

# 研究称频繁午睡或增高血压、脑卒中发生概率

世界上很多地区和种族的人群都有午睡习惯。不少人会认为，午睡有利于恢复下午的精力。但午睡真的有益无害吗？

日前，国际权威医学杂志《高血压》在线发表了中南大学湘雅医院王锴教授团队的一项研究成果。王锴团队首次应用生物信息学，开展了午睡与高血压、脑卒中等心血管疾病间因果关系的大样本临床研究。研究结果表明，频繁午睡(即一周午睡超过3次及以上)或增加中老年人高血压、脑卒中等疾病发

生概率。高血压是全球中老年人因心血管疾病导致死亡的主因之一。脑卒中(俗称中风)是导致中老年伤残的主要原因之一。早期研究发现，在一天24小时中，人的血压会在午睡后升高。但午睡是否会导致高血压、脑卒中等心血管疾病的增加，学术界一直存在争议。

英国生物银行(UK BioBank)数据库招募超过50万40-69岁的英国志愿者人群，搜集他们的遗传、生活方式和健康等信息。王锴团队从该数据库

的50万人中，挑选出其中无高血压和中风病史的35万人的10年间随访队列，结合孟德尔随机化方法开展研究。结果显示，频繁午睡者，比从不午睡者发生高血压的风险高出12%，发生脑卒中的风险高出24%。

王锴表示，这一研究尽管对象为欧洲中老年人，但因属大样本临床研究，因此具有一定的普遍提示性。不过，截至目前，午睡与高血压、脑卒中等疾病关联性的内在机制尚不明确，有待进一步研究。

午睡到底好不好？王锴提示，根据既往观察性研究，对于夜晚睡眠时间充足(超过7小时)的中年人来说，每日午睡有效睡眠时间在15-30分钟最佳，既有利于保持下午的清醒，又能降低心血管疾病发生的风险。特别是，既往研究也发现，夜晚睡眠不足，白天补觉虽不造成健康风险，但也不能完全弥补夜间睡眠不足带来的危害，因此，人们尽量保证夜间的睡眠充足，以维护心血管健康。

科技日报

# 安徽省铜陵市加强医保电子处方流转工作

在医院就诊，到家门口零售药店取药。这让安徽省铜陵市铜官区龙湖名城小区居民姜云体验到了实实在在的便利。

几天前的一个晚上，姜云因身上起很多小疙瘩，痒痒难耐，于是驱车到铜陵市第二人民医院就诊。经过一番仔细检查后，医生给她开出了一支标价为28元的地奈德乳膏。不巧的是，医院暂时没有这款药。医生便告知，可将电子处方流转至姜云家附近的医保定点零售药店，直接在药店进行医保结算取药。于是，姜云折返回家门口的零售药店。“地奈德乳膏是处方药，况且当时已经快到晚上8点，不相信医保电子处方流转的话，那就得要再跑一家医院重新挂号看病。”她说。

“没想到，拿出手机刷一下电子医保凭证就到了。”在家门口零售药店，姜云将信将疑地出示电子处方，药店在岗审方药师仔细核对无误后便提供了地奈德乳膏，并现场完成了医保即时结算。

据介绍，医保电子处方流转是由医疗机构根据患者的病情开具电子处方，经审核后上传至安徽省医保电子处方中台，患者可选择去院外自主选择药店购药，并完成医保报销，旨在让参保群众就医购药更加便利。这是铜陵市第二人民医院开具的

第四笔医保电子处方流转结算，该院于今年6月10日开出该市首笔医保电子处方流转结算。

“医保电子处方流转是一项实现医院、药房、患者三方得实惠的共赢措施。”铜陵市第二人民医院副院长高雷娜介绍，对医院来说，这不仅保障了患者及时得到有效治疗，而且能够科学作出药品采购计划，可以大幅减少医院库存量，避免积压断货。医生开具电子处方，加上药店药师的审核环节，有效保障医疗质量安全。此外，药品都是实行“零差价”销售，这从根本上维护患者的切身利益。

电子处方流转实现了医疗机构处方信息、医保结算信息、药品消费信息互联互通、实时共享，极大地提升患者就医购药便利性。

“目前，这项惠民措施进展相对缓慢，主要原因是群众的知晓率还不高。”高雷娜说，现如今该院医保电子处方流转结算通道已基本打通，老百姓拿到医保电子处方，可在铜陵任何一家药店都能买到药。同时，她希望从全市的层面进一步加大政策的宣传力度，推进“互联网医院+医保”便民服务，规范和提升药房信息化管理水平，大力提升患者就医购药过程的体验感，切实实现“信息和处方多跑路，患者少跑腿”，让这项好政策惠及更多群众。 人民网

# 家里测血压 这个标准是正常值

家庭自测血压值一般低于在医院或诊所测得的血压值，正常参考值为<135/85mmHg，对应于诊所血压<140/90mmHg，高血压病人治疗应该达到的家庭自测血压目标值也是<135/85mmHg。

我国的标准是：家庭血压的平均值≥135/85mmHg时，可以确诊高血压，或血压尚未控制。

所以，当您自己在家量的血压超过135/85mmHg时就要到医院查看有没有高血压了。或者您吃着降压药的情况下，在家量的血压总超过135/85mmHg，也需要找医生看看不需调整降压药了。

另外，血压要和自己比，比如年轻时血压是110/70mmHg，现在血压130/80mmHg，即便没有达到高血压的诊断标准，但患心脑血管疾病的风险已经显著升高了。所以，没有高血压者要保持健康的生活方式，尽量保持更低水平的血压。

还要注意，一些基线血压水平比较低的人，比如年轻时有生理性低血压(血压低于90/60mmHg)，如果血压水平提升了40/20mmHg，就应该判断为存在高血压状态。

北京青年报



# 中消协提醒家长及未成年消费者 理性看待医美需求 谨慎选择医美消费

近几年医疗美容行业热度不减。目前正值暑期，充足的手术恢复期以及低价营销方式吸引了不少未成年人选择医美整形，但这其中存在较大的风险和不确定因素。

8月8日，中国消费者协会提醒广大家长及未成年消费者，理性看待医美需求，提高风险防范意识，谨慎选择医美消费。

理性看待医美需求。由于未成年人社会经验少，容易轻信部分商家对于手术效果的夸大宣传。消费者应理性看待医美效果，不可忽略风险性，更不要一味求美或盲目效仿明星网红冲动消费，冲动一时，有可能悔恨一生。

充分认识风险和危害。未成年人正值身体发育阶段，骨骼、五官等生理发育尚未定型，然而医美手术会产生创伤和外部材料植入，很可能在将来对未成年人自身正常发育带来影响，甚至危害身体健康，得不偿失，务必谨慎。

选择正规医疗机构，谨慎就医。家长和未成年消费者务必选择有国家卫生健康委员会颁发的医疗执业许可证的正规医美机构，或者有条件的三甲医院。同时，一定要仔细查看主诊的执业医师是否具有相关资质，是否有所做项目的手术经验。卫医机构及卫医人员均可在国家卫生健康委员会官方网站

(www.nhc.gov.cn)查询。

另外，未成年消费者就诊时应如实填报年龄，并且遵照主诊医师从身体健康、正常发育角度给出的专业评估和合理建议。《医疗美容服务管理办法》规定：“未经监护人同意，不得为无行为能力或限制行为能力人实施医疗美容项目”。要特别注意的是，隆鼻、抽脂、磨骨等改变人体骨型结构的手术，须在成年后才可以进行。

全面知悉项目内容及风险，警惕陷阱。家长及未成年消费者应在术前详细了解查看诊疗方案、合同内容及收费明细，并结合自身客观需求及身体发育情况与主诊医师详细沟通，全面知悉所做项目的各项内容以及风险性与禁忌症。此外，某些不正规的医疗机构利用“平价医美”“1元医美体验”等营销手段招揽未成年消费者“入局”，推销各类项目及产品，并诱导其使用贷款平台借款或分期付款，消费者不要盲目听信此类医美机构的活术，务必客观、理性做出抉择。

妥善留存消费凭证，及时维权。如果遇到权益受损问题，家长及未成年消费者应及时留存好消费凭证和证据材料，与医美经营者协商解决，也可向消费者协会或有关行政部门投诉，依法维护自身合法权益。 人民网

# “懒癌”有增势，防治不能懒

在短视频平台红极一时的歌手冯提莫，销声匿迹许久。7月24日晚她突然自曝，自己患甲状腺癌，手术后已恢复。相关话题也冲上了微博热搜。近年来，我国甲状腺癌发病率呈上升趋势，2022年国家癌症中心发布的数据显示，甲状腺癌已经成为我国发病率第七位的常见恶性肿瘤。

那么，甲状腺癌为何发病率持续上升？压力和焦虑与甲状腺癌究竟有没有关联？检查出甲状腺癌后应该如何应对？带着这些问题，科技日报社采访了南京医科大学第一附属医院(江苏省人民医院)普通外科主任医师陆辉。“甲状腺是一个非常重要的器官，担负着调节甲状腺代谢、生长发育等功能，可以说是一个非常非常重要的器官。根据国家卫健委发布的《甲状腺癌诊疗指南(2022年版)》，甲状腺癌是一种起源于甲状腺滤泡上皮或滤泡旁上皮细胞的恶性肿瘤，也是头颈部最为常见的恶性肿瘤。

值得庆幸的是，大部分的甲状腺癌是分化型甲状腺癌，即甲状腺乳头状癌，约占甲状腺癌门诊病例的90%。它生长相对缓慢，严重并发症较少。还有一种甲状腺癌就比较凶险了，那就是未分化型甲状腺癌，它的恶性程度非常高，杀伤力强，从确诊到死亡，平均只有3-6个月。

近年来，全球范围内甲状腺癌的疾病率增长迅速。对此，陆辉表示，甲状腺癌的致病因素很多，包括过量辐射、不良饮食习惯、焦虑情绪、遗传基因等。“近几年甲状腺癌发病率升高，还有一个重要因素是医学影像设备的进步。”陆辉介绍，近10年来超声检查精准度大幅提高，最小能看清楚3-4毫米的甲状腺结节，使得原来检测不出来的甲状腺癌现在能被检测出来。

也就是说，越来越多的甲状腺癌可能并不是“新发生”，而是“新发现”。这

种情况也并非只在中国出现，几乎所有的发达国家都有过类似的情况。冯提莫在社交平台撰文表示，一定不要精神内耗，不要在心里积压负能量，多跟家人朋友沟通交流……那么，压力和焦虑会引起甲状腺癌吗？

对此，陆辉表示，不论什么癌症，都与肌体健康密切相关，其中也包括心理健康，过度的焦虑情绪可能会诱发癌症。陆辉说，一个人长期处于压抑、焦虑的状态，虽不会直接影响甲状腺，但可能会扰乱神经、内分泌系统，造成内分泌或免疫功能失调，影响免疫系统正常运作，从而不能及时发现并清除肿瘤细胞。

而甲状腺作为负责人体新陈代谢的器官，在内分泌系统失调后，发生肿瘤的几率也会相应增加。此外，甲状腺癌女性患者与男性患者的比例约为3:1，女性患病率高一方面与女性垂体功能紊乱有关，另一方面与女性内分泌紊乱有关。

因此，冯提莫建议大家尤其是女性不要过度精神内耗。甲状腺癌通常被称为“懒癌”。大多数微小甲状腺癌(直径小于1厘米)发展较为缓慢，甚至部分低危的患者可以定期观察而不做手术。如果在定期复查中，发现甲状腺结节在短时间内迅速增大或者在结节大小不变的情况下出现可疑的淋巴结转移，说明病情仍在进展，则应该及时予以外科治疗。

“甲状腺癌手术虽然不大，但是在外科手术中被列为4级，属于难度较高的手术。”陆辉表示，甲状腺腺瘤影响着喉返神经和声带，切除手术不可避免地会伤害到神经和声带，从而对术后发声造成影响，多数人都可在三个月到半年后恢复部分发音功能。 科技日报

# 为什么过敏的人越来越多了

尹佳跟过敏“杠”了30多年。作为北京协和医院变态反应学系主任、中国医师协会变态反应医师分会会长，尹佳发现，过敏性疾病患者这些年越来越多，尤其近十年，可以用“陡增”来形容，亟须引起广泛重视。

8月7日至13日，是第八个“中国过敏防治周”，主题是：“关注气候、环境和生活方式变化，预防过敏”。

“希望通过科普宣传和学术推广，帮助公众了解气候、环境和生活方式变化对过敏性疾病的影响，提高公众对上述因素诱发的过敏性疾病的认识水平，使其在生活中自觉避免过敏诱因，追求自然的生活方式，保护环境，和医生一起，共同推动提高我国过敏性疾病的防治水平。”尹佳说。

## 过敏人数快速增加，呈现年轻化趋势

不过敏的人很难理解过敏的感受。有人认为，过敏就是对某种物质过于敏感的意思。

“过敏实际上是身体的免疫系统发生了紊乱，对外来物质产生的一种过度反应。”尹佳对此正本清源，“当过敏发生时，免疫系统把花粉、食物这些平常可以接受、耐受的物质视为异物，对其进行抵抗、清除，对人体组织产生损伤，进而导致过敏症状的出现，比如水肿、皮疹、哮喘等。”

过敏性疾病在中国人的疾病谱里，是最近这些年才进到前列的。尹佳在协和医院出门诊，以前还有淡季旺季，现在一年到头，患者从不减少，而且越来越呈现年轻化、低龄化趋势。

“过敏的人数现在处于快速增长的水平，尤其是最近10年，我觉得差不多是陡增了。”尹佳说，“而且在年轻群体里，疾病的发病率一下子就特别高了。我现在的门诊，患者几乎一半是儿童，跟儿科似的，诊室里得放很多玩具。这些孩子，有患上湿疹特异性皮炎的，有食物过敏的，有的连牛奶、鸡蛋、小麦都不耐受、都不能吃。”

关于过敏人群的数量，虽然中国还没有一个基于普通人群的流行病学调查，但从一些局部调查中已能见到端倪。

2009年，尹佳承担了一个国家课题，在全国十几个城市，对8种过敏性疾病的发病率进行了流行病学调查，入组了十几万人。

数据显示，那个时候，也就是10年前，北京、上海、广州、济南这样的大工业城市，过敏性疾病的发病率已经跟西

方发达国家接近了；发展相对滞后的城市，发病率则是低的。“可以看出，过敏性疾病的发病率跟GDP增速、经济发展水平、城市化程度是有密切关系的。”尹佳说。

北京世纪坛医院在内蒙古做过花粉症的流调。2018年发表的成果显示，花粉症在当地的发病率是18%，过敏性鼻炎的发病率超过了20%。

如果再把视线放到全球，就能看到，过敏性疾病是近几十年来发达国家和发展中国家普遍迅速增加的一个公共卫生问题，已成为一种主要的全球流行病。世界卫生组织估计，目前全世界有4亿人患有过敏性鼻炎，3亿人患有哮喘。

这种情况造成了巨大的社会经济负担。早在2007年，美国过敏性疾病的治疗总费用就达到197亿美元；2014年欧盟估计为55至151亿欧元；日本和花粉症相关的直接或间接医疗费用每年高达近3000亿日元。

## 环境、气候变化加重过敏性疾病

为什么现在过敏的人越来越多了？尹佳以一种常见的过敏性疾病花粉症为例，进行了解释。

之前有报道称，某年陕西榆林花粉症高发，是因为治沙飞机飞播沙蒿，造成了空气中花粉浓度特别高，所以患者暴增。尹佳对此并不认可。“花粉症发病率升高，不是只发生在某一个区域，很多地方都在升高。比如内蒙古乌兰察布、河北张家口，那里没有飞播，但患者同样在增多，同样是花粉症的重灾区。”尹佳说。

尹佳认为，问题的答案，要到气候、环境和生活方式变化上去找。“这三方面的变化，就是过敏性疾病患者增多的原因，也是预防的切入点。”她说，而这三方面背后，是经济发展水平的提高，因此，过敏又被称为“富贵病”。

近年，全球气候变暖已成为世界各国政府关注的重要问题。因气候变化和环境因素改变带来的过敏性疾病发病率增高、病程延长、病情加重和随之而来的疾病负担加重等，已引起世界各国变态反应学界的高度关注。

据尹佳介绍，气温升高、气候变暖、海平面上升、冰川融化加速、极端天气增加、飓风、雷暴、严重干旱、空气污染等因素，可以使花粉季延长，花粉产量增大，在空气中浓度升高；极端天气导致的洪涝等使大面积居住区域被水浸泡，导致室内外空气中霉菌

含量增高，霉菌过敏性哮喘发病率升高。

“我国部分地区花粉症的发病率已超过20%，其中37%的花粉过敏性鼻炎患者将在5年内发展成哮喘；霉菌诱发的哮喘已经成为我国儿童过敏性鼻炎的首要原因。”尹佳说。

基于这种形势，世界变态反应组织给今年“世界过敏周”(6月18日-24日)设定的主题是“气候变化加重过敏性疾病，准备应对”，呼吁全世界过敏性疾病领域的工作者向公众宣传推广这方面的科普知识，大家联合起来，共同面对过敏性疾病逐年增高的挑战。

## 改变过于精致的生活方式，亲近自然

如果说环境、气候的变化是助攻，那么，生活方式的变化，则是过敏性疾病人群增多的主推手。

“70年前，中国人是用什么洗头的？”尹佳曾在自己的微博上发起过这么一项调查，很多网友都参与了，有说用皂角的，有说用草木灰的，有说用肥皂的，还有说用碱的。总之，都是天然性的。”

很快，中国人的洗涤用品丰富了起来，各种人工合成的洗发香波层出不穷。尹佳的担忧也随之而来。

“几千年传统的生活方式，使我国过敏性疾病的发病率一直处于较低的水平。改革开放以来，我国经济飞速发展，老百姓生活水平和生活方式也与之前相比发生了巨大变化。”尹佳说，“随着生活水平和环境的改善，各种室内装饰材料、食物添加剂、化妆品、洗涤用品等已成为每个人都离不开的产品；和祖辈相比，年轻人的生活更加远离自然了。”

过去几十年，西方国家以花粉症为代表的过敏人群陡然增加。在尹佳看来，这是因为精致的生活方式和频繁使用洗涤用品等，破坏了人们天然的皮肤屏障和消化道自然屏障，使得各种皮肤过敏和食物过敏出现。

“对外界来说，人体有几道屏障，比如皮肤屏障、呼吸屏障、消化道屏障。它们是由各种各样的微生物组成的微生态。肠道有肠道的微生态，皮肤有皮肤的微生态，其中存在很多有益的细菌，跟我们共生，提供一种天然的保护，让体内的生态和体外的生态达到一个稳态的平衡。”尹佳说，这种平衡现在不断被打破。

比如消毒。“生活中到处都在消毒，给地板消毒，给餐具消毒，给手消毒，给奶嘴消毒……在形形色色化学物质的

人民网