

低纤维肠道蠕动慢 高热量消化负担重

## 饮食不当让阑尾频频发炎

受访专家: 浙江省中医院急诊医学科主任 黄涛 消化内科主任医师 杨叶

本报记者 杨林宋

过去数十年,国人饮食结构发生深刻变迁,无形中推高了阑尾炎的发生率。《柳叶刀-胃肠病学与肝脏病学》发布的2021全球疾病负担研究中,提及全球阑尾炎发病的最新情况:全球阑尾炎的年龄标准化发病率为214/10万,东亚地区过去30年增幅明显,中国作为病例数最多的国家之一,发病率达312/10万,每年新发病例约404万。

过去,阑尾炎多与肠道感染、先天畸形、抵抗力下降相关。如今,低纤维、高油脂、多精制碳水的现代饮食方式,让阑尾从“偶尔出事”变成“频频发炎”。

### 中青年成为高发群体

“近年来,不合理饮食模式直接推高年轻群体的患病占比。”浙江省中医院急诊医学科主任黄涛介绍,便秘是诱发阑尾炎的重要因素,过去患者以老人居多;如今,高油高糖、膳食纤维摄入不足的问题,不仅让便秘日趋年轻化,也使中青年成为阑尾炎高发群体。

浙江省中医院消化内科主任医师杨叶介绍,其科室自开展内镜下阑尾炎

治疗以来,接诊的阑尾炎患者数量明显上升。在发病年龄上,阑尾炎呈现全年龄段覆盖特征,患者中,最小的仅10岁,最大的超70岁,其中14~50岁人群占比约60%,三餐不规律、偏爱外卖快餐、挑食偏食等不良饮食习惯,叠加久坐不动的生活状态,让职场上班族、饮食失衡的青少年,成为阑尾炎高发的核心人群。

### 饮食不当“堵塞”阑尾

为什么饮食不当会引发阑尾炎?杨叶解释,阑尾是肠道重要免疫器官,它位于回盲部,是盲肠末端的细长盲管,长约5~7厘米,部分人可达10厘米,直径仅5~7毫米,外形酷似蚯蚓;阑尾管腔狭窄、排空能力弱,且只有一个通向大肠的出口,相当于肠道末端的“死胡同”,一旦堵塞就很难自行疏通。

与传统低脂、以粗杂粮为主的饮食模式相比,国人现代饮食结构存在三大缺陷。低纤维:蔬菜、水果、粗粮、薯类、豆类摄入偏少,主食以精制米面为主,肠道缺少有效刺激,蠕动功能持续减弱。高热量:汉堡、炸鸡、烧

烤、奶茶、加工肉制品成为主流选择,脂肪、糖分、精制碳水远超身体需求,大幅加重胃肠道消化负担。多添加:加工食品中的部分添加剂、反式脂肪酸可能破坏肠道正常菌群,降低肠道局部抵抗力。

长期低纤维饮食导致肠道蠕动变慢,粪便停留过久、水分被过度吸收,形成又干又硬的粪石。粪石易进入狭窄的阑尾管腔造成梗阻,阑尾黏膜分泌液无法排出,管内压力不断升高,细菌大量繁殖,引发阑尾黏膜充血、水肿,进而发展为急性化脓性阑尾炎。同时,高油高糖饮食会加重胃肠负担,引发胃肠功能紊乱,诱发阑尾肌肉与血管痉挛,进一步降低阑尾的血供与排空能力,加重炎症。肠道菌群失调则会降低局部免疫力,造成有害菌增多、有益菌减少,让阑尾易被细菌侵袭。

### 阑尾炎犯了不能忍

阑尾炎虽然无法做到百分百预防,但回归健康饮食与生活方式,就能大幅降低发病风险,也是温和、成本最低的护肠方式。

**调整饮食。**增加膳食纤维摄入,每天足量食用

新鲜蔬菜、水果、粗粮、薯类与豆类,用天然食材替代各类加工食品;坚持三餐规律、定时定量,避免暴饮暴食、饥饱不均,减轻胃肠道负担;少吃生冷、辛辣刺激的食物,减少肠道痉挛与黏膜刺激,让肠道保持稳定、正常的蠕动。

**防治便秘。**每天保持适度运动,避免长期久坐,主动刺激肠道蠕动、预防便秘;保持作息规律、不熬夜、不过度劳累,维持机体免疫力,也能降低阑尾发炎几率。便秘人群可借助中药内服、推拿、针灸、穴位贴敷等方式调理。

**及时就医。**如果阑尾炎犯了,不要以为忍一忍、吃点抗生素就能好转,药物无法解除阑尾管腔梗阻,拖延只会加重病情,甚至引发穿孔、感染性休克等危险。不必过度害怕手术,如今微创腹腔镜手术创伤小、恢复快,听从专业医师建议才更安全。阑尾并非无用器官,它参与肠道免疫与菌群平衡,符合条件的患者可通过内镜取石、冲洗保留阑尾,只有出现化脓、穿孔、脓肿等严重情况,才需要及时手术切除。



4月28日,教育部发布最新版本本科专业目录,新增包括生物制造、脑机科学与技术、核医学工程等在內的38个专业。“十四五”期间全国高校专业累计调整比例已超30%,今年年度调整比例更是首次突破10%。

## 本科专业调整为健康中国赋能

韩金序

专业目录的调整,不是简单的改名换姓,而是在为国家的未来产业提前“播种育苗”。特别是医工交叉、脑机接口这些曾经的前沿概念,如今正式走进大学课堂,这对医学科技创新和健康事业发展,无疑是有力的支撑。

从长远来看,专业结构的动态调整有助于提升教育体系的适应性和前瞻性,但在推进过程中也需坚持稳中求进,注重与社会需求之间的匹配度,避免出现阶段性的结构失衡。

首先,高校在新增专业时,要根据学校的办学定位、办学条件进行严密论证,开设有质量保障、能办出特色的专业。其次,学生和家在选择新专业时,要考虑学校的师资、课程以及人才培养模式,不可盲目。

新专业的设立只是第一步,更关键的在于后续的人才培养质量和实践能力建设。如何在课程体系、科研平台、临床或产业场景之间形成有效衔接,决定了这些专业能否真正发挥作用。

让每一门新课都货真价实,让每一位毕业生都学以致用、研以致用,才能让新专业真正成为人才“蓄水池”,为健康中国建设注入源源不断的动力。

## 健康人群别照搬糖友吃法

本报记者 赵苑旨

近日,社交平台上“把自己当糖尿病患者来吃饭”的理念走红,不少人通过模仿糖友的控糖饮食模式来管理体重与血糖。

北京大学第三医院内分泌科副主任医师田劭表示,糖尿病患者的饮食模式确实有助于减少脂肪合成、控制体重,并改善各项代谢指标。然而,健康人群与糖尿病患者在生理状态上存在显著差异,盲目照搬可能带来健康风险。

碳水是大脑主要供能物质,过度限制会影响注意力与记忆力。“对于健康人群而言,刻意模仿糖尿病患者的饮食模式,可能会因主食摄入不足导致能

量不够、情绪低落,有人甚至因过度恐惧碳水出现进食焦虑;严格限制水果可能造成维生素、矿物质缺失。”田劭表示。

田劭强调,健康人群可借鉴糖尿病患者的进餐顺序和粗细搭配原则,比如,先吃蔬菜再吃肉类,增加饱腹感,最后吃主食,有助于控制总热量,保持合理体重;无需过度限制主食,更不必完全戒断精细主食,只需在保证饮食多样性的基础上,适当增加粗粮比例;同时,减少高糖、高热量、高脂肪食物的摄入。



### 趣味展览科普肠道知识

4月28日,由法国国家科学技术总馆出品的科普互动体验展《肠子的小心思—肠道的奇妙冒险》在中国科学技术馆开幕。本次展览以严谨科学的内核、趣味艺术的表达与沉浸式互动体验,为公众带来一场别开生面的肠道健康科普盛宴。观众可跟随展览动线,亲历消化全过程,在微观与宏观、趣味与思辨中感受肠道奥秘。图为观众在展览现场做互动体验。 本报记者牛宏超摄

### 本期导读



权威医生在身边

02版 别被“粗茶淡饭养人”骗了

03版 嘴里异味映射五脏

04版 老来忙,寿命长

07版 眼睛是甲状腺的“放大镜”