

久坐诱发多种消化系统疾病

受访专家

江苏省苏北人民医院消化内科
主任医师 朱海杭

北京中医药大学东直门医院脾胃
病科副主任医师 刘大铭

生命时报记者田雨汀

一天中你有多长时间在坐着？2023年，北京大学医学部公共卫生学院发布数据显示，中国居民累计静坐时间达8.8小时/天。也就是说，一个人一天的清醒时间里，一半以上都在坐着。久坐带来的伤害无形又“致命”，肥胖、慢病、抑郁甚至患癌等风险都会骤增。我国学者近日发布研究，又给久坐添了一条新罪证——增加16种消化系统疾病的风险。

久坐得病，活动防病

浙江大学医学院、中南大学湘雅三医院等机构的研究人员对超百万人的数据展开分析，以休闲时看屏幕时间作为久坐指标，以休闲时中高强度运动作为体力活动指标。结果发现，久坐会增加非酒精性脂肪肝（61%）、慢性胰腺炎（47%）、十二指肠溃疡（41%）、急性胰腺炎（39%）、胆管炎（36%）、胆结石（32%）、胆囊炎（31%）、食管反流（28%）、胃溃疡（26%）、憩室病（26%）、肠易激综合征（24%）、酒精性肝病（24%）、慢性胃炎（23%）、克罗恩病（18%）、溃疡性结肠炎（18%）、急性阑尾炎（9%）16种消化系统疾病的发病风险；中等强度体力活动则与食管反流、胃溃疡、慢性胃炎、肠易激综合征、胆囊炎、胆石症、急性和慢性胰腺炎8种消化系统疾病风险降低有关。

江苏省苏北人民医院消化内科主任医师朱海杭接受《生命时报》记者采访时表示，一天中除了睡觉以外的清醒时间，不论是坐着还是躺着，只要每天累计超过8小时、一周内超过5天，或连续静坐2小时不动弹，就属于“久坐”。世界卫生组织公布数据显示，全球每年有200多万人因久坐死亡，近70%的疾病由久坐引起；英国剑桥大学、伦敦帝国理工学院曾对33万人进行12年随访发现，过早死亡病例中，久坐不动者占23%。日前，世卫组织在《柳叶刀》上发表的研究报告也指出，全球约1/3成年人因上班、开车和使用电子屏幕而久坐，导致身体活动严重不足。

北京中医药大学东直门医院脾胃病科副主任医师刘大铭告诉《生命时报》记者：“经常有年轻患者因胃肠道不适前来就诊，特别是白领一族，在办公室一坐就是一天，除了接水、吃饭，几乎都不离开座位活动，还经常点外卖、喝冷饮。前不久，张女士就因频繁胃痛到我院就诊，胃镜检查确诊为慢性胃炎。问诊时她说，自己平时开车上下班，到了单位就进入工作状态，一上午可能忙得不会去趟厕所，只有午休时会下楼吃个饭，饭后马上又回到座位上，感觉整个下午食物都像堵在胃里下不去。”

作为消化系统疾病的一大元凶，久坐会导致胃肠蠕动减慢，消化腺分

泌消化液减少，出现食欲不振等症状，加重腹胀、便秘、消化不良等消化系统问题。“由于耗能少，久坐人群不仅容易出现肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、颈椎病、便秘、痔疮等问题，还会让肿瘤发生风险增加，甚至导致过早死亡。”朱海杭补充道。

肝脏、胰腺、十二指肠容易“坐”出病来

此次新研究发现，在久坐可能导致的16种消化系统疾病中，非酒精性脂肪肝（61%）、慢性胰腺炎（47%）和十二指肠溃疡（41%）的发病风险最高。刘大铭表示，研究结果与临床情况基本相符，患者多为互联网从业人员、办公室职员、会计、编辑、教师等。

肝脏“变胖”。肝脏是人体重要代谢器官，一日三餐的碳水化合物转化为葡萄糖后，一部分用于供能，多余的则被运往肝脏，以肝糖原的形式储存起来。肝脏虽然大，但储存能力有限，如果肝糖原的库存超额，就只能把它加工成脂肪，堆积起来，等待日后派上用场。正常情况下，肝脏含脂量为3%~5%。如果进食过多、运动不足，脂肪“只进不出”，肝脏便会越长越胖，形成脂肪肝。

胰腺受累。久坐的人容易发胖，导致腹压升高，压迫胰腺，令胰液排出不畅，胰腺可能因此发生慢性损伤。另外，如果久坐者喜欢吃高脂食物，食物中的脂质在消化分解过程中会产生过多游离脂肪酸，对胰腺造成直接伤害，甚至诱发急性胰腺炎。

破坏十二指肠。十二指肠是小肠最开始的一段，因长度约12个手指宽而得名。人长时间坐着不动时，由于食物在胃肠道中停留时间延长，胃酸分泌过多过久，就会刺激胃和十二指肠黏膜，诱发消化道溃疡。患者会出现上腹疼痛不适，主要表现为钝痛、灼痛、胀痛，呈慢性、周期性发作。

朱海杭表示，久坐除了伤害肝、胰腺、十二指肠，还会引发和加重其他病情。比如，久坐会减慢胃排空，引发上腹胀痛、早饱、食欲减退等功能性消化不良症状。久坐时，食管下段括约肌松弛，胃内容物会向食管倒流，引起泛酸、烧心、胸痛等不适。胃

肠道不仅需要“内驱力”，更需要人经常运动对其形成外部刺激，如果长时间保持一个姿势，大肠蠕动会减慢，大便中的水分被过度重吸收，就会出现便秘和大便干结等问题。坐久了，局部血液不畅，还会引发肛门部静脉扩张，进而形成痔疮。如果粪便长时间滞留在体内，有害成分会堆积在结肠内，对肠黏膜造成刺激与伤害，再加上血液循环不畅，肠道免疫屏障被破坏，会增加癌变风险。

主动创造活动时间

人体喜欢活动，只有活动起来，血液在肌肉挤压下才能合理地循环，神经细胞也能得到充足的血氧，消化系统在内外力的刺激下得以正常运转。因此，我们一定要时不时地活动一下。

每天都有运动量。瑞典卡罗林斯卡医学院研究发现，每天进行30~40分钟中高强度运动，可抵消10小时久坐。建议成年人每周至少进行150分钟中等强度运动，或75分钟高强度运动。如每周步行5次，每次30分钟；或每周稍快速跑步3次，每次25分钟。

定时起身转一转。上班族不妨设置一个时钟，每隔0.5~1小时起身站立5~10分钟，或做些拉伸动作，也可绕着办公室转一转；或将办公桌或

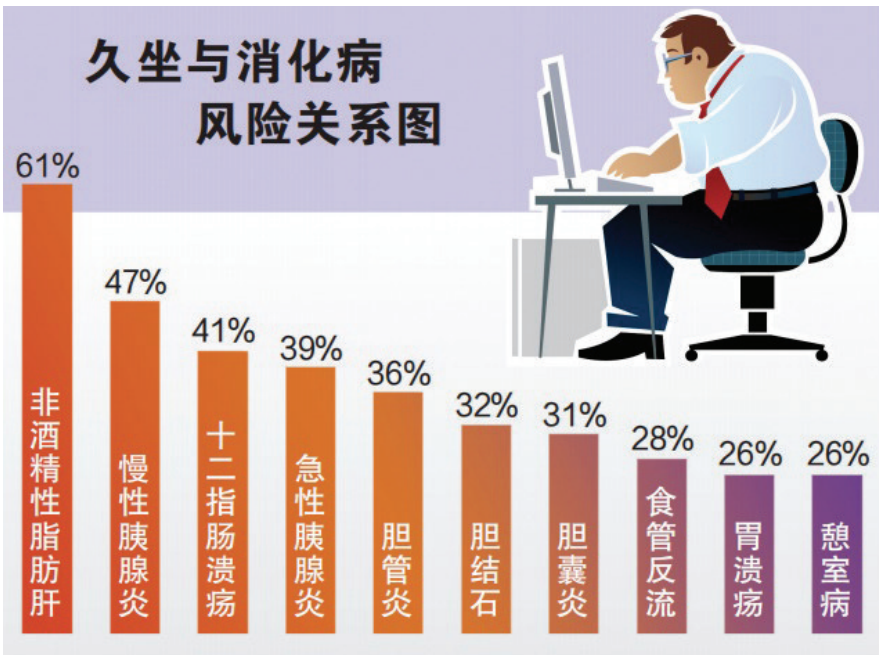
电脑桌换成可调节高度的，以便在站立和坐姿之间切换。老人切忌整天窝在家里，每天上午、下午、晚上各选一个时间段出去散步。

用好午休时间段。午休是上班族站起来活动的最佳机会，最好别点外卖，尽量出去吃。如果条件允许，饭后可以散散步，既可以缓解困倦感，又能增加运动量。老人午餐后休息一会儿，在屋里溜达10分钟，或站一会儿再午睡。

能多站就不坐着。对于久坐人群，尽量少开车，多使用公共交通工具出行；上下班坐地铁或公交时别抢座，尽量多站一会儿；用小容量的杯子喝水，增加站起来去接水的次数；下午如果感到困倦，可以用站立、走动代替喝咖啡；吃完晚饭最好立刻刷碗，以免窝在沙发里不利于消化；晚饭后站着看电视，或给花浇浇水，给鱼喂个食，做做家务。

此外专家们提醒，要想保护胃肠道，日常应该多吃些新鲜果蔬、全谷类等富含膳食纤维的食物，避免过度摄入高糖、高脂、高盐的食物和加工食品，保证每天喝够1500~1700毫升水，有助保持消化道黏膜湿润，促进消化和营养吸收，预防便秘。另外，长期精神压力过大会加重消化系统疾病，可以通过听音乐、阅读、种花、养鱼等方式，给压力找到释放的出口。

生命时报官方网站



中等强度体力活
动与8种消化系统疾
病风险降低有关：

- ◎胃食管反流
- ◎胃溃疡
- ◎慢性胃炎
- ◎肠易激综合征
- ◎胆囊炎
- ◎胆石症
- ◎急性胰腺炎
- ◎慢性胰腺炎

伏案久坐还有其他风险

