

# 当心秋凉心血管易“闹事”

“一场秋雨一场凉”。由于秋季气候多变,往往让人不易适应,一些疾病趁机而入。对于心脑血管病人来说,更需要根据气候变化多加保养,合理用药,防患于未然。

## “多事之秋”心脑血管病易高发

一般而言,秋冬季节是心脑血管疾病的高发季节,在天气由热转冷过渡的秋季,人体新陈代谢缓慢,由于皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,就容易导致血压升高。心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病的发作和复发。

在我国,心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多”的特点,目前我国心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人,每年死于心脑血管疾病近300万人,占每年总死

亡病因的51%。随着生活水平的提高和生活节奏的改变,被称为“富贵病”的“三高症”(即高血压、高血糖和高血脂),患病率逐年增高,而且呈低龄化方向发展的趋势,因“三高症”导致的心脑血管病发病率和死亡率也逐年上升。

## 预防必不可少 治疗还得靠药

心脑血管病人的防治有三大要诀:合理膳食、适量运动和科学用药。前两者的作用重在预防,而后者是治疗的关键所在。根据心脑血管病人的病因、病情,一般可以选用以下常用药物。

高血压:目前用于降压的药物主要有以下五类,即β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、钙拮抗剂、利尿剂。

心绞痛:目前临床治疗心绞痛应用最广泛的药物是硝酸酯类、β受体阻滞剂和钙离子拮抗剂;其他还包括血管紧张素转换酶抑制剂、抗血小板及抗凝剂和他汀类。

心力衰竭:常规治疗包括联合使用三大类药物,即利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、β受体阻滞剂。

此外,一些中药在防治心脑血管疾病方面有较好的作用。常用防治心脑血管疾病的中成药有速效救心丸、脑心通、心脑清软胶囊、通心络胶囊、复方丹参滴丸等。

## 日常重在保养 谨记四条守则

科学的生活方式对于预防心脑血管疾病来说很重要,因为有些心脑血管疾病患者往往存在吸烟、酗酒、熬夜、久坐不运动等不良生活方式。预防心脑血管疾病在日常生活中应注意以下几点:

合理饮食。饮食一定要营养搭配合理,吃饭定时、定量,不暴饮暴食。避免高盐、高脂饮食。秋冬进补要根据个人的体质,最好在医师的指导下辩证进补。

戒烟限酒。烟对心血管系统影响较大,应当戒烟;适当饮酒对心血管系统有一定帮助,但一定要限量,切不可过量。

适当运动。适当运动能让心脏保持相对平稳的运行状态,建议通过“心跳次数达到170减掉年龄”公式把握合适的运动量。心脑血管疾病患者可选择散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等运动。心脑血管疾病患者当运动过快或运动突然停止以及一些其它的疾病或因素的影响时,会造成心肌缺血,轻者会心跳突然加快、面色苍白、浑身无力、四肢发冷、出现房颤;重者会在短时间内造成猝死。

心理平衡。焦虑、过度疲劳或紧张状态可引起血管痉挛,导致心脑血管疾病发生,如心肌梗死、脑梗死。情绪激动更是心脑血管病的大忌。因此应心平气和,保持良好的情绪和愉快的心情,让身体的免疫功能处在最佳状态。

北京青年报

## 电饭煲有三个卫生死角

很多人用完电饭煲,认为只要内胆洗干净就可以了,却忽略了三个卫生死角。如果长期不清洗,积攒的污垢容易繁衍细菌,伤害健康。

1. 衬盖。衬盖就是电饭煲内胆正上方的铝盖,蒸汽聚集在此处,经常直接接触食物,每次煮粥、煲汤后会有食物残渣。每个电饭煲衬盖的拆卸设计不同,有按钮式、卡扣式等,一般都能将其拆下来清洗。

2. 排气孔。电饭煲上方有排出蒸

汽的排气孔,做饭时食物很容易进入到孔里。可以旋开排气孔的盖子来清洗,长时间不洗很容易滋生细菌。

3. 加热盘。内胆底部的加热盘如果有剩饭粒等脏东西,不仅容易滋生细菌,也会影响内胆与加热盘的充分接触,降低使用效率。加热盘用清水是擦不干净的,推荐用抹布蘸上小苏打或挤上点牙膏,用小刷子刷,之后擦净即可。这部分要保持干燥,如果有水必须擦干净。

人民网

## 每日补充复合维生素改善老年人认知

在人体逐渐衰老过程中,服用维生素是否有助于防止认知能力下降?根据美国维克森林大学医学院与波士顿布列根和妇女医院合作进行的一项新研究,每天服用复合维生素补充剂可能会改善老年人的认知能力,而每天服用复合维生素补充剂,并未发现对改善认知能力有益。相关研究发表在最近的《阿尔茨海默病与痴呆症,阿尔茨海默病协会杂志》上。

在可补充剂和多种维生素对大脑的影响研究中,研究人员随机选择了美国各地21442名参与者,调查了他们每天服用可提取物补充剂或多种维生素-矿物质补充剂是否可降低心脏病、中风、癌症及其他疾病的风险。超过2200名年龄在65岁及以上的参与者接受了为期3年的随访。

研究人员解释说,可提取物富含一种名为黄烷醇的化合物,过去的研究表明,这些化合物可能对认知有积极影响。人体需要几种微量营养素和矿物质来支持正常的身体的大脑功能,缺乏这些物质可能导致认知能力下降和痴呆症风险增加。

研究表明,可提取物不会影响认知,但每天补充多种维生素-矿物质会显著改善认知能力。研究人员估计,3年的复合维生素补充剂大致可将认知能力下降减缓约1.8年。这种益处仅在患有严重心血管疾病的参与者中相对更为明显。

不过,研究人员补充说,在提出任何健康建议之前,还需要更多的研究来证实这些发现,以更好地了解为什么复合维生素可能对老年人的认知有益。

科技日报

## 养肝如养命 当心这些不良习惯损伤肝脏健康

肝是人体非常重要的器官,既排毒也藏血,中医有“百病从肝治,养肝如养命”的说法。医生通过临床观察发现,人们对于肝脏的不了解,在不知不觉中伤害着自己的肝。人民网记者采访了首都医科大学附属北京中医医院肝病科主任孙凤霞,带您了解肝脏,拥有健康体魄。

“肝脏主疏泄,调畅情志,调畅气机,还具有藏血等功能,对于人体健康来讲具有不容忽视的意义。”孙凤霞医生介绍,肝脏位于人体中间位置。胆囊、胰腺、胃、十二指肠、升结肠、横结肠都与肝脏比邻而居,如果肝脏出问题,势必会影响到周边很多脏器。每个脏器都会有静脉、动脉两大套血管系统,而肝脏还包括门静脉和胆道系统。肝脏是人体内重要的“交通枢纽”,会接受从肠道来的营养物质,同时进行解毒、代谢以及分泌胆汁帮助人体消化。

肝不好会给人体带来哪些影响?孙凤霞医生表示,肝主疏泄,调畅情志,可能出现抑郁、急躁、易怒等情绪

问题;肝脏器官周围可能出现肋肋胀痛或者闷胀不适等问题;可能会出现食欲下降、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、便秘、便溏等消化系统问题;面部可能出现头痛、头晕、耳鸣、双目干涩等问题;皮肤可能出现黄疸、肝掌、蜘蛛痣等问题;肝脏的阴血不足可能出现抽筋、指甲凹凸不平或竖纹等问题。

“肝病先防,既病防变”是中医的养生理念,孙凤霞医生建议大家养生要从日常小事做起,改善饮食结构,规律作息,适当运动,调整情绪,让身体处于健康的状态。

人民网

## 中西医多学科整合式诊疗体系治疗帕金森病 提高患者生存质量

帕金森病(简称PD)是仅次于阿尔茨海默病的第二大神经退行性疾病,其发病率与年龄呈正相关。尽管对帕金森病的研究已有近200年历史,但由于其病因和发病机制十分复杂,至今尚未完全阐明,而如何给患者提供更合理的诊疗一直是各国学者努力的方向。

自2013年成立以来,清华大学玉泉医院(清华大学中西医结合医院)神经调控中心参与了清华脑起搏器的研发,与清华大学神经调控国家重点实验室合作建立了脑深部电刺激(DBS)远程诊疗平台,为DBS应用及术后程控管理提供了良好基础。该中心创立了以中医现代医学影像、现代运动医学为基础的帕金森病中西医结合诊疗评估技术,并在长期实践及总结完善中,形成了帕金森病中西医结合多学科整合式诊疗体系。

该体系基于清华大学医工结合,以帕金森病患者临床症状及个体化问题为导向、提高患者生存质量为主线,旨在实现早期诊断准确率提高、中期用药治疗合理化、后期脑深部电刺激(DBS)手术精准化及术后程控管理完备化,是将医学与工科、西医与中医、辨病与辨证、治病与生存质量有机整合的创新诊疗体系。

帕金森病临床主要表现为静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势不稳等运动症状,同时患者还会有嗅觉减退、快速动眼睡眠行为异常、便秘、抑郁等的非运动症状。由于这些临床表现没有明显的特异性,且与老年人常见衰老或其他疾病症状相似,临床上很容易造成误诊和漏诊。

据清华大学玉泉医院(清华大学中西医结合医院)神经调控中心主任马羽介绍,为寻找客观、直接的诊断线索,马羽教授与清华大学生物医学影像中心何乐老师合作,创立了“HEMA 影像”运动障碍疾病DBS手术诊疗与评估分析技术,拓展了中国传统医学与现代医学影像

结合的道路。

“我们通过长期研究发现,中医在帕金森病的治疗中有着一定疗效和优势。”马羽教授表示,在帕金森病药物和手术治疗中,中医的治疗思想和西医的个体化治疗理念不谋而合。调控中心自2016年引入中医药技术探索对帕金森病人的中西医结合全程管理管理模式以来,采用中西医结合治疗,可以提高疗效,延缓病情进展,减少西药用量的同时减少药物不良反应,并且中医药可以更加有效地控制患者的非运动症状,降低患者的痛苦、提高患者的生活质量。

据介绍,作为慢性疾病,目前帕金森病尚无完全治愈的方案。马羽教授表示,脑深部电刺激(DBS)手术是通过立体定向方法进行精确定位,在颅内特定靶点植入刺激电极进行电刺激,从而改变相应核团兴奋性,以达到改善帕金森病症状的一种神经调控疗法,现已成为治疗神经外科功能性疾病的重要手段之一。

“选择手术治疗时,若手术时机把握不好,术前评估不明确,手术效果会大打折扣。另外,手术治疗的程控环节往往被很多患者忽略,不少患者觉得只要手术定位准确就能一好百好,只有手术效果不理想时才想通过程控解决问题。”马羽教授表示,在长期的帕金森病诊疗过程中发现,帕金森病的诊断、用药、手术时机选择、术前评估、手术及术后程控是一个环环相扣的过程,任何一个环节做不到位,都难以使患者获得稳定、持续的专业治疗,难以有效改善其症状并提升综合生活质量。

调控中心通过神经电生理与AI分析技术结合建立的帕金森病运动功能客观评价技术及指标,临床应用近十年。改良了手术机器人在脑深部电刺激术(DBS)术中定位技术,显著提高手术精准度,缩短手术时长,手术疗效及患者满意度得到快速提升。

环球网

## 这些科普谣言别信!



网上与健康相关的消息层出不穷,但真假“科普”让人难以分辨。它们或是出自某网友的“另类”解读,如负压病房会让患者呼吸困难;或是流传于朋友圈的“温馨提示”,如金针菇含甲醛;或是出自专业期刊的“研究成果”,如咀嚼能力强不易患老年痴呆、喝牛奶致癌……

今天,科技日报记者就对这些假科普真谣言逐一进行盘点,帮您拨开迷雾,寻找真相。

**喝牛奶致癌?真相:无可靠科学依据,牛奶仍是健康食品**

“牛奶以及奶制品致癌”的说法一直在民间流传甚广,日前一篇名为《中国成年人乳制品摄入量与癌症风险相关》的论文,似乎让这一说法有了“科学”佐证。

这项研究是针对中国人群进行的,它对50万中国人进行了长达11年的跟踪调查。相关研究数据显示,乳制品摄入与癌症发病风险呈显著性正相关——经常食用乳制品的人癌症总体发病风险较高。

与此同时,上述研究数据也指出了喝牛奶对健康的益处,比如促进生长发育等,但似乎很多网友只关心“中国人喝牛奶致癌”这一点。

“国内外学术界一直有关于‘牛奶是否致癌’的研究,研究者们普遍认为喝牛奶给人体带来的益处是主要的,这个观点占据了绝对上风。截至目前,关于牛奶致癌的说法,没有可靠科学依据,而饮用它的益处却很明确。”天津人民医院肿瘤诊治中心主任王华庆教授在接受科技日报记者采访时表示,因此世界多数国家的营养膳食指南中,牛奶及奶制品依旧作为优质食品被推荐给公众。

王华庆认为,健康饮食的关键在于均衡膳食。“简单来说就是‘花’着吃,大家最好每天要吃够12种以上的食物,每周要吃够25种。我们不要妖魔化某一类食物,或者神化某一类食物。我国的膳食结构中,居民的钙摄入量普遍不足,因此前不久问世的《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天摄入300毫升至500毫升牛奶或相应的奶制品。”他补充道。

**金针菇含甲醛?真相:刺鼻气味由金针菇自身产生**

金针菇是广受欢迎的菇类产品,不过近日朋友圈却传出诸如“它有异味、含甲醛,菜贩子自己从不吃”之类的“科普”文章。文章称,菜市场常见的金针菇含有甲醛,不仅伤肝肾还会致癌。

对此,天津农学院教授班立桐在接受科技日报记者采访时表示,有的市民在拆开金针菇包装袋时可能会闻到刺鼻的气味,这并非是由于其中添加了甲醛,而是因为运输过程中温度出现变化,导致金针菇

由有氧呼吸转而进行无氧呼吸,进而产生了一些挥发性的醛类气体。

有网友表示,给金针菇加甲醛是为了漂白。对此,班立桐介绍,金针菇原来的确是黄色的,之所以变白了,并不是用甲醛进行漂白的结果。“如今,市场上多数金针菇都是源自日本的新品种。日本研究人员在黄色金针菇中发现了基因突变的白色金针菇,而后将其保留下来进行培育。白色金针菇不仅色泽好,而且生长速度快、整齐度高。”他表示。

资料显示,我国《食品安全法》及《农产品质量安全法》明确规定,甲醛不得作为食品用加工助剂供生产经营使用。也就是说,以任何方式在食品中添加甲醛的行为都是违法的。

**咀嚼能力强不易患老年痴呆?真相:过度解读,二者无因果关系**

阿尔茨海默病即俗称的“老年痴呆”,是由于脑细胞受损而导致的慢性进行性脑部障碍性疾病,主要影响大脑的功能,表现为记忆力、日常生活能力等方面的障碍。据目前临床掌握的数据,此病尚无有效根治方法。然而,近期微博上的一条热搜引起了人们的广泛关注。这条微博称,一项研究指出,凭咀嚼能力可以预测患阿尔茨海默病的风险,咀嚼能力越强的人大脑越年轻,患阿尔茨海默病的风险就越低。

虽然咀嚼能力和阿尔茨海默病二者看起来风马牛不相及,但是似

乎有人真找到了“嚼嚼更健康”的依据。2012年,《美国老年病杂志》曾发表过一项研究。该研究对瑞典的557名77岁及以下的老人进行了调查,研究结果发现,在有多颗牙齿脱落和难以咀嚼硬质食物的人群中,出现认知障碍的几率明显更高。

“上述研究只是一个流行病学的研究,只能表明咀嚼能力和阿尔茨海默病之间具有相关性,但尚不能说明两者是否存在因果关系,其机制还需科学进一步验证。”天津市环湖医院神经内科主任医师周玉颖在接受科技日报记者采访时表示,目前医学界尚未明确阿尔茨海默病的确切病因,但是有一些危险因素已经确认。年龄增长是阿尔茨海默病最大的致病因素,患病风险会随着年龄增加逐年升高。

“与其仅靠锻炼咀嚼肌预防阿尔茨海默病,倒不如从整个生活方式入手。”周玉颖表示,首先健康的饮食,可以控制血压、血脂、血糖,对预防阿尔茨海默病有一定功效。其次,有研究表明运动对预防阿尔茨海默病有很大帮助,例如走路、跑步等。手部运动,如弹琴、敲键盘、捡豆子等,也可以有效刺激区域脑血流量,对预防和减缓阿尔茨海默病都很有帮助。

周玉颖表示,缺乏兴趣爱好、生活乏味单调的人更容易患阿尔茨海默病,因此环境刺激对预防此疾病非常有效。丰富的生活内容和社交圈子可以有效刺激大脑皮层,“活到

老、学到老”也可以持续锻炼大脑,预防阿尔茨海默病。

**负压病房会让患者呼吸困难?真相:病房内外压差极小,不会引发任何不适**

在不少涉及新冠肺炎疫情的新闻报道中,常会出现一个名为“负压病房”的词语。在救治新冠肺炎患者的过程中,负压病房发挥了重要作用,可谓抗疫“功臣”。不过,因为对此类病房缺乏了解,有些人仅从字面对其进行理解,便在网上进行“科普”,称“负压会造成患者呼吸困难”。事实究竟是怎样的呢?

“负压病房是指病房内气压低于病房外气压的病房,其主要是为患有呼吸道传染性疾病的病人设置的。”天津泰达医院重症医学科主任医师王一旻在接受科技日报记者采访时表示,常规大气压为1.013×105帕斯卡(压强单位),而负压病房的气压和常规大气压之间只有25帕斯卡的气压差。“这点儿气压差普通人难以察觉,患者在负压病房里也不会感到任何不适。”

由于负压病房里的气压低于病房外的气压,使得空气只能进行单向流动,这样在医护人员进出病房的时候,能确保外界新鲜的空气可流入病房内,但病房内被污染的空气则不会向外扩散。被污染的空气也不会被随意排出,而是通过专门的管道进行收集并排放到固定的地方,再经过层层过滤消毒后向外界排放。

科技日报

## 如何让新闻报道既真实又鲜活——浅析《“并村”之后》

有些采访言辞激烈(“自来水都没下来呢还跟他并村”、“每个人都有自己的小算盘打”)有些采访现场感很强,人物同期简洁,但表现出来的却是一个个激烈的矛盾、鲜活的人物、真实的现场。

“采”好真现场。选题仅仅是开始,《“并村”之后》采用大量的场景化叙事,对现场矛盾精准预判。稿件的鲜活也由此而来:“八选五”推进大会上,各村干部间的互不相让,采访时“火药味”瞬间迸发;拆棚棚时,“钉子户”徐阿姨不配合……这样鲜活的现场让报道的可看性更强,也更符合我们对于基层工作推进难的认知。但创作团队坦言一开始也不知道如何人

手,线索很多却抓不到矛盾,情况的改变在全县干部培训会散会之后,通过采访了几十名干部,先初步了解了并村的困难和困惑,并且在了解的过程中发现了新的新闻线索,详实的采访为记者理清“并村”的行文思路提供了基础,并能对每一次可能出现的矛盾场景进行精准预判,做到随时“开机”,找到主题场景和人物载体。

“讲”好人物故事。新闻报道要以人物作为载体,通过对人物个性、人物故事的讲述,让报道主题以更加鲜活的方式呈现。在《“并村”之后》的报道中,包括一开始干部们“村心难并”的现状,在宏大叙事中完成有血有肉的故事。吕慧 王倩 袁晋明

需求表达,记者都是以新闻人物的“现场实况”和“同期声”展露他们的语言、情绪,比起解说词的说明要来的更真切生动,让采访对象说也让叙事节奏更加明快。

整篇报道像是自然行进中流淌而来,新闻只是记录但又不仅仅是记录,在基于新闻事实的基础上,它服务于宏大主题的报道,并最终呈现出了故事性和感染力。如何让这种报道的真实与鲜活充斥在自己的稿件中,作为新闻记录者,当是要充分发挥新闻“四力”,在现场做好详实采访,与采访对象产生共鸣,多在人物和细节上做文章,在宏大叙事中完成有血有肉的故事。吕慧 王倩 袁晋明