

肠道总在关键时刻“闹情绪”？

年轻人和女性是这种症状的“重灾区”



图据AI生成

本报讯(通讯员 王蕊 贺新珏)从两年前起,张姐(化名)三天两头腹部阵发性绞痛,排便后症状就会缓解。一到关键时刻就“激动”甚至“掉链子”的肠道问题,把她折磨

得吃不下、睡不着。

最近,在浙江大学医学院附属第一医院消化内科,她终于得到了真相——“肠易激综合征”。简单说,就是肠道本身没有器质性病变,却总是时不时要作一作、发脾气。

消化内科(一)主任沈哲主任医师介绍,肠易激综合征挺“挑人”,在我国的患病率约为1.4-11.5%,年轻人和女性是更易中招。

虽然发病原因和机制目前尚不清楚,但很可能由以下几个因素共同作用:

脑-肠轴失调。当你一焦虑、一抑郁,大脑就给肠道发出“错误信号”,肠道立马跟着“瞎忙活”,都是因为大脑和肠道“聊崩了”。

饮食“刺客”。总吃难消化易排气的食物(如洋葱、大蒜、乳制品、豆类等),饥一顿饱一顿打乱肠道作息,或是油炸食品、辣火锅、冰饮料一起吃,

相当于给肠道灌了“亢奋剂”。

肠道感染、菌群失调。肠道里有上千种细菌,一旦菌群失衡,有害菌“造反”,肠黏膜受损,就会变得敏感、易激动。

如果你本身就乳糖、果糖或多元醇不耐受,也可能出现肠易激综合征。

搞定“激动肠”,这几招比吃药还管用。

第一招:跟肠道“约法三章”。三餐定时定量;便秘的多吃点燕麦、亚麻籽,腹泻的少吃点辛辣、油腻食物,尽量别碰冷饮和咖啡。除了挑嘴巴喜欢的吃,还要挑肠道“喜欢的”吃。第二招:给肠道“松松绑”。调整生活方式,别熬夜,每天定时上厕所,坚持提肛训练;适度运动,但别过度,部分患者在剧烈运动后可能症状加重。第三招:给肠道“顺顺气”。不着急、不紧张、不生气、不害怕、“不要脸”,你的肠道比你更需要情绪价值。

一级致癌物 超标9000倍!

近日,一则“廉价首饰致癌物超标9000多倍”的消息冲上热搜。北京大学人民医院皮肤科接诊了几位患者,因长时间佩戴合金饰品引发皮肤红肿、瘙痒、脱皮等反应,最终确诊为“首饰性皮炎”。

该院皮科主任李厚敏介绍,“首饰性皮炎”是指接触首饰以后发生的皮炎,当金属接触我们皮肤,尤其是在跟我们的汗液、油脂分泌的成分接触,时间长了以后,在一些过敏体质的人当中,会造成过敏反应,甚至毒性反应等。

记者前往多地的饰品批发市场展开调查发现,许多饰品并非按克数定价,而是以

“堆”来批发。在一些摊位上,手镯的批发价普遍只有十几元到几十元不等,项链和手串价格大约在几十元到一二百元左右,而一些耳钉的批发价格低至一元钱。

记者随机从线上线下的20家商铺购买了21件样品,并送往上海市检验检测认证有限公司进行检测分析。检测发现,在21件样品中,多达17件饰品的金银镀层厚度根本未能达到标准要求。广州一家饰品批发市场的一副耳钉样品,虽然明确标注了这个耳钉是S925银,但经过检测发现这批饰品抽样检测表面主要成分元素跟“银”没有丝

毫关系,并且还出现了镉元素超标的问题。镉是一种一级致癌物,且该样品中的镉元素含量竟然超标了9000多倍。

上海市质检院有限公司轻化所检测室主任左莹介绍:“镉是一种一级致癌物,在人体里面长期累积,不容易代谢,长期暴露会引起癌症的风险。”

据央视新闻



脂肪干细胞 可修复脊柱骨折

据最新一期《骨与关节研究》杂志报道,日本研究团队正尝试用一种微创方式来修复脊柱骨折。他们发现,来自脂肪组织的干细胞能修复类似于骨质疏松症患者常见的骨折,这种方法简单有效,即便是复杂骨折也可加速愈合,并有望延长患者健康寿命。

目前,这种方法仅在小鼠身上进行测试。研究人员认为,这表明该方法不仅修复了骨折,还能刺激体内自然愈合机制。由于干细胞来源于脂肪,对身体负担小,安全性高,尤其适合老年患者。 据《科技日报》

用人类细胞构建 三维骨髓组织模型

瑞士研究团队在最新一期《细胞·干细胞》上发表了一项成果:他们首次在实验室中用人类细胞构建出高度仿真的三维骨髓组织模型。该模型完整复现了骨髓中血管、骨细胞、神经及免疫细胞等复杂结构,为血癌研究、药物测试及替代动物试验提供了全新平台。

骨髓内部由多种细胞构成的微环境对血液生成至关重要。然而,传统研究依赖动物模型或简化的二维细胞培养,难以真实反映人类骨髓的复杂性。未来,该技术或可通过提取患者自身细胞构建专属骨髓模型,医生能提前测试不同疗法的效果,为血癌患者定制最优治疗方案。 据人民网