

# 你的肠道健康吗？教你自测

**本文作者：**陈二林

**专业审稿：**朱建伟，教授，主任医师，上海第二医科大学外科学博士，美国Maryland大学癌症中心博士后。通大附院胃肠外科主任兼普外科副主任、大肠癌多学科治疗首席专家。



**专家门诊：**周二、周四

当今社会工作节奏快、生活压力大，不规律的生活作息使得我们的肠道面临种种负担，重视肠道健康刻不容缓。

## 肠道健康“任重”“道远”

通常，肠道是指从胃幽门至肛门的消化道，长度7至8m，分为小肠、大肠两部分。而小肠分为十二指肠、空肠、回肠，大肠分为盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛管。

## 肠道是人体“工厂”最大的“加油站”

人体约99%的营养物质都是由肠道消化吸收，而小肠承担着主要的营养吸收功能。



扫码读千篇科普文章

## 肠道是人体“工厂”最大的“排污站”

大肠主要浓缩食物残渣，形成粪便，再通过直肠经肛门排出体外。人体80%以上的毒素通过肠道排出体外。若经常不能按时排便甚至长时间便秘，导致肠道内的大量毒素不能及时排出，有可能被吸收进人体，进而会引起大肠癌、心脑血管疾病、皮肤疾病等。

## 肠道是人体最大的免疫器官

人体70%的免疫力来自肠道；人体70%的免疫球蛋白IgA在肠道；95%以上的感染性疾病与消化道有关。

## 肠道是人体的“第二大脑”

肠道拥有着丰富的神经细胞，数量仅次于大脑，使用着和大脑一样的各种神经递质，分散在整个消化道，对于外界刺激十分敏感，因此有学者称之为“肠脑”。

当生活、学习、工作压力过大时会使胃肠道出现“情绪化反应”，进而影