

益生菌的临床价值与使用注意事项

□ 邓雪香

益生菌通常是指肠道益生菌,是肠道中原有益菌的总称。近些年来随着临床研究的深入,益生菌对于人体健康具有积极影响,在食品中的添加可以改善人体健康状况。因此如何正确认识益生菌成为临床研究的重要课题。文章主要就益生菌相关健康知识展开科普。

一、什么是益生菌

人的肠道中有较多的微生物,根据其作用可分为有益菌群和有害菌群,正常情况下两种菌群处于动态平衡状态,可以维持肠道内环境稳定,但是当有益菌群数量减少,会导致有害菌群大量滋生,导致各种疾病的发生。有益菌群可以维持肠道菌群平衡,从而达到保持人体健康的作用,目前已经广泛应用于食品、生物医药等领域。常用的益生菌有:1 乳酸杆菌、2 双歧杆菌、3 链球菌、4 酵母菌、5 肠球菌、6 芽孢杆菌、7 梭菌属。

二、益生菌的临床作用有哪些

益生菌对于人体健康有益,其主要作用表现在以下几方面:①预防疾病:益生菌在肠道中可以促进食物消化、抑制肠内腐败物质产生,从而抑制各种消化道疾病的发生。有研究指出,益生菌可以有效降低消化系统

疾病的发生,在预防新生儿细菌性肠炎、老年人便秘、长期服用抗生素引起的肠炎中均有较好的应用效果。②改善免疫力:益生菌对于机体免疫力具有直接影响,可以调节肠道免疫功能,提高身体的抵抗力,减少免疫系统疾病发生。例如双歧杆菌可以提高机体免疫力,防止免疫系统疾病的发生;③同时益生菌还可以减少绝经后女性阴道疾病的发生,有助于改善女性患者的健康安全。④益生菌在新生儿中的应用,可以减少新生儿疾病的发生,新生儿可以吃枯草杆菌二联活菌颗粒、双歧杆菌三联活菌散、酪酸梭菌活菌散剂等益生菌。

三、临床中常见的益生菌制剂

益生菌通过与有害细菌竞争氧、营养和定植位点,抑制有害细菌增殖,从而改变肠内菌群平衡,使肠内环境得到净化。通过多种途径调节机体免疫力,从而达到防治疾病的效果。目前临床中常用的益生菌类药物有很多,比较常见的有:①地衣芽孢杆菌活菌:该药物常用于细菌或真菌引起的急、慢性肠炎、腹泻。也可用于其他原因引起的肠道菌群失调的防治。②双歧杆菌三联活菌散:此类药物主要成分为长型双歧杆菌、嗜酸乳杆菌和粪链球菌,多用于肠道菌群失调引起的肠

功能紊乱,如急、慢性腹泻,便秘等。③酪酸梭菌二联活菌散:该药物主要成分为酪酸梭状芽孢杆菌、婴儿型双歧杆菌,多用于急性非特异性感染引起的急、慢性腹泻,抗生素、慢性肝病等多种原因引起的肠道菌群失调及相关的急慢性腹泻和消化不良。④枯草杆菌肠球菌二联活菌:此药物的主要成分为枯草芽孢杆菌和屎肠球菌,多用于因肠道菌群失调引起的腹泻、便秘、胀气、消化不良等。

四、益生菌制剂的用药注意事项

1、在冲泡益生菌制剂时,需要注意使用温水冲服,水温最好不要超过 40℃,冲泡好的益生菌制剂应该及时服用,避免益生菌失活而影响其治疗效果。

2、1 岁以上的婴幼儿,可以吃含有益生菌的酸奶或奶粉,尤其是出现食欲不振、便秘、腹胀腹泻等症状的婴幼儿,长期食用益生菌酸奶有助于调节胃肠道功能。如果婴幼儿食用益生菌酸奶后消化道症状加重,则需要停止食用。

3、在补充益生菌的时候,可以多吃根茎类蔬菜、水果等食品,有助于益生菌生长;可以减少肉类以及甜品,避免影响益生菌生长。

4、对于无消化不良症状以及其他肠道

菌群失调的危险因素(如长期服用抗生素),不提倡婴幼儿过多摄入益生菌制剂,需要严格遵医嘱使用。

5、益生菌可以与其他制剂联合使用,改善患儿的治疗效果。例如婴幼儿腹泻是临床上一种较为常见的肠道疾病,益生菌与铋剂联合治疗婴幼儿腹泻,不仅可以缩短患儿病程、改善疗效,还能降低复发率,效果显著。

6、蒙脱石散和益生菌联合使用时,要先吃蒙脱石散,间隔半个小时以后再服用益生菌;益生菌与抗菌药物联用时需要错开服药时间,服用抗生素之后需要间隔 2~3h 再服用益生菌。布拉酵母菌、酪酸梭菌和芽孢杆菌制剂对抗生素不敏感,可以与抗生素同时使用

7、益生菌放在冰箱冷藏室内保存比较好,其保存温度要低于 10 度,最好是在 2 到 8 度之间。

近些年来随着益生菌在食品、保健品中的应用范围越来越高,市场中各种各样的益生菌制品也越来越多。需要加深对其的认识,挑选合适的益生菌产品,从而确保益生菌的合理使用。

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院)

睡眠呼吸暂停综合征的症状和治疗方法

□ 黄露

睡眠呼吸暂停综合征是临床常见疾病,主要是由于睡觉时上气道塌陷、阻塞,引起呼吸暂停、通气中断,引起间歇性缺氧、高碳酸血症以及睡眠结构紊乱,从而诱发一系列临床综合征。该病的主要表现为睡觉打鼾、呼吸暂停、白天嗜睡、疲乏、记忆力下降,对患者的正常生活造成较大的影响。因此需要早期诊断和治疗,从而改善患者的生活质量。但是目前许多人对该病的认识不足,没有早期治疗,影响患者的预后情况。文章主要就睡眠呼吸暂停综合征展开科普。

一、睡眠呼吸暂停综合征的发生原因

目前临床尚未明确睡眠呼吸暂停综合征的具体发生原因,多数学者主要认为与以下因素有关:①上气道解剖结构异常:鼻腔与鼻咽部狭窄是引起该病的常见原因,多发生于鼻中隔偏曲、鼻息肉、慢性鼻窦炎、腺样体肥大人群,可导致鼻塞、张口呼吸等情况。口咽狭窄也可导致该病发生,例如扁桃体肥大、舌根肥厚等。咽喉狭窄也会引起该病发生,但是此类情况在临床中的发生率较低。颌骨发育不良引起骨性结构狭窄会导致该病发生。②上气道扩张异常:上气

道扩张与肌肉力量有着密切的相关性,肌张力下降会导致气道塌陷,从而引起该病的发生。③呼吸中枢调节功能异常:呼吸中枢调节功能异常可导致患者睡眠时呼吸驱动力下降,从而会导致呼吸中断,引起低氧血症。

二、睡眠呼吸暂停综合征的临床表现

睡眠呼吸暂停综合征的夜间症状主要表现为:①打鼾:打鼾是该病的主要症状,且大汗后会呼吸停止的现象,患者起床后多感到口干。②呼吸暂停:超过 70% 的患者存在呼吸暂停现象,且暂停时间长短不一,少则数秒,长则数分钟,严重者甚至出现发绀、昏迷现象。③憋醒:呼吸暂停患者容易憋醒,且醒后出现胸闷、心慌等症状。④睡眠异常:该病可导致患者梦游、说梦话、惊恐等睡眠异常症状。⑤出汗:该病可导致患者出汗增多,这主要是由于患者呼吸暂停后用力吸气以及通气障碍引起高碳酸血症有关。⑥夜尿增多:部分患者主诉夜尿次数增多,尤其是老年患者。睡眠呼吸暂停综合征的日间症状主要表现为:①嗜睡:由于该病会影响患者的睡眠质量,因此导致患者日间嗜睡。②头痛乏力:睡眠不足会引起患者头痛乏力。③

精神行为异常:注意力下降、记忆力下降,严重者甚至影响工作能力。

该病会导致反复发生短暂性缺氧、睡眠结构破坏,引起靶器官受损,增加心脑血管疾病的发生风险,严重影响患者的预后情况。因此需要早期采取有效的治疗措施,改善患者的预后情况。

三、睡眠呼吸暂停综合征的治疗方法

睡眠呼吸暂停综合征无法治愈,若不积极治疗可导致各种并发症发生,因此需要采取积极的治疗措施。目前临床对于该病主要是采取综合治疗措施,对于不同情况的患者需要采取不同的治疗方案。临床常用治疗措施主要包括:(1)一般治疗措施:指导患者采取侧卧位睡觉,并且要选择合适的枕头,适当抬高床头,有助于改善打鼾、呼吸暂停症状;对于超重肥胖患者,需要指导患者加强饮食、运动管理,适当减重,有助于改善患者的临床症状;同时要叮嘱患者避免过度劳累、戒烟戒酒,避免服用镇静药物。(2)药物治疗措施:目前临床对于该病缺乏特效治疗药物,通常是根据患者的病情采取相应的药物治疗。例如对于慢性鼻窦炎引起的睡眠呼吸暂停综合征,

可以使用鼻用糖皮质激素治疗,该药物具有较好的抑炎效果,可以改善患者的临床症状,促使患者尽早恢复正常生活。(3)手术治疗:手术治疗主要是应用于上气道解剖结构异常的患者,可以根据患者的实际情况采取不同的治疗术式。对于鼻中隔偏曲患者,可以采取鼻中隔偏曲矫正手术治疗;对于腺样体肥大患者,可以采取腺样体切除手术治疗;对于颌骨发育异常患者,可以给予颌面部整形手术治疗,例如颌骨前徙术治疗。(4)其他治疗方法:气道正压通气治疗是目前中重度睡眠呼吸暂停综合征的常用治疗方法,其主要是通过呼吸机持续正压通气,从而减轻气道阻力,有助于改善患者的呼吸状况,可以避免患者睡觉时上气道狭窄,从而改善患者的临床症状。

睡眠呼吸暂停综合征的发生对患者的生活质量造成较大的影响,还会导致心脑血管发生风险升高,因此需要尽早发现、尽早治疗,改善患者的预后情况。因此我们在日常生活中需要注意观察周围人的睡眠呼吸状况,及时发现和干预,有助于减轻患者的临床症状,促使患者尽早恢复正常生活。

(作者单位:广西柳州市工人医院)

产前学习自然分娩的技巧和注意事项

□ 陈双贵

在现代社会,越来越多的准妈妈选择自然分娩,这不仅是为了更好的产后恢复,也是因为自然分娩对于母婴健康的诸多益处。然而,自然分娩并不是一件简单的事情,它需要孕妇在产前进行充分的学习和准备。本文将介绍自然分娩的技巧和注意事项,帮助准妈妈们更好地迎接这个重要的时刻。

一、了解自然分娩的基本知识

1、自然分娩的定义:自然分娩是指在没有医疗干预的情况下,通过阴道将婴儿顺利分娩出来。这种方式强调母体的自然能力和婴儿的顺应性,通常伴随最小的疼痛管理和干预。了解自然分娩的过程及其生理机制,可以帮助孕妇更好地应对分娩过程中的挑战。

2、自然分娩的优势:自然分娩有许多优势,例如减少手术风险、加快恢复速度、促进母婴亲密关系等。研究表明,经历自然分娩的母亲在心理和身体上恢复得更快,婴儿也能更好地适应外部环境。因此,了解这些优势可以增强准妈妈们选择自然分娩的信心。

3、自然分娩的挑战:尽管自然分娩有很多好处,但也面临一些挑战,如疼痛管理、分娩过程中的情绪波动等。了解这些挑战可以

帮助孕妇提前做好心理准备,以更从容的心态面对分娩。

二、学习分娩前的身体准备

1、产前锻炼:适当的锻炼能够增强孕妇的体力和耐力,为顺利分娩奠定基础。可以选择瑜伽、游泳、散步等低强度的运动,帮助孕妇放松身心,同时提高肌肉的柔韧性和力量。适合的锻炼能够帮助孕妇在分娩时更好地控制自己的身体,减少产痛。

2、选择适合自己的分娩姿势:了解不同的分娩姿势(如坐姿、跪姿、趴姿等)可以让孕妇在分娩过程中找到最适合自己的姿势,减轻疼痛,帮助婴儿更顺利地通过产道。尝试不同的姿势,结合自身情况选择最适合的方式,可以提升分娩体验。

3、学习呼吸技巧:分娩过程中,合理的呼吸技巧有助于缓解疼痛和焦虑。孕妇可以通过参加分娩课程,学习如何在不同阶段使用呼吸技巧。深呼吸、节奏呼吸等方法都可以帮助孕妇在分娩时更好地放松,提高耐受力。

三、掌握分娩时的心理准备

1、积极的心态:积极的心态可以帮助孕妇缓解紧张情绪,增强自信心。孕妇可以通过

阅读相关书籍、参加孕妇课程等方式,增强对自然分娩的了解,从而减轻对未知的恐惧。

2、寻求支持:分娩时,得到家人和朋友的支持可以让孕妇感到更加安心。无论是伴侣陪伴还是母亲的鼓励,都能帮助孕妇更好地应对分娩中的痛苦与挑战。提前与伴侣或家人沟通,明确分娩时的支持方式,有助于孕妇在分娩时保持良好的情绪状态。

3、准备应对突发情况:虽然自然分娩的过程是相对自然的,但在某些情况下可能会出现突发状况。孕妇应提前了解可能出现的并发症,并与医生进行充分沟通,做好应对突发情况的心理准备。了解医院的应急措施和分娩计划的调整,也可以增强孕妇的安全感。

四、选择合适的医疗机构与医生

1、医院选择:孕妇应提前了解医院的分娩政策、医疗设备和护理服务。医院的环境、医护人员的态度以及对自然分娩的支持程度,都会直接影响孕妇的分娩体验。

2、医生沟通:在分娩前与主治医生进行充分的沟通,明确自己的分娩意愿和期望。医生的专业建议和经验分享,可以帮助孕妇更好地了解分娩过程中的选择与决策。建立良

好的医患关系,让孕妇在分娩时感到安心与信任。

五、注意分娩过程中的身体信号

1、识别临产信号:常见的临产信号包括规律的宫缩、见红、破水等。孕妇应当学会识别这些信号,并在适当的时机前往医院。

2、学会倾听身体:在分娩过程中,孕妇应当学会倾听自己的身体,关注身体的变化和需要。适时调整姿势,选择舒适的环境,有助于缓解疼痛和焦虑,提高分娩的顺利程度。

3、保持冷静:分娩是一个自然的过程,但也不可能伴随一定程度的痛苦和焦虑。孕妇应保持冷静,运用事先学到的呼吸技巧和放松方法,帮助自己应对疼痛,顺利迎接宝宝。

总之,自然分娩是一个充满挑战与美好的过程,充分的准备和学习能够帮助准妈妈们更好地迎接这一重要时刻。从了解自然分娩的基本知识,到身体和心理的全面准备,再到分娩过程中对身体信号的敏感和应对,都是孕妇在产前需要掌握的关键要素。希望每位准妈妈都能以自信的心态,顺利完成自然分娩,迎接新生命的降临。

(作者单位:广西桂林市人民医院)