

# XBB1.5更易侵犯消化系统?专家:网传囤药建议不完全科学

日前,有网传消息建议大家囤一些蒙脱石散,此类消化科常用药物冲上热搜,与此同时也一度脱销。对此,中山大学附属第六医院胃外科副主任医师陈永和与胃外科主任练磊1日表示,文中给出的囤药建议并不完全科学。

日前,一张“目前国外登顶的毒株是XBB1.5。这玩意主攻心脑血管和拉肚子。所以,有条件的请准备蒙脱石散,补液盐(或者买两箱电解质饮料比如脉动尖叫宝矿力),整肠生,益生菌各种乳酸菌片,诺氟沙星也来一盒”的截图在朋友圈流传。

据介绍,XBB毒株里头有两个

“B”,意思是BA.2.10.1和BA.2.75的重组株,可以理解这两个病毒株同时感染了某个人,然后在这个人的身体里完成了重组,因此,它本质上自然属于奥密克戎系列的毒株。目前并没有权威的信息表明,XBB1.5比过去的毒株更危险,也没有证据表明,XBB1.5会引发更严重的腹泻。

陈永和表示,蒙脱石散是一种粉末状的药物,兑水口服后,可以覆盖在消化道粘膜上,对消化道内的病毒、病菌及其产生的毒素有固定、抑制作用。对于病毒引起的胃肠炎、腹泻,确实是一个不错的选择,而且儿童、孕妇都可以安全使用。

“但必须注意,如果只是单纯的大便次数变多,则不一定要服用。若随意使用,还有可能会引起便秘。”陈永和称,如果腹泻过于严重,已经出现全身无力,虚脱等症状,那可能已经出现电解质紊乱,单纯服用蒙脱石散,效果也不理想,必须及时就医。

而诺氟沙星则是一种针对细菌感染的抗菌药,尤其是治疗肠炎痢疾的常用药。对于病毒,诺氟沙星并没有直接的杀灭作用。

至于电解质饮料,陈永和说,由于腹泻的时候,机会丢失大量的电解

质,如钾离子、钠离子等等。口服电解质饮料,的确有利于补充丢失的电解质,减缓病情。但是,并不是所有的电解质饮料,都可以用来治疗腹泻。有些商家为了改善口感,会在电解质饮料里添加过量的葡萄糖、添加剂,导致液体的渗透压过高,腹泻的情况下饮用高渗饮料甚至会加重肠道粘膜的渗出,进而加重病情。

陈永和说,因此,首先应该对XBB毒株不要过度恐惧,如果出现以上症状,及时就医,科学、合理地用药才是正道。

中国新闻网

# 天冷用好暖水袋养生

暖水袋是过去人们用来取暖的工具,随着暖气普及,暖水袋渐渐退出历史舞台。但大家不知道,暖水袋除了取暖,在养生领域有着不少妙用。

人体气血输布均衡,阴阳调和,人就不会生病;气血输布失衡,例如气滞、血瘀、寒凝、痰阻等导致经络堵塞,脏腑功能偏盛或偏虚,身体就会出现各种问题。常见表现有四肢疼痛麻木、失眠、嗜睡、怕冷等。因人体有众多经络穴位输布,中医经常利用热疗的方式协助调整人体气血平衡,从而改善身体状态。暖水袋,就发挥了热疗效果。

敷背止咳。中医认为,咳嗽多数由肺气虚变引起,属上焦病变。肺主皮毛,人体受外邪侵袭时容易损伤肺脏,导致邪气滞留肺部,引发咳嗽。年老体弱人肺正气不足,年轻人寒凉饮食、熬夜等不良习惯导致正气耗伤,使得邪气一旦深入,缠绵难愈。这种情况,可用热水袋温通背部经络,激发背部肺俞、风门、大椎、定喘等穴位御寒祛邪、化痰止咳的作用。具体操作方法:俯卧,在颈背部两肩胛骨之间放置一个暖水袋,温度适中,不要过烫。一旦温度冷却,马上更换热水,每次敷15~30分钟。热敷完毕,若有微微汗出,及时擦干并保暖,防止邪气再次乘虚而入。

生命时报

# 睡眠不足不规律,可能真的会让人发胖

近日有报道称,睡眠不规律、不充足或经常熬夜会导致人的胃口变好,进而造成超重或肥胖。

对此,北京大学人民医院(呼吸)睡眠医学科主任医师董霄松在接受科技日报记者采访时称:“这种现象的发生与激素有关。激素的分泌是有昼夜节律的,睡不好就会影响激素分泌的节律,进而影响人的食欲。”

## 睡不好影响激素分泌

“比如皮质醇这种激素,正常情况下,它是在早6点至晚8点处于分泌高峰,夜晚时分泌量会减少,让人容易入睡。如果我们晚上熬夜,皮质醇就会继续保持较高的分泌水平,这种分泌异常可能会导致暴饮暴食。”董霄松表示。

睡眠不好还会影响食欲调节肽的分泌。食欲调节肽,顾名思义是一类能调节食欲的物质,广泛分布在外周组织和中枢神经系统中。常见的食欲调节肽包括神经肽Y、肽YY、胃饥饿素、瘦素等。

根据作用机理不同,食欲调节肽可分为促食欲肽和抑食欲肽。其中,胃饥饿素是促食欲肽,瘦素是抑食欲肽。“有研究发现,睡眠不足导致超重与肥胖的发生,可能与瘦素、胃饥饿素之间的平衡被打破有关。”董霄松介绍。

瘦素是一种由脂肪组织分泌的蛋白质类激素。董霄松告诉记者:“目前研究认为,瘦素进入血液循环后会参与糖、脂肪及能量代谢的调节,促使机体减少摄食,增加能量释放,抑制脂肪细胞的合成,进而使体重减轻。”

胃饥饿素又称生长激素释放肽,能促进垂体释放生长激素,在促进摄食、改善胃肠功能、调节脂类代谢和能量平衡等方面也发挥着作用。研究发现,胃饥饿素与其受体GHSR-1a结合后,GHSR-1a会通



过释放神经肽Y和影响下丘脑弓状核神经元的刺激相关蛋白,促进饥饿感产生,进而促进摄食。

2020年5月发布的一项“睡眠对儿童血清瘦素、胃饥饿素及血脂水平影响的前瞻性研究”显示,睡眠时间不足会降低血清瘦素水平,升高胃饥饿素水平,增加饥饿感及食欲,增加胆固醇、饱和脂肪酸的摄入量。

## 睡不好有时也伴随食欲不振

不过,并不是所有睡眠不足都会导致食欲增加。有一部分人表示,睡不好有时也伴随食欲不振。

董霄松解释,这种现象也很常见。“比如,临时有事熬夜睡不好,第二天再睡觉就可能吃得不好。再比如,如果是因为焦虑、抑郁等情绪导致睡不好,这些情绪本身就会引起食欲不振和胃口变差。”

董霄松指出,要科学和全面地看待睡眠与饮食的关系。“饮食和睡眠都是人的基本生理功能,都是有节律的。要遵循规律,在合适的时间吃饭和睡觉,保持生物钟相对稳定的状态。如果两者中一个节奏被打乱就会影响另一个,睡眠节律乱了会影响饮食,饮食节律乱了也会影响睡眠。”

“所以,我们要尽量保持符合生物周

期节律的生活习惯。”董霄松表示,当代社会,很多年轻人习惯熬夜,睡眠剥夺现象普遍。“建议改变睡前看电子产品以及睡前喝浓咖啡、浓茶等不好的习惯,并营造安静、黑暗等良好的睡眠环境。”他说。

如果有焦虑症、抑郁症等心理健康问题,以及睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征等睡眠疾病,就要积极治疗,否则也会影响睡眠,甚至影响远期寿命。“长期的睡眠问题,会增加心脑血管疾病发生概率,比如引发高血压、糖尿病等疾病。”董霄松表示。

科技日报

# 阿尔茨海默病新标记物“现身”

阿尔茨海默病的神经退行性病变通常是渐进的,在任何症状(如记忆丧失)出现多年前,患者可能就已经发病。因此,早期诊断有助医生施用药物减缓患者病情。瑞典和英国科学家在最新一期《大脑》杂志上发表论文称,他们的最新研究发现,胶质纤维酸性蛋白(GFAP)可能是阿尔茨海默病早期阶段的生物标志物,有助提前10年揭示这种严重而常见的疾病。

研究结果表明,大脑中激活免疫细胞的生物标志物GFAP反映了阿尔茨海默病导致的大脑变化,这种变化发生在tau蛋白积累和可测量的神经损伤出现之前,未来可作为一种非侵入性生物标志物,用于早期激活中枢神经系统中的星形胶质细胞等免疫细胞,这对开发新药和诊断认知疾病都大有帮助。

瑞典大脑基金会的数据显示,阿尔茨海默病会在不知不觉中恶化,大脑的生物节律会出现记忆丧失和其他认

知症状变得明显之前20—25年,因此越早准确诊断,患者就能越早得到正确治疗,科学家也一直在对精确且易于使用的早期诊断方法开展更多研究。

来自卡罗林斯卡研究所、哥德堡大学和伦敦大学学院的联合团队一直在研究血液中的生物标志物,以发现遗传性阿尔茨海默病的早期病理变化。在本次研究中,他们分析了来自33名突变携带者及其42名没有遗传致病倾向的亲属的164份血浆样本,数据收集于1994年至2018年间,结果揭示了突变携带者中几种血液蛋白浓度的明显变化。

研究人员表示:“第一个变化是GFAP的浓度在阿尔茨海默病的症状出现前10年左右开始增加,随后P-tau181和神经丝轻蛋白(NfL)的浓度增加,NfL已知与阿尔茨海默病大脑神经损伤的程度直接相关,与GFAP相关的这一发现提高了早期诊断的机会。”

科技日报

# 如何快速识别脑卒中?

## 脑卒中有什么危害?

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。通常分为缺血性和出血性两大类。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高等特点,是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

脑卒中发病急、病情进展迅速,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等,严重影响患者生活质量,给家庭和社会造成巨大负担。

脑卒中可防可治。可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。

怎样预防脑卒中发生或复发?脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式,定期进行卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗,就可以有效的防治脑卒中。

## 如何快速识别脑卒中?

“中风120”口诀是一种适用于民众的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略:“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

如果通过这三步观察怀疑患者是脑卒中,可立刻拨打急救电话120。

## 发生脑卒中怎么办?

时间就是生命。一旦发现脑卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果也就越好。患者在发病后立即送往有救治能力的卒中中心等具有救治能力的医院,得到规范的治疗,可增加恢复的机会,提高生活质量。

## 脑卒中的康复治疗有哪些?

脑卒中患者常遗留各种功能障碍,包括肢体活动障碍、言语不清等,严重影响生活。及时康复治疗对于脑卒中后遗症的恢复至关重要。理论上讲,只要患者生命体征平稳即可开始进行康复治疗,越早规范康复治疗,患者预后越理想。

脑卒中康复治疗包括物理疗法、作业疗法、言语治疗、心理治疗、矫形器治疗、中国传统治疗以及康复工程等,不仅需要康复医师的帮助,也需要社区、患者自身和家庭共同配合完成,从而帮助脑卒中患者在身体和精神双重层面上回归生活,重返社会。人民网

人民网

# 血糖波动过大不利健康

一般来说,血糖轻度升高不会有明显的异常,只有血糖长期居高不下,才会出现相应的症状。有些人对血糖升高比较敏感,表现为多食、多饮、多尿和体重减轻等。

临床上对高血糖的认定标准为:空腹血糖>6.1毫摩尔每升,餐后2小时血糖>7.8毫摩尔每升;糖尿病的诊断标准为:空腹血糖>7.0毫摩尔每升,餐后2小时血糖>11.1毫摩尔每升。

短时间一过性的高血糖不会给人体造成严重的损害,一般都会逐渐恢复正常。虽然高血糖不一定是糖尿病,但长期过高的血糖会影响身体的多个组织器官,导致急性并发症的发生。

相比较高血糖,低血糖的发作随病因不同而千变万化,症状通常表现为出

汗、饥饿、心慌、颤抖、面色苍白等。若反复发生空腹低血糖,多提示有器质性疾病,如心衰肾衰、营养不良、某些肿瘤等;若餐后出现低血糖,多见于功能性疾病。

临床上对低血糖的认定标准为:成年人空腹血糖浓度<2.8毫摩尔每升,糖尿病患者血糖值<3.9毫摩尔每升即可诊断为低血糖。

普通人如果长时间不进食或运动消耗过大,有可能导致血糖过低,这种情况应及时补充糖分,如喝糖水、吃点心等。临床上低血糖最常见于糖尿病患者因降糖药、胰岛素应用过量,吃饭过晚或过少,运动量突然加大等,这就需要综合考量了。

所谓血糖波动,就是血糖忽高忽低。血糖原本就不是一成不变的,就像血压一样,也会受饮食、睡眠、情绪和外

在环境等综合因素影响。但是,就算偶尔不吃早饭或午饭,机体也可以通过相应的机制来维持血糖相对平稳。所以,普通人日内血糖的波动幅度<2—3毫摩尔每升。当一天的最大血糖波动幅度超过4.4毫摩尔每升时,这就提示血糖波动异常。

对于2型糖尿病患者来说,管理不当可导致血糖波动幅度明显增大,比如餐前餐后血糖差值可达6毫摩尔每升。

高血糖、低血糖和血糖波动在健康人身上也是经常发生的,主要与人们的生活习惯有关。只要幅度不是很大,一般不用担心。所以,要尽量保持健康规律的饮食习惯和生活作息,让血糖处于正常范围之内。

严重的高血糖和低血糖都能对人体

# 护肤吃什么?这10种食物既安全又省钱!

在这个大家愿意花费很多精力去变美的时代,有很多医美项目能抗衰老保持年轻态,但是,如果吃不对,导致皮肤炎症,即使做完了医美以后皮肤状态会短暂好转,然而色素沉着、暗沉、痘疤肌等等这些皮肤问题,依然会随着不健康的饮食和生活方式再次出现。

除了防晒、补水、敷面膜之外,食物给皮肤新生提供充足的营养,是对皮肤由内而外的滋养。

有人说“吃白色食品皮肤能变白”,这是真的吗?其实事实恰恰相反,越是有颜色的食物,对皮肤越好。下面总结的这10种食物对皮肤有不同的好处,一起来看看是不是你爱吃的?

## 1.深海鱼:富含不饱和脂肪酸、维生素E等

如果只推荐一种对皮肤好的食物,那就是深海鱼,三文鱼、秋刀鱼、鲑鱼和鲱鱼等,都是对健康皮肤非常好的食物。因为它们富含ω-3不饱和脂肪酸,能减少皮肤炎症导致的红血丝和痤疮。当这种脂肪酸缺乏时,会导致皮肤干燥。

深海鱼中富含的维生素E,是皮肤最重要的抗氧化剂。足够的维生素E对于保护皮肤免受自由基和炎症的伤害至关重要;

深海鱼富含优质蛋白质,可以维持皮肤弹性和紧致;

深海鱼富含锌元素,有助于改善炎症、保持整体皮肤健康、促进新的皮肤细胞生成。

推荐吃法:蒸或烤比炸好。100克深海三文鱼含1000+毫克ω-3不饱和脂肪酸。

推荐菜品:清蒸三文鱼  
护肤搭配:全天1块三文鱼+早晚护肤霜

## 2.西红柿:一定程度上可以抗衰老

西红柿富含的番茄红素,是一种植物化学物质。在皮肤方面,保护皮肤免受阳光伤害,有助于改善紫外线引起的老化自由基,在一定程度上可以抗衰老。

推荐吃法:加热吃比生吃好。半碗(100g)煮西红柿含有16毫克的番茄红素。

推荐菜品:西红柿鸡蛋汤  
护肤搭配:全天1个西红柿+出门前防晒霜

## 3.胡萝卜:防晒、防止皮肤干燥

β-胡萝卜素,是植物中的一种营养素,可以在体内转化为维生素A。通过充当天然防晒霜来帮助保持皮肤健康,在一定程度上有助于防止晒伤、皮肤干燥、皱纹。

在吃法上,油炒吃比水煮吃好,建议每天1根胡萝卜+户外活动每2小时一次防晒霜。

## 4.牛油果:抗氧化效果更好

富含维生素E+维生素C,两者在一起,抗氧化效果更好,有助于保护皮肤免受紫外线和氧化损伤。维生素C同时参与制造胶原蛋白,胶原蛋白是保持皮肤强壮和健康的主要结构蛋白。

推荐切开后直接生吃,一份100克的牛油果,提供了每天14%的维生素E需要量和11%的维生素C需要量。

## 5.西兰花:含有一种有效的防晒成分

富含许多对皮肤健康非常重要的维生素和矿物质,包括锌、维生素A、维生素C、叶黄素。叶黄素是一种类似于β-胡萝卜素的类胡萝卜素,有助于保护皮肤免受氧化损伤。

还含有一种叫做莱菔硫烷的异硫氰酸酯类特殊化合物,是一种有效的防晒成分。测试中发现,莱菔硫烷能减少29%紫外线杀死的皮肤细胞数量,保护时间长达48小时。还可能有助于保持皮肤中的胶原蛋白水平。

6.亚麻籽:有助于改善皮肤斑点,抚平皱纹

与核桃类似,富含α-亚麻酸类的ω-3脂肪酸,有助于改善皮肤斑点,抚平皱纹。2009年发表在《英国营养学杂志》上的研究发现,每天摄入大约3克α-亚麻酸类的ω-3脂肪酸,持续6周后,皮肤刺

# 首个国产“人工肺”获批上市

治疗新冠重症,我们有了自己的“救命神器”——国产体外膜肺氧合(extra-corporeal membrane oxygenation,ECMO)设备。

日前,国家药监局发布消息称,为确保新冠病毒感染重症患者治疗需要,该局日前应急批准深圳汉诺医疗科技有限公司体外心肺支持辅助设备、一次性使用膜式氧合器套包的注册申请。国家药监局表示,这是我国首个国产ECMO产品,性能指标基本达到国际同类产品水平。

ECMO俗称“人工肺”,是一种辅助治疗手段,主要原理是运用驱动泵将血液从体内引至体外,经膜式氧合器进行气体交换之后,再将充分氧合的血液回输体内,完全或部分替代心、肺功能。它可以在救治危重症患者时减轻其心肺负担,为医护人员争取更多救治时间。新冠肺炎疫情暴发初期,ECMO在危重症患者的救治和降低死亡率方面发挥了重

光明日报