可以尝试喝蜂蜜水,6岁以上的儿童可以尝试吃硬糖,也都有一定的止咳效果。

止咳的关键,不是一味停止咳嗽,而是找到并消除引起咳嗽的原因。比如使用抗生素杀灭细菌、免疫系统清除病毒,或者远离引起咳嗽的过敏原。

如果咳嗽已经严重影响到了正常生活和睡眠质量,那么可以在医师或药师的指导下,规范使用止咳药。最后提醒大家:避免药物滥用不限于右美沙芬,也不限于止咳药,一定不可掉以轻心。

(作者为上海海医院药剂科副主任药师)



成照

右美沙芬作为一种中枢性镇咳药,常用来治疗各类咳嗽,很多人都会作为家中常备药,咳嗽时自行服用。右美沙芬的剂型既有片剂(固体)、也有糖浆(液体),有些家长在孩子咳嗽剧烈时,会给他们喝含有右美沙芬的糖浆。

需要注意的是,近日国家药监局等部门将右美沙芬等药品列入第二类精神药品目录,购买和使用都会受到更大限制。

第一类精神药品和麻醉药品则管控得更加严格——不得零售。那么,第二类精神药品是什么?根据国家相关文件,精神药品分为第一类精神药品和第二类精神药品。第二类精神药品不能