



老年人肠道的“菌”衡之道

文 / 首都医科大学附属北京康复医院 王璐



王璐 内分泌科临床药师，药理学硕士。

长期从事医院药品不良反应收集与上报工作。药学门诊（老年慢病方向）出诊药师，擅长老年慢病患者的个体化用药方案制订和用药指导。致力于科普合理用药知识，守护患者的用药安全与生命健康。

在医药联合门诊中，我常听到叔叔阿姨们跟医生说：“我之前用的益生菌效果不错，最近消化不太好，您再给我开点吧。”还有的叔叔阿姨更是把益生菌当成日常必备品。那么，益生菌真的是家庭药箱中的“万能药”吗？益生菌是否需要长期服用？今天，咱们就一起来聊聊这些问题，帮大家走出益生菌的常见认知误区。

误区一：益生菌是胃肠“万能药”

实际上，益生菌并不能包治百病，目前国际上明确推荐使用益生菌的情况主要有以下几种：急性胃肠炎、抗菌药物引起的腹泻、医院内感染导致的腹泻、婴幼儿

肠绞痛以及坏死性小肠结肠炎。

因此，大家可别一感觉消化不好，就想着吃益生菌，首先找医生查清病因才是最重要的。另外，如果是肿瘤、肠梗阻等严重疾病引起的胃肠不适，吃益生菌不仅起不到任何作用，还有可能延误病情，耽误最佳治疗时机。

【温馨提示】老年人肠胃不舒服？别急着吃益生菌！正确的做法是及时就医，由医生诊断病因才是解决问题的关键。

误区二：活菌数量越多越好

益生菌要想发挥作用，确实需要摄入“足够数量”的活菌，但“足够数量”并不等同于“越多越好”。肠道内的“好细菌”和“坏细菌”需要维持动态平衡，如果盲目摄入过量益生菌，反而可能打破这种平衡，进而引发新的问题，比如加重便秘或腹泻症状。

【温馨提示】老年患者应严格遵医嘱服用益生菌，不可随意加大药物剂量。

误区三：益生菌需要长期吃

益生菌是否可以长期使用，同样需要一分为二地看待：



对于健康老年人而言,双歧杆菌三联活菌具有改善胃肠功能、促进营养物质吸收、提高免疫力、预防感染以及调控血糖和血脂的作用,可在医生指导下长期服用。

而对于有特定疾病的老年人群,益生菌则不宜长期服用!长期服用益生菌可能会使肠道自身培养“好细菌”的能力下降,导致菌群失衡,甚至可能让细菌出现耐药性。更危险的是,如果此时胃肠道本身存在溃疡,那么包括益生菌在内的所有细菌,都可能趁机“钻空子”,通过溃疡处进入血液,严重时还可能引发感染。

【温馨提示】当老年人身体遇到特殊情况需要额外补充益生菌时,一定要按照医生规定的疗程服用。

误区四: 益生菌的适应证相似

目前,在国内医院和药店可购买到的益生菌由近20个菌种通过不同组合配制而成,主要分为三大类制剂:

- 第一类是原籍菌制剂。其所含的菌株是肠道内

的“常住人口”,比如大家比较熟悉的双歧杆菌、嗜酸乳杆菌和保加利亚乳杆菌等。服用这类益生菌,就相当于直接为肠道内的“老朋友”增添“兵力”。

- 第二类是共生菌制剂。其所含的菌株并非肠道“常住人口”,但它们进入肠道后,能帮助“常住人口”生长壮大,有些菌株还能独自发挥作用,比如大家熟悉的地衣芽孢杆菌。我们可以把它们看作“外援”,能帮助改善肠道环境。

- 第三类是真菌制剂。目前唯一应用于临床的是布拉氏酵母菌。

由于不同疾病的病因不同,肠道菌群失调的情况也不完全相同,因此所需的“帮手”类型也存在差异。例如:对于老年慢性便秘患者,依靠原籍菌制剂增援就能改善症状;而老年人因使用抗菌药物导致的腹泻,则需要共生菌制剂来帮忙恢复肠道内的菌群秩序。

【温馨提示】小小细菌藏着大学问,用药方法也有讲究,用药之前一定要咨询医生或药师,他们会根据您的具体情况手把手进行指导。