
警惕！肠道菌群或会影响人们患心脏病的风险！

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/636.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年5月24日讯，如今研究人员通过对小鼠进行研究发现，合适的肠道微生物能够帮助降低患心脏病的风险，而最近一项刊登在国际杂志the European Heart Journal上的研究报告中，研究人员则发现，上述研究结果同样适用于人类。

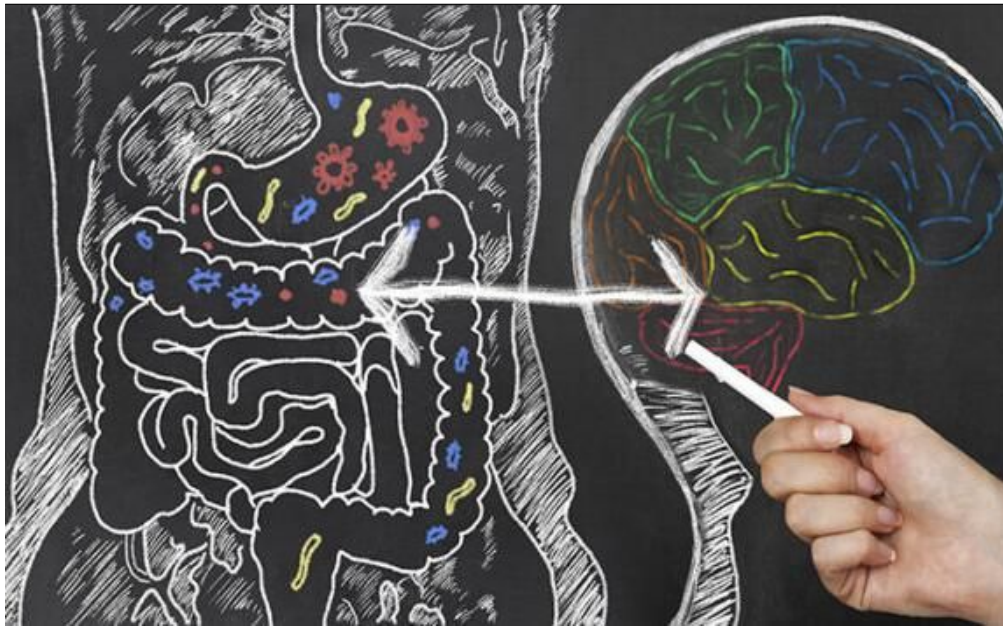


很多人常常会认为，诱发心脏病的风险因子是高血压、高胆固醇及吸烟，但这些风险因子却并不能有效地帮助预防某些人群的心脏病风险，比如年轻人、女性以及某些种族人群，而不良的肠道微生物组或许就是研究人员一直在寻找的缺失的风险因素。

评估个体患心脏病或中风风险的一种方法就是通过测定机体动脉的僵硬程度，这种参数称之为动脉僵硬度(arterial stiffness)，其与高胆固醇或抽烟密切相关，同时与机体炎症也密切相关。炎症是机体对损伤的正常反应，但当机体炎症非常严重，在某种程度上或许就不是对损伤所产生的反应了，这种炎症常常会诱发多种疾病，比如关节炎和湿疹等，很多研究都表明，机体的炎症程度越严重，其患心脏病和动脉粥样硬化的风险就越高。

最近，多项大型临床研究结果都表明，炎症是诱发心脏病发生及动脉硬化的关键风险因子，在其中一项研究中，研究人员给予参与者一种能降低炎症的药物，或许就能够减少心脏病患者的心脏

病发病次数，同时还能降低个体患癌的风险。那么如何在没有花哨药物的帮助下就能够降低机体炎症呢?避免肥胖和吸烟或许就是不错的方法，而且肠道中的有益菌群也能起到帮助的作用。



我们能够改善机体的肠道菌群

机体的肠道菌群在预防一系列疾病的发生上扮演着关键的角色，比如炎症、糖尿病和炎性肠病等，在所有的疾病中，研究人员都发现患者机体中缺少多样性的健康肠道菌群，在影响研究中，研究者发现，动脉硬化程度加剧的女性机体的肠道菌群的多样性较低，然而健康动脉的女性肠道中却拥有者多样性的肠道菌群，不仅如此，研究者还在动脉健康的人群的血液中发现这些肠道微生物所产生的有益物质的水平较高，这种名为吲哚丙酸(indolepropionic acid)的特殊物质能够帮助预测个体患糖尿病的风险，当个体摄入富含纤维的饮食后，其肠道菌群就会产生较高水平的吲哚丙酸。

研究者指出，大约10%的动脉硬化病例都能通过肠道微生物以及这些菌群所产生的特定物质来解释，相比较而言，胆固醇水平、吸烟、糖尿病以及中等肥胖对心脏病发病风险的影响不到2%。这些研究非常重要，并不像遗传风险我们无法避免，在日常生活中我们能通过采取一定措施来改变肠道菌群以及其所产生的特定物质。影响肠道菌群的一种方式就是摄入益生菌，比如通过摄入益生菌食物或补充剂，或者通过粪移植均可以实现。



该方法已经在了一项糖尿病临床试验中进行了应用，科学家们将来自健康人群的肠道菌群给予糖尿病患者，数周后这些糖尿病患者的疾病状况得到了明显的改善，而且其肠道菌群也发生了改变，目前这种类型的研究也在心脏病和其它疾病的患者中开展了。

另外一种方法就是改变我们的饮食，当我们摄入富含 ω -3(鱼油)或膳食纤维的饮食后，机体肠道中的有益菌群就会加速生长，很多食物中都富含膳食纤维，比如水果、蔬菜、坚果、黑巧克力等，如今科学家们越来越关注机体肠道菌群和健康之间的关系，当然后期他们还需要进行更为深入广泛的研究来解释二者的关联性。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发