

光輝聯合人

Glorious United Man



「腸」路漫漫—— 陳基湘上下求索腸道健康圖譜 《中大通訊》第 538 期

糖尿病、肥胖症、高血壓和抑鬱症皆為都市常見病。我們自小習慣稍有不適便向藥箱求救。本院成員腸道微生物群研究中心副主任陳基湘教授另有高見：我們必須先向內觀，然後才向外覓良方。



本院成員陳基湘教授是中大醫學院微生物學系系主任，專研臨床病毒學和流行病學，是腸道微生物群和腸道微生物功能方面的頂尖學者。他並不接納健康問題皆源自自身（即我們的細胞）的說法，而認為癥結在於腸道細菌失衡。都市常見病的靈丹妙藥很可能繫於平衡的腸道微生物群。

雖然健康人群的腸道細菌通常處於平衡，但證據顯示，無論精神還是身體疾病都和腸道菌群紊亂脫不了關係。陳教授在 2018 年的先導研究招募了逾四百位實驗對象，建立起五個腸道菌群模式。透過研究糞便細菌的組合模式，首次劃定了不同類別的腸道細菌群狀況與其相關的腸道健康概況。

腸道健康雖然肉眼難見，但它觸及我們生活面向之多遠超想像。實際年齡當然會影響腸道微生物，但那只是芸芸影響因素之一。老年人和年輕人的腸道菌群模式有異，但將差異完全歸因年齡並不穩妥——飲食、生活方式、環境和遺傳均起作用。陳教授的先導研究獲得實證，指向腸道健康與睡眠質素、心情、血壓、心理健康、抗生素使用情況以及代謝綜合症等的相關性。

還有更微妙、更令人意想不到的因素，例如婚姻狀況和出生方式（剖腹產或是順產），也影響腸道健康。獨居者相較於和伴侶同居者，腸道微生物模式截然不同。剖腹產與順產帶來的差異更是令人匪夷所思——嬰兒出世的第一步怎麼就左右了他們日後的腸道健康？

鑒於上述情況，腸道健康的理想圖譜至今未明；這是相對嶄新的研究領域。陳教授的初步觀察為預測疾病和事前干預帶來佳音。他解釋道：「未界定正常、健康的腸道微生物群模式之前，無從建議具體、個人化的治療方案。一旦建立了這個界定，便可相應作出預測，提出建議。所以首要之務是弄清楚個人腸道的健康狀況。」

有了合理目標以後，才能進一步推廣與提高健康意識。一旦發現和確立健康腸道的典型模式，往後只需透過檢查求診者的腸道狀況，便知道其身體狀況是否偏離標準。

細菌何益之有？

我們自小視細菌為大敵。我們勤洗手、不吃未煮熟肉類、餅乾掉在地上超過五秒決不能放進口。我們和細菌勢不兩立，因此毫不吝嗇使用消毒洗手液和抗生素。

陳教授正戮力為細菌除惡名：「事實已證明，細菌也有好壞之分。腸道若是缺乏有益微生物，我們根本無法存活。」

腸道運作有賴林林種種的細菌協作，當中許多細菌功能強大而不可或缺，也就是說它們是益菌。大多情況下，健康出問題並非因為我們（我們的細胞）生病，而是腸道微生物群失衡。

未病先防

隨着研究推進，發現愈來愈多病痛都跟腸道健康有關。結腸癌、精神病、糖尿病和一眾過敏症只是腸道微生物群異常或失衡引發毛病的冰山一角。為腸道健康訂定參考點可以促成預防性和個人化治療，同時減少疾病突發。

這些都會在陳教授未來的研究中繼續探討。他計劃今年 5 月招募三千名志願者，以建立專門針對香港的腸道微生物群數據庫。該項目取名「港人腸菌圖譜」，目標是為香港居民建立健康腸道微生物的基準。去年的先導研究已顯示，腸道微生物群受生活方式和環境影響。為求建立一套精準和可供依據的腸道衛生概況，符合地域特性，研究必須顧及人口和地域的細節，因此只聚焦香港居民。

透過描繪健康腸道的圖譜，陳教授希望為香港居民建立合適可行的健康目標。腸道健康基準的定立意味着我們離身心靈全面健康的目標又近了一步。

聽腸子的話

任何努力，均須以目標為本，方有所得。治病扶危，舉足輕重，陳教授的研究破舊立新，不可或缺。沒了這項研究，腸道治療猶如沒頭蒼蠅，失去方向。

此項研究當然也有賴公眾參與。陳教授說：「研究只針對特定人群，所以需要香港人走出來，盡一分力，為醫療的未來開路。一分付出，我們的後代就能享受醫療進步帶來的十分便利。」

由於腸道模式因人口和地域而異，因此研究對象非香港人不可，不能由其他國家的研究數據代替。北美和歐洲的研究或許可供其他醫療領域參考，但腸道健康之獨特性不容借用數據。

陳教授的研究由 2019 年 5 月 1 日開始。參加者將親臨威爾斯親王醫院，完成健康問卷和評核，提供皮膚抹片、口腔樣本，以及驗血。最後是提供糞便樣本作細菌分析。每位參與者將獲發交通津貼和全面的健康評估報告。

腸道健康研究目前處於起始階段，陳基湘教授正一路領進，如果進展順利，以實證為基、防範於未然的治療方案指日可待。期望在不遠的將來，癌症、糖尿病等疾病的治療將趨向以預測和預防為主，而非病發後才設法補救。

這位腸道健康專家對預防治療的前景非常樂觀：「很快，不消幾十年，幾年就夠了。一切進展得很順暢。」

健康便是財富，有人視錢財如糞土，看來，財富的確得從糞土中尋。

