



健康学堂

医生话你知

# 猝死发生率逐年递增

## 专家呼吁普及心肺复苏法为抢救赢得时间

本报讯(记者刘联 实习生赵佳仪)日前,年仅35岁的台湾艺人高以翔在录制节目时心源性猝死引起了热议。广东省中医院珠海医院心内科副主任医师刘培中表示,目前猝死发生率逐年递增,社会上应该普及基础心肺复苏法,可为抢救赢得时间。

“去年6月,一名19岁的小伙在夜跑的时候,突然心脏骤停。幸运的是一起跑的同伴自学过心肺复苏,为我们的专业抢救争取了5到10分钟的时间。后来患者送到医院经过治疗,康复出院。”12月2日,刘培中在接受记者采访时说。

刘培中表示,根据广州市疾病预防控制中心数据统计显示,在2012-2017年中,有1万多例猝死案例,猝死发生率逐年递增,猝死者也越来越年轻化。猝死的原因有两种:一是个人原因,如不良的生活习惯、饮食习惯;二是外界原因,如生活压力、社会压力、工作压力过大造成心血管负担重。



漫画:张一凡

刘培中还提到这样一个案例:一名老年男性病人晕倒,路人立刻打了120急救电话。但因为该路人不会心肺复苏,等到救护车赶到时,老人已经晕倒超过4分钟,完全昏迷。救护车将老人送到医院后经过抢救,老人心脏恢复

得很好,但大脑造成了永久性的损伤。

刘培中说,数据统计显示国外的人遇到突然发病的路人,60%的人会上去做心肺复苏,而国内只有10%的人参与,因此广大市民应学会基础的心肺复苏手法,为抢救赢得时间。

日常保健

# 冬季心脑血管意外高发 三招预防心源性猝死

记者从湖南省各大医院获悉,近期,由于天气变冷,医院收治的心脑血管疾病患者激增。专家建议,冬季需要预防心脑血管意外,有心脑血管疾病的人群应坚持服药,注意保暖,并随身携带急救药品。

据中南大学湘雅三医院老年病科副教授江凤林介绍,冬季,人体代谢能力降低,器官机能下降,免疫功能降低,冷风刺激可导致血管收缩、血压升高,容易出现心肌缺血缺氧、脑缺血,严重者可能发生心梗、脑梗。

湖南省人民医院急诊科主任韩小彤教授告诉记者,冬季是

心梗的高发季。心梗发病时患者会出现胸痛、胸闷、上腹痛、肩痛、大汗淋漓、呕吐、气促、晕厥等症状,突发心梗患者应尽快就医。

江凤林建议,心脑血管疾病患者要积极预防心源性猝死。首先,患者要注意防寒保暖,坚持规律服药,控制血糖,清淡饮食;其次,有高血压、冠心病等基础性疾病的人群要注意遵医嘱坚持服药,随身携带硝酸甘油或速效救心丸;第三,一旦发现心血管病人发病,应在第一时间送医,并保证患者得到有效的心肺复苏,为其赢得抢救时间。

(据新华社长沙电)

# 国家卫健委:50岁以上人群骨质疏松症患病率19.2% 预防性治疗是防骨折关键

近日,第十四届中国健康传播大会在清华大学举行。此次大会上发布的《骨质疏松媒体报道分析》显示,2015-2019年,关于骨质疏松的媒体报道呈波动上升趋势,但公众对于骨质疏松症危害的认识存在不足。

2018年,国家卫生健康委发布中国首次骨质疏松症流行病学调查结果,调查显示,我国40-49岁人群骨质疏松症患病率为3.2%,50岁以上人群为19.2%,65岁以上则达到32.0%。此外,居民对骨质疏松症认知普遍不足,20岁以上人群骨质疏松症相关知识知晓率仅为11.7%。

骨质疏松症是可防可治的慢性病,各年龄段的人群都应当注重骨质疏松的预防。北京协和医院内分泌科主任夏维波教授介绍,经DXA测量的面积骨密度参数,除女性腰椎在30-39

岁达峰外,其余所有参数都在20-29岁间达峰,而后随着年龄的增长骨量持续下降。夏维波强调,要尽早发现骨量下降及疏松的发生,同时以健康生活方式干预为主,定期去医院做骨密度检测,确诊诊断为骨质疏松症的患者或存在较多危险因素的人群,应当遵医嘱进行药物干预。

因骨质疏松症导致的骨折危害严重,发生急性骨折后,再骨折的风险极高。夏维波指出,要特别关注既往骨折史,尤其是近期两年内骨折史,可能预示着更高的骨折风险。对于骨折高风险人群应据骨折风险及时开始有效的药物治疗,合理使用药物,包括促骨形成药物、注射抗骨吸收药物等,通过健康良好的生活习惯和积极有效的防治措施相结合,改善骨质疏松问题。

(新华网)

医学前沿

# 精神疾病形成机制又露出“冰山一角”

# 焦虑可能由免疫细胞造成

近日,浙江大学生命科学研究院靳津实验室研究发现,CD4+T细胞嘌呤合成代谢功能紊乱在慢性应激诱导的心理疾病中发挥重要作用,相关研究成果刊登在《细胞》杂志上。这对加深神经发育、精神疾病与免疫生理功能之间联系的认识具有重要意义,有助于了解抑郁症和焦虑症的发病机制并指导新药研发。

“CD4+T细胞主要存在于血液及各外周免疫器官中,其主要功能是免疫监控和宿主防御,在B细胞抗体的生成和CD8+T细胞的活化中发挥着重要辅助功能。”靳津解释道,细胞中的线粒体为生命活动提供了能量,对于细胞的正常发育与维持至关重要。

根据他的猜测,实验组利用各种动物行为学实验对小鼠进行了关于学习记忆、焦虑抑郁、社交能力等方面的检

测。实验结果表明,小鼠体内的CD4+T细胞在线粒体碎裂的状态下,会导致小鼠表现出严重的焦虑行为。

同时,研究人员还尝试给实验小鼠施加各种外源性压力刺激,检测了小鼠在慢性应激压力后的行为改变。他们惊奇地发现,T细胞在这些压力导致的焦虑行为中扮演了不可或缺的重要角色。靳津表示,这项研究表明了焦虑这类神经系统疾病与免疫系统的紧密联系。

靳津说,未来临床上可以设计一些血液检测的量化指标用于评判焦虑症的严重程度,也能给治疗效果提供一个客观的评价,与目前临床上通过问卷填表的录入方式相结合,使病情判断更加准确。

这项研究的另一个重要作用在于焦虑症药物的开发。目前焦虑症的大多数治疗药物直接靶向中枢

神经系统,常伴随严重副作用。如果能进一步找到特异的T细胞,通过外周的靶点实现对焦虑或者抑郁症的干预,就能为临床医学药物研发推开一扇新的大门。

目前,有数据显示,在患有肠易激综合症的病人中,有高达30%左右的患者同时伴有严重焦虑症状,但其背后的机制不明,一直困扰着临床医生。靳津团队研究发现,在这类病人外周血内同样检测到黄嘌呤水平的上升,因此该研究可能为临床多种疾病状态下伴随性精神疾病的治疗提供潜在的干预靶点。

靳津表示,希望未来能给焦虑症等精神类疾病画一张更大的地图,更加清晰地描绘多系统如肠道菌群、代谢改变、免疫反应和中枢神经间的相互关系,为最终攻克严重焦虑症提供精准方案。(据人民网)

# 岁数大就得少吃肉?

## 专家:膳食均衡最重要

不少人存在这样的想法,人老了大鱼大肉要少吃,否则肠胃功能弱消化不了。甚至有一些老年人干脆变成“素食主义者”,荤腥儿都不敢沾了。不过,北京市疾病预防控制中心的专家却表示,老人既不能无肉不欢,也不能谈肉色变,膳食均衡最重要。

疾控专家介绍,肉类含有丰富的优质蛋白质,是平衡膳食的重要组成部分。肉类富含人体所需的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及微量元素,是重要的优质蛋白质来源,对人体的生长发育、生理机能调节及维持正常活动起着重要作用。

如果老年人摄入蛋白质不足,会感到疲倦、虚弱,出现体重

减轻、肌肉萎缩、血压低、贫血等症状,严重的甚至会造成浮肿、免疫功能低下、对疾病的抵抗力降低。

此外,缺乏蛋白质会导致老年人肌肉丢失速度增快,严重时会影响肌肉正常功能,降低老年人活动能力,增加了残疾和丧失生活自理能力的风险。

那么,老年人应该怎么吃肉呢?《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出:老年人的蛋白质供给量为每天每公斤体重1-1.5克。照此推算,一般来说,一个老年人每天补充60-70克蛋白质是最佳的。可见老年人要结合自身的身体状况合理适量选择肉类食品。

(人民网)