



# 从护理角度解读“脑肠轴”

◎四川省第五人民医院 魏巍

“肠道是第二大脑”的说法在医学和大众健康领域越来越受关注。脑肠轴作为连接中枢神经系统与肠道系统的复杂双向交流通路，不仅在消化健康中起关键作用，也影响着心理状态和整体免疫功能。护理人员在临床实践中，理解脑肠轴的机制有助于更全面地开展患者护理工作，提高护理质量。

## 生理基础

脑肠轴作为连接中枢神经系统与肠道的关键桥梁，在维持人体生理机能和心理健康方面发挥着不可或缺的作用。

脑肠轴构成：脑肠轴指的是中枢神经系统（主要是大脑和脊髓）与肠道之间的双向信号传导网络。该轴涉及神经、内分泌、免疫及代谢多重途径，具体包括迷走神经系统、肠道神经系统（也称肠道“第二大脑”）、肠道微生物群、免疫细胞以及肠道激素等。迷走神经通过感受和调节肠道环境，将肠内信息传递至大脑，反之亦然。肠道神经系统含有数以亿计的神经元，独立于中枢神经系统运行，控制肠道的运动、分泌及血流，体现其独立的“智能”属性。

肠道菌群功用：肠道内寄居着丰富的微生物群落，种类繁多，数量庞大。肠道菌群不仅参与食物消化和营养吸收，还通过产生神经递质（如5-羟色胺）、短链脂肪酸和其他代谢产物影响脑功能。菌群失衡被认为与多种疾病相关，包括抑郁症、焦虑症、自身免疫病和肠道疾病。护理中通过饮食调控、益生菌补充等方法，帮助维护菌群平衡，从而支持脑肠轴的正常功能。

递质激素作用：脑肠轴的信号传递中，神经递质如多巴胺和血清素在大脑与肠道之间起着重要的桥梁作用。血清素不仅调节肠道蠕动，还参与情绪的调控，影响人的心理状态。肠道内分泌细胞分泌的多种激素，如胃泌素和肠促胰素，也能作用于大脑，调节食欲和情绪变化。在护理过程中，关注患者的精神状况与消化功能至关重要。通过合理安排饮食结构和生活习惯，护理人员能够帮助调节神经递质和激素的平衡，从而促进患者的身心健康和整体康复。

## 护理实践

脑肠轴与人体健康息息相关，其功能失调易引发多种问题，在护理实践中意义重大，深入探究二者关联，可助力为患者提供更精准优质的护理。

疾病护理挑战：脑肠轴失调常导致多种疾病，尤其是肠易激综合征和炎症性肠病，抑郁和焦虑等心理疾病也与脑肠轴密切相关。患者往往同时出现胃肠道症状和情绪波动，表现为腹痛、腹泻或便秘，以及心理上的紧张和抑郁。护理人员需要全面评估患者的身体和心理状态，了解其生活习惯及应激源，制

定个体化护理计划。护理过程中应关注疼痛管理，提供情绪支持，同时配合营养干预，确保患者获得综合治疗效果。

饮食干预作用：饮食是调节脑肠轴的重要途径，合理饮食有助于维护肠道菌群的多样性，促进肠道健康。高纤维饮食能增加有益菌数量，减少肠道炎症，低脂低糖饮食则帮助减少代谢负担。护理人员应指导患者选择健康饮食，避免辛辣、油腻等刺激性食物，并建议规律进餐以维持肠道稳定。益生元和益生菌作为辅助工具，在改善菌群平衡、缓解胃肠不适方面效果显著。护理人员需教育患者科学使用这些补充剂，避免盲目服用。

心理护理促平衡：心理状态对脑肠轴功能影响显著，慢性压力和负面情绪会通过神经和激素系统影响肠道，导致功能紊乱。护理实践中，心理护理是不可或缺的部分。护理人员通过倾听患者诉求，提供心理疏导和情绪支持，帮助患者缓解焦虑和抑郁。指导患者掌握放松技巧，如深呼吸和冥想，有助于降低压力反应。鼓励适度运动和保证充足睡眠，能够促进神经内分泌系统的正常运作，从而维护脑肠轴的动态平衡。

脑肠轴的研究为我们理解人体整体健康提供了新的视角，作为护理人员，深入掌握脑肠轴的生理机制和临床表现，有助于提升护理服务的科学性和精准性。通过多维度的护理干预——包括饮食指导、心理支持及症状管理，可以有效促进患者身心健康的整体改善。未来，护理将在脑肠轴相关疾病的预防和康复中发挥更大作用，为患者带来更全面的照护体验。😊