



消化酶不足=胃在“罢工”？ 科学护胃指南来了



上班族工作忙、出差频繁，经常出现胀气、恶心、肚子痛，做过几次胃镜也没有从根源上解决，这到底是什么导致的呢？答案是与消化酶有关。专家解释，消化酶不足会引起胃肠胀气、胃饱胀、恶心、腹痛等症状，影响营养物质的消化和吸收。4月9日是国际护胃日。数据显示，我国以消化不良为主诉的患者占普通内科门诊的11.05%、占消化专科门诊的52.85%。消化不良与消化酶有什么关系？消化酶分泌不足咋办？一起来听听专家的建议。

消化不良高发可能是消化酶不足

消化不良是临床常见的消化系统疾病，会严重影响患者的生活质量。良好的消化功能是全身健康的重要基础，消化不良会带来各种健康连锁问题。

上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科主任医师陈胜良指出，消化不良带来的连锁反应往往超出消化系统本身。“消化不良不仅伤胃，还会打破肠道菌群平衡，让有害菌大量繁殖，产生的毒素进入血液，引发全身性的慢性炎症。这些炎症因子随血液流向全身，对大脑、肌肉、关节、甲状腺等血供丰富的部位影响尤其明显，可能导致情绪波动、认知下降、关节疼痛、内分泌紊乱等问题。”

消化不良的病因众多，其中消化酶分泌不足或缺乏是其发病的重要原因。消化酶是人体自身分泌的一类蛋白质，其主要作用是分解食物中的大分子营养物质，使其变成易于吸收的小分子。若日常生活中出现早饱、餐后饱胀、食欲不振、恶心呕吐，

或排便异常(如腹泻、脂肪泻)等症状，很可能是消化酶分泌不足的警示信号。

上海交通大学医学院附属瑞金医院消化科主任邹多武强调，消化酶在消化过程中至关重要。如果缺乏消化酶，食物无法被分解吸收，不仅无法为身体提供营养，反而可能转化为有害物质。消化酶就像食物分解的“催化剂”，当其分泌不足或活性降低时会导致食物滞留肠道，破坏菌群平衡，甚至诱发全身炎症反应，对健康造成深远影响。

消化酶分泌不足可补充消化酶制剂

专家介绍，我国63.1%的消化不良症状与进餐有关，主要源于饮食结构和习惯的改变。快节奏生活导致饮食不规律，影响消化酶分泌；高脂、高糖、高蛋白饮食增加了消化负担；进食过快、咀嚼不充分，也降低了消化效率。应对消化不良问题，调整生活方式尤为重要。细嚼慢咽有助于减轻胃负担，尤其对胃排空障碍患者更为重要。餐后适当站立或散步，也有助于消化，避免饭后久坐或躺卧。

消化酶分泌不足受多种因素影响，包括年龄、饮食习惯、生活方式、精神心理异常以及消化系统疾病、糖尿病、免疫性疾病、胰腺肿瘤及胰腺切除术后等疾病。值得注意的是，我国约25%的人存在消化酶分泌不足的情况，这意味着每4个人中就有1人深受其扰，老年人、糖尿病等慢病患者、胰腺及肠胃功能比较弱的患者更是消化酶分泌不足的高发人群。

在自身消化酶分泌不足的情况下，适

当补充消化酶制剂成为一种有效的辅助方式。目前市面上已有多款消化酶非处方药和处方药制剂，但成分和适应证各不相同，专家建议在医生指导下合理选择。关于如何选择消化酶制剂，邹多武建议，可优先选择非处方药类(OTC)、活性高的复方消化酶制剂。复方消化酶含有多种关键酶，可提升食物的分解与吸收效率，缓解消化不良。相比传统药物，其起效快，作用于食物本身，几乎不进入血液，安全性高，不良反应发生率低。

糖尿病患者避免“胡吃、海喝、不动”

长期高血糖不仅会影响胰岛素分泌，还会损害胰腺的外分泌功能，导致消化酶分泌不足，形成“高血糖—消化障碍—营养不良—血糖波动”的恶性循环。除了胰腺本身的病变外，部分降糖药物导致的胃肠道不良反应、高血糖引发的胃肠道自主神经功能异常等因素相互叠加，使消化问题成为糖尿病患者的“隐性负担”。

上海交通大学医学院附属同仁医院内分泌科主任医师邹大进指出，约30%的糖尿病患者存在消化不良症状。保护好消化功能是糖尿病管理的第一道防线，关乎血糖控制、营养代谢等多个环节。在生活方式方面，要牢记避免“胡吃、海喝、不动、肥胖、熬夜、压力”；在治疗策略上，可以适当补充消化酶。

邹大进强调，对于糖尿病

患者而言，合理补充消化酶利远大于弊。不仅能改善营养吸收、调节肠道菌群，还能改善肌少症。在专业医生的指导下，外源性补充消化酶不会产生额外副作用，也不会干扰血糖的控制。

据澎湃新闻



好吃狗吃羊肚菌后中毒入院 专家提醒：食用前这三步不能省

重庆一医院近日接诊了一名因食用新鲜羊肚菌后出现剧烈呕吐症状的患者。经相关检查，出现此症状系因食用未彻底煮熟的羊肚菌导致急性中毒。而该患者同样食用羊肚菌的朋友因采用炖汤方式烹饪，未出现任何不适。“生羊肚菌中含有血红蛋白裂解毒素，该毒素可破坏人体红细胞，引发溶血性反应，表现为头晕、呕吐、腹泻等症状，严重时甚至可导致肾衰竭。”重庆市疾控中心公卫所(营养食品)国民营养科科长陈京蓉提醒，这种毒素在100℃高温下持续加热20分钟以上才能被完全分解。

近年来，因误食或不当烹饪野生蘑菇导致的中毒事件屡见不鲜。据重庆市疾控中心统计，近年来全市毒蘑菇中毒事件有所增加。当前，随着气温升高，降雨增多，野生蘑菇进入生长旺盛期，专家提醒，哪怕是能食用的蘑菇，如果烹饪方式不当，也可能引发中毒。

羊肚菌如何吃才安全？记住这三步

第一步：用温水浸泡20分钟，清除表面附着的虫卵及杂质；第二步：沸水中持续滚煮至少20分钟，确保毒素完全降解；第三步：根据喜好进行炒制或炖煮，就可享受美味。

重庆一医院近日接诊了一名因食用新鲜羊肚菌后出现剧烈呕吐症状的患者。经相关检查，出现此症状系因食用未彻底煮熟的羊肚菌导致急性中毒。而该患者同样食用羊肚菌的朋友因采用炖汤方式烹饪，未出现任何不适。“生羊肚菌中含有血红蛋白裂解毒素，该毒素可破坏人体红细胞，引发溶血性反应，表现为头晕、呕吐、腹泻等症状，严重时甚至可导致肾衰竭。”重庆市疾控中心公卫所(营养食品)国民营养科科长陈京蓉提醒，这种毒素在100℃高温下持续加热20分钟以上才能被完全分解。

近年来，因误食或不当烹饪野生蘑菇导致的中毒事件屡见不鲜。据重庆市疾控中心统计，近年来全市毒蘑菇中毒事件有所增加。当前，随着气温升高，降雨增多，野生蘑菇进入生长旺盛期，专家提醒，哪怕是能食用的蘑菇，如果烹饪方式不当，也可能引发中毒。

重庆一医院近日接诊了一名因食用新鲜羊肚菌后出现剧烈呕吐症状的患者。经相关检查，出现此症状系因食用未彻底煮熟的羊肚菌导致急性中毒。而该患者同样食用羊肚菌的朋友因采用炖汤方式烹饪，未出现任何不适。“生羊肚菌中含有血红蛋白裂解毒素，该毒素可破坏人体红细胞，引发溶血性反应，表现为头晕、呕吐、腹泻等症状，严重时甚至可导致肾衰竭。”重庆市疾控中心公卫所(营养食品)国民营养科科长陈京蓉提醒，这种毒素在100℃高温下持续加热20分钟以上才能被完全分解。

近年来，因误食或不当烹饪野生蘑菇导致的中毒事件屡见不鲜。据重庆市疾控中心统计，近年来全市毒蘑菇中毒事件有所增加。当前，随着气温升高，降雨增多，野生蘑菇进入生长旺盛期，专家提醒，哪怕是能食用的蘑菇，如果烹饪方式不当，也可能引发中毒。