

## ■ 防病警钟

## 不可忽视的脑疲劳

东南大学附属中大医院 副主任医师 耿磊钰 □王倩

随着现代社会的高速发展，人们所接受的信息量以及面临的压力逐渐增大，使得脑疲劳已成为一个不可忽视的问题。脑疲劳是指在长时间或高强度脑力劳动过程中，脑细胞活力被抑制，导致认知表现下降的一种亚健康状态，最常见于脑力劳动者和学生中。令人担忧的是，这种现象还有逐步蔓延的趋势，应当引起社会大众的高度重视。

大脑为什么会感觉疲劳？明显感到大脑疲劳后，继续用脑会不会造成脑损伤？在持续较久或强度过大的脑力劳动

过程中，脑细胞活动所需的氧气和营养物质供应不足，代谢产生的自由基、乳酸等有害代谢产物在脑组织中堆积过多，造成脑血管收缩，血氧含量降低，血液循环不畅。而以上的病理变化会使脑组织利用营养物质的能力进一步减弱，造成脑代谢障碍的恶性循环，使脑细胞功能受损，活力受到抑制。

因此，当自己明显感到大脑疲劳后，建议暂停持续的脑力劳动，适当休息，让大脑得以时间达到自我调节和修复。

对症诊治  
“顶针甲”复旦大学附属中山医院  
主治医师 胡飞飞

有时候我们会在指(趾)甲上看见一个个小点状凹坑，就和被针扎了一样，这样的甲改变在医学上被称为“顶针甲”。

如果只是单独的“顶针甲”无需担心，但是如果伴有皮肤的变化，比方说躯干、四肢的反复瘙痒性皮疹，头皮的反复脱屑等，或者伴有关节的畸形、疼痛，需要警惕银屑病，应及时就诊。

## 痤疮须防患于未然

南昌大学公共卫生学院 刘亦菲  
南昌大学第二附属医院  
副教授 谭立明

年轻人在诸多因素的影响下，痤疮(即青春痘)的发病率日益增长，易反复发作，极大可能在面部产生凹陷及增生性瘢痕，从而影响容貌、生活和精神。

痤疮由多种因素引起，病因较复杂，多与：①雄激素分泌过多；②皮脂大量分泌；③毛囊皮脂腺导管的异常角化；④痤疮丙酸杆菌增殖引起的炎症反应；⑤心理、环境和遗传等因素有关。

皮脂腺的发育和雄激素水平有较大相关性，皮脂腺上有雄激素受体，受体的亲和力异常就会导致皮脂分泌增加。另外，当体内雄激素含量增多，皮脂腺功能就会旺盛，导致油脂的大量分泌。皮脂分泌过多是痤疮发生的基本病理基础。毛囊周围细胞角化异常，导致毛囊口变小狭窄堵塞，皮脂无法排出，形成粉刺，这是痤疮发生的重要因素。痤疮丙酸杆菌可以促使角质，水解皮脂中的甘油三酯产生游离脂肪酸，游离脂肪酸刺激毛囊及毛囊周围引发炎症反应。

目前对于痤疮的治疗方法很多，但尚未有一种公认的治疗方案，主要采取综合治疗，内外兼治。须注意，痤疮留下的色素沉着和瘢痕是难以修复的，所以预防痤疮的发作尤为重要，平时我们要注意日常护理，养成良好的生活习惯、饮食习惯等。

## 如何预防肠道菌群失衡

空军军医大学西京医院 副教授 陈永博 □吴以福

腹胀、腹痛、腹泻、消化不良等是秋季最常见的胃肠症状，引起这些病症最重要的原因是肠道菌群失衡，即肠道中有害菌“作乱”。因此，防胃肠疾病应从防肠道菌群失调这个源头抓起。

在人体肠道菌群中，总量约有10万亿个细菌，有400~500种细菌，其常见的菌群有杆菌、双歧杆菌、乳酸杆菌、酵母菌等，分为三个层面：一是膜菌群(其99%为厌氧菌)，二是腔菌群，三是路过菌。从功利作用上，菌群还分为有益菌、共生菌和有害菌。在正常情况下，菌群种类相对丰富、分布协调，互相为维持人体健康发挥作用。但菌群受到内外因素刺激干

扰，一旦平衡关系被打破，若有害菌处于优势时，肠道细菌感染，就会出现腹痛、腹泻、呕吐、发烧等症状，并产生内毒素，引起肝脏损伤；如果腹泻严重，还会造成电解质紊乱，心率加快，增加心脏病风险。

那么，我们如何做好肠道菌群失衡的预防呢？

## 一是注意饮食卫生习惯

防止病从口入，饭前洗手，不吃被细菌污染的霉变食物，避免油腻类“垃圾食品”，不暴饮暴食，对冰冷、生硬的食物不宜多吃，以防胃肠不适。

## 二是慎用药物

滥用或过量服用抗生素

是导致肠道菌群失衡的“罪魁祸首”，因此出现胃肠疾病时应在医生指导下用药，不要擅自服用抗生素，导致药物滥用。

## 三是做好基础病的治疗

患有胃肠道器质性疾病的患者，容易引起肠道菌群失衡，因此要加强对原发性基础病的治疗和恢复，增强免疫力，减少菌群失衡诱因。

## 四是注意情绪调控

胃肠是一个情绪器官，如果长期情绪低落、思想压抑、精神焦虑，会引起胃肠神经功能紊乱，造成肠道菌群失衡，导致胃肠疾病发生。

富强 民主 文明 和谐 自由 平等  
公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善净化社会生活环境  
促进未成年人健康成长