

肠是人体“第二大脑”



生活中我们会发现这样一些现象:马上要上台发言了,紧张得肚子痛;一到考试,就开始肚子咕噜叫;长期肠胃功能不好,情绪也会受到影响……

经过多年研究,科学家提出“肠脑轴”及“脑肠互动”等概念。我们可以将肠看作我们的“第二大脑”,名叫“肠脑”。两个脑可以互相交流,它们之间的复杂生化信号就叫脑肠互动。



许多肠胃不适的患者在消化科经历了漫长、反复的求医后,最终在医生的建议下走进了精神(心理)科的诊室,并在精神科治疗了一阵子后感觉“好多了”。

这不是玩笑,上海市精神卫生中心医务部主任、精神科陈剑华主任医师告诉记者,肠被称为人体的“第二大脑”,是重要的情绪器官,一部分肠胃病症只是情绪病的躯体化,来精神科真是来对了。

容易被忽略掉的情绪

55岁的张阿姨退休后因为生活规律的改变,首先影响了睡眠。紧接着,她的肠胃开始感到不适,经常腹痛、腹泻。可是子女都在外地工作,没有人陪伴和咨询,张阿姨感到十分孤独和无助。

从消化科门诊开始,张阿姨开始了漫长的看诊,然而,辗转多家医院均没有发现器质性问题。医生在做了许多排除法后,建议她去精神科看看。“你的症状或许受情绪影响比较大。”

“我想过所有可能,包括肿瘤,唯独没有考虑过肠胃不适的源头在于心理。”张阿姨说,在上海市精神卫生中心精神科门诊,她被诊断为抑郁症。经过抗抑郁药物和心理疏导,其胃肠道症状和情绪状态均得到明显改善。

“一些患者的焦虑和抑郁,可能来自阶段性的压力。比如十几岁的患者面临学习的困难、人际关系的敏感,中年患者有家庭和职场的双重压力,老年患者则可能要面对慢性病或配偶的离开等。”陈剑华说。

40岁的李曼(化名)也是从胃肠门诊转至精神科的,被消化科医生确诊“肠易激综合征”。肠易激综合征(IBS),是一种功能性综合征,特点是在没有器质性病变的情况下,出现腹痛或腹部不适、排便异常的症状。

导致这种综合征的原因尚未有明确定论,但除了遗传和生理因素外,国际上已对它的一种显著病因有了共识:与精神心理因素高度相关。在陈剑华主任的门诊,李曼被诊断为焦虑。令她惊讶的是,服用一段时间抗焦虑药物后,她的胃肠道症状就改善了。

个体化治疗缓解症状

“在精神心理科,通过治疗成功缓解‘胃肠病’症状的患者并不少。”陈剑华说,这类患者的共同特点是他们的胃肠道症状往往与情绪波动或压力密切相关,如胃胀、腹痛、呕吐、腹泻等,但在消化科检查中并未发现器质性病变,而且服用常规护胃药物效果不佳。这类患者通常还伴有失眠、焦虑、抑郁、注意力下降、工作学习能力下降等症状。

“肠道就像情绪的镜子,许多患者最初难以接受胃肠道症状与精神障碍的关联,但通过积极的治疗和耐心的解释,他们往往能够接

肠道像情绪的镜子,一部分病症是情绪病的躯体化

精神科治好了消化道病人



肠易激综合征

■ 是一种功能性障碍性综合征,特点是在没有器质性病变的情况下,出现腹痛或腹部不适、排便异常的症状。

本版图片 图 IC

受这一事实并积极配合治疗。”陈剑华说。治疗这些患者的关键在于个体化方案。对于症状较重的患者,可使用抗抑郁药或抗焦虑药,这些药物不仅能够改善情绪,还能有效缓解胃肠道症状。对于症状较轻或由生活事件直接引发的患者,心理治疗(如认知行为治疗)是首选。通过帮助患者调整认知和应对方式,能够显著缓解症状。

近年来,来上海市精神卫生中心就诊的心身疾病患者较有增加。而精神科患者出现消化道症状,已不是什么新鲜事。这些症状实际上可能是精神障碍的躯体化表现,即心理问题通过身体症状的形式表现出来。这与肠-脑轴(Gut-Brain Axis)密切相关。

“治疗,不能仅停留于缓解他们的躯体症状,更重要的是帮助他们重新找回生活的平衡。胃肠道与情绪的紧密联系提醒我们,身心健康是不可分割的整体。通过精神心理科的干预,许多患者不仅摆脱了胃部不适的困扰,还学会了更好地应对压力和情绪波动。”陈剑华说。

情绪波动会影响肠道

肠道拥有独立的神经系统,能够感知和传递信息,并与中枢神经系统相互作用。情绪波动(如压力、焦虑)可能通过肠-脑轴影响肠道功能,导致腹痛、腹泻或便秘等症状。另外,大脑通过神经和内分泌途径对肠道功能进行调控。例如,长期的压力或焦虑可能通过激活下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)及肠道菌群一代代谢物(如短链脂肪酸)途径实现双向调控,增加皮质醇释放,导致肠道屏障功能受损或肠道炎症,进而加重胃肠道症状。

当消化科排除器质性疾病后,转诊至精神科进行进一步评估是非常必要的。陈剑华指出,很少人知道许多精神心理疾病或神经疾病与肠道功能有着千丝万缕的联系。

除了胃肠道症状之外,还有些躯体疼痛障碍的患者长期被慢性腹痛困扰,这种疼痛与情绪波动或压力紧密相连,常规止痛药物往往难以奏效。疑病症患者则对自身的健康状况过度敏感,轻微的消化不良或腹痛都能引发他们对严重疾病的怀疑,并进一步加剧不适感。而在一些精神分裂症患者中还会出现内脏性幻觉,他们可能感到肠道内有异物蠕动或异常活动。通过详细的精神检查和科学的量表评定,往往能够明确诊断这些疾病,为患者提供精准的治疗方案。

身心健康问题日益受到关注,尤其是精神心理疾病与躯体疾病之间的复杂关联,以及如何通过科学干预改善患者的生活质量,成为研究的重要方向。陈剑华说,针对这一部分心理与躯体交互的疾病范畴,他和团队开展了相关研究,包括与上海市针灸经络研究所合作,探讨针刺和灸疗法对认知功能障碍的改善作用,以及其在调节肠道菌群和肠-脑轴中的作用。

本报记者 左妍

- 胃肠道居住着大约5亿个神经元、70%的人体免疫细胞和超过100万个微生物。
- 我国人群中低膳食纤维是大肠肿瘤发生的高危因素。
- 多吃水果、蔬菜、坚果、豆类、橄榄油和鱼,少吃红肉和饱和脂肪有益于促进肠道微生物群生长。

大脑VS肠,究竟有什么样的关系?近日,记者采访了上海交通大学医学院附属仁济医院消化科房静远教授,听他解读肠的健康密码。

肠道里住着“超级外援”

“肠道中细菌的个数就是人体细胞的10倍多,肠道菌群基因总量是人类基因数量的150倍以上!”房静远教授说,肠脑轴(GBA)不仅对食欲控制和肠道免疫十分重要,也在大脑认知功能中扮演了重要角色。

肠道微生物群就像是“超级外援”,参与了这些双向相互作用,通过神经、免疫和内分泌三种主要途径联系。此外,肠道屏障和血脑屏障通透性的变化也会影响肠脑轴。

那么,肠道微生物是如何影响肠道与大脑之间的交流呢?首先,大脑和肠道直接通过迷走神经和脊髓中的自主神经系统进行交流。其次,肠道的双向通信系统——肠神经系统也参与了这一过程。

中枢神经系统、微生物和肠道之间还存在双向的肠-脑通信系统,即微生物-肠-脑轴(MGBA),这一轴线与阿尔茨海默病、多发性硬化症、帕金森病和精神分裂症等疾病的发生和发展密切相关。

打开微生物治疗大门

如果肠脑轴功能改变,可能涉及各种胃肠道疾病和神经疾病的发生。古语“万病之源起于肠”,不无道理。随着微生物研究的深入,专家发现,肠道菌群与多个器官之间同样存在复杂的相互作用,这种关系被称为“肠-器官轴”。

“胃癌、大肠癌的发生发展除了与遗传因素相关外,还特别受微生物及其代谢物组成的胃肠微生态调控影响。”房静远团队在国内开创关于肠道微生物组和癌症相关性研究的先河。他们研究发现,我国人群中低膳食纤维是大肠肿瘤发生的高危因素。低膳食纤维导致粪便低丁酸盐,提示进展性腺瘤发生的高风险。因此,通过膳食纤维来调节肠

影响脑肠互动 肠道菌群需呵护

医生推荐『地中海饮食』和长期食用益生菌

菌群是研究的热门方向。

“富含膳食纤维的饮食有助于维持健康的肠道微生物群,而菌群的特殊变化甚至能预警胃肠道肿瘤的发生。”他的团队发现,已经罹患肠道肿瘤患者的肠道中具核梭杆菌数量同样和健康人群不一样,这意味着,未来通过对大肠癌患者肠道菌群的检测,可预先评估相关化疗用药与复发风险的趋势,将帮助医生调整化疗、用药等方案。

肠道菌群移植(FMT)也是一种常见的治疗方法,又叫粪菌移植,是将健康人粪便中的功能菌群通过一定方式移植到患者肠道内,帮助患者重建新的肠道菌群,以调节肠道菌群失衡,实现肠道及肠道外疾病的治疗。据悉,1700多年前的古人就用人粪“金汁”治病了。但是粪菌移植不是简单粗暴地移植粪便,首先需要评估供体的健康状况、肠菌组成、粪便质量,然后通过深度洗涤,通过内镜、灌肠或药物的方式“举家搬迁”到患者的肠道。

健康饮食 护微生物群

对没有发生胃肠道肿瘤的人群来说,房静远表示,“地中海饮食”被认为是最健康的饮食之一,它能促进肠道微生物群生长。典型的“地中海饮食”是多吃水果、蔬菜、坚果、豆类、橄榄油和鱼,少吃红肉和饱和脂肪。此外,地中海饮食可以让肠道细菌产生有益的短链脂肪酸,对健康有益。酸奶常被标榜为促进肠道健康的优质食品。常喝酸奶能改善肠道菌群吗?房静远教授说,饮用酸奶增加有益菌、减少致病菌,调整代谢产物,促进肠道健康,长期摄入有助于将肠道菌群向更健康的方向调整,达到一个平衡状态。这种改变可能是微小的,但却是有益的。而在酸奶的选择上,含有活性益生菌的酸奶调理肠道的效果更好。

当然,房静远教授也谈到,肠道菌群的研究太火了,市场营销也有点“刹不住车”。他认为,这是一种研究和探索方向,但不能凡事“都怪肠菌”,更不能认为“肠菌治百病”。

本报记者 左妍