

益生菌不是万灵丹!

(接上期)

益生菌的真正功效

2014年的一项考科蓝(由严谨评论医学研究的独立专家所组成的合作组织)回顾发现,益生菌可能对医院新生儿重症室的早产儿特别有用,因为添加益生菌的营养方案,似乎能显著降低早产儿罹患小儿坏死性肠炎(necrotizing enterocolitis)的机率——这是一种主要发生于早产儿(尤其是体重越轻与越早产)身上的疾病,我们对这疾病的了解不多,但小儿坏死性肠炎极具破坏性,且易致命。研究人员认为,这种疾病很多时候是因为乘机而入的细菌,感染了婴儿尚未发育完全的肠道所引发,肠道组织发炎会越来越严重,并出现组织坏死,很可能进一步造成穿肠现象,让病菌大量流入腹腔、继续增生。研究人员估计,体重不足1.5公斤的早产儿,有12%会罹患小儿坏死性肠炎,其中30%会因此死亡。标准疗法包括抗生素组合使用、静脉注射喂食,以及手术摘除罹病与坏死的组织。益生菌之所以能预防小儿坏死性肠炎,有可能是因为大大增加益生菌数量,阻止有害细菌的繁殖。

益生菌似乎也能改善躁性大肠症候群(irritable bowel syndrome),这是一种慢性疾

病,特征是腹痛、腹胀、经常性腹泻或便秘(或两者混合出现)。2014年《美国胃肠期刊》刊登一篇跨国研究团队发表的综合评论文章,其回顾30篇以上的研究论文,指出益生菌在某些状况能缓和躁性大肠症候群,虽然目前原因不是很清楚,但可能与抑制有害微生物的生长有关。但研究人员的结论认为,目前证据尚不足以用来建议哪种益生菌适用。微生物学家经常提出警告,有些研究发现某些特定菌株的益生菌看似有效,并不代表所有益生菌都同样有效。尔伦·维科说:「不同菌株的细菌其基因差异很大,加上每个人的肠道微生物群系不同,因此不可能有一种适合所有人的肠道益生菌。」

但研究人员若能为个人量身订制益生菌呢?许多研究人员认为,量身订制的个人化益生菌,是对付肠道微生物群系问题最好的方法。加拿大亚伯达大学微生物学家沃尔特(Jens Walter)与同事去年发表的一项研究,似乎让人瞥见了这种可能性。他们想知道,如何才能让益生菌产品中的细菌成功留在23名受试者肠道。他们选用过去研究指出能存活于人体肠道的一种长双叉乳酸杆菌(Bifidobacterium longum)菌株。参与研究的受试者,必须连续两星期每天饮用含有

100亿个活性长双叉乳酸杆菌,或是含有葡萄糖类的食品添加物(麦芽糊精)饮料。定期粪便采样的结果发现,饮用长双叉乳酸杆菌的实验组受试者,其长双叉乳酸杆菌的含量高出饮用安慰剂的对照组。

但实验结束后,其中有七人的长双叉乳酸杆菌仍维持在一定数量超过五个月。沃尔特说:「我们没料到这些益生菌可以活超过几个星期。」后续分析发现,实验开始前这七名受试者的肠道原本就有低量的长双叉乳酸杆菌;也就是说,他们的肠道生态系统已预先为益生菌预留了空间。我们需要的正是这样的洞见,而临床人员必须能提供我们这些洞见,并建议更有效的益生菌。举例来说,医师若能知道严重腹泻的病是因为缺乏特定益生菌所致,那么开立这些益生菌给病患,应该就能有效治疗严重腹泻。沃尔特

说:「关键是要从生态的角度来看这件事。我们必须思考,哪种微生物适合生长于哪种肠道生态系统。」也就是说,最有效治疗微生物相关疾病的方法,是考虑体内其他众多微生物,而不是采取敌对度。



4-095

守护天使健康护理公司

协助如厕
失禁患者协助
尿管粪管清洁看护
肠管进食
气切呼吸护理

服务范围
Fairfax
Alexandria
Arlington
Prince William
Loudoun

物理治疗
语言治疗
康复治疗

陪伴看医生
散步及日常活动
准备饭菜提醒服药
清洁居家环境洗衣
照顾个人卫生
协助洗澡穿衣

居家看护
专业护理
临时看护
老人看护
全天看护

招聘工作伙伴
RN / LPN
PCA/HHA/CNA
另提供培训计划

24 Hr 中文热线
(571)581-0910
info@lovingangels.care
www.lovingangels.care

WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

Germantown 地址: 20420 Century Blvd, Germantown, MD 20874
Beltsville 地址: 5801 Ammendale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

4-074

真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

4-068

欢迎致电查询

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty