

医学前沿

未来10至15年
人类将能控制
心脑血管疾病的发生

“如果大家都知道了一氧化氮的重要性,在未来10年到15年,我们完全有信心有理由能控制心脑血管疾病的发生。”近日,记者对话闻名全球的“伟哥之父”、美国科学家路易斯·伊格纳罗博士,在谈到一氧化氮如何能有效防治心脑血管疾病时,他如是说。

众所周知,心脑血管疾病已成为影响人类生命的“第一杀手”。据伊格纳罗博士介绍,目前美国有超过70%的民众多多少少受到心脑血管疾病的困扰。谈起患病原因,他表示,不合理的膳食结构和缺乏运动,是两大致命因素。西式餐饮使用了大量的油、盐、调料,水分却不够多,堵塞了毛孔和血管,久而久之,就会引起心脑血管疾病的发生。相对来说,中餐更健康营养。“分享一个秘密,我自己在家更多享用的是中餐。”伊格纳罗说。



虽然中餐备受博士青睐,但近些年在中国,越来越多的人开始喜欢西方的饮食习惯,导致心脑血管疾病的发病率直线上升,而且年轻化倾向严重。“要让孩子们知道,如何预防心脑血管疾病的发生比治疗更重要。”伊格纳罗博士正是因为发现一氧化氮能够舒张血管从而有利于血液循环,对心脑血管系统产生益处,而获得1998年的诺贝尔医学奖。他认为如何促进人体内一氧化氮的生成,是防止心脑血管疾病发生的核心。

作为美国康宝莱公司的营养与科学顾问委员会委员,他有一套自己的一氧化氮养生“三步法”:一是保持健康的饮食,避免摄入肥肉、甜点、薯条等含有饱和脂肪酸、反式脂肪酸、胆固醇的食品,同时不要忘记纤维素、河鱼和海产品。大蒜、绿茶、黄豆等这些我们平日常见的东西也都可以有效地改善心脑血管系统的功能。

二是每周都要有一定的运动。基于自己的研究,他给出的运动处方是:在身体状况允许的情况下,每周至少3次,每次30分钟的锻炼时间,步行、慢跑、游泳、骑自行车……这些都是有助于提高体内一氧化氮含量的运动方式。

三是摄入一定的营养补充剂,这主要包括可提高人体一氧化氮含量的营养品、氨基酸、抗氧化剂等。“我多年研究发现,由于饮食结构不合理,大多数人不能摄入充足的营养成分,导致人体所需的营养元素不均衡,所以补充营养剂很有必要。在一些营养剂还没有面世之前,我经常自己在实验室合成后服用。”对于是否一定要补充营养剂,伊格纳罗博士肯定地说。

“一氧化氮不仅能有效防治心脑血管疾病,甚至有扭转病情的作用,它对心脑血管疾病的作用已得到数以千计专家的研究论证,也有许多论文支持。所以,如果大家了解了氧化氮的重要性,在10年到15年,我们完全有信心有理由控制心脑血管疾病的发生。”伊格纳罗博士充满信心地说。

(新华网)

大面积烧伤后
“黄金72小时”很关键

□ 记者 杨寒冰

新闻回放:10月22日下午4时前后,在上海热拍的《我和春天有个约会》片场突然发生爆炸,致使该剧的两名主角 Selina 与俞灏明全身烧伤紧急入院,据悉,两人情况不容乐观,均为大面积烧伤。

10月26日,媒体报道: Selina 和俞灏明终于安全度过了最危险最艰难的“72小时黄金救治时间”,目前正在进行康复治疗。

人们对两位明星的伤情密切关注的同时,也对一些与烧伤相关的医学常识有了关注,比如:什么是大面积烧伤?何谓烧伤后“黄金72小时”?大面积烧伤后,家属该怎么做?医生是怎样进行紧急救治的?

河科大第一附属医院烧伤整形美容科主任医师、教授、硕士生导师王肖蓉对上述问题进行了解释。

通常认为,小孩烧伤面积超过人体面积的10%(小孩的10个巴掌大小),成人超过人体面积的30%(成人的30个巴掌大小),均有可能发生烧伤休克。

人体烧伤后,体表皮肤被破坏,人体内大量血浆样体会从



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919

血管内渗漏至创面和组织间隙。在烧伤后的6~8小时渗出最快,严重烧伤时2~3小时即可到达高峰,18~24小时逐渐恢复。

王肖蓉解释说,正常情况下,人体的心脏和血管像一个密闭的管道,心脏似水泵一样,不断跳动,在跳动的过程中,往身体各个部位输送能量。烧伤后,人体内的管道破裂,体液不断往外渗透,体液减少以后,心脏要想继续往各个部位输送能量的话,就必须加快跳动的速度和力

度。体内体液越少,心脏跳动就越快越强,负荷就越大。而当体液外渗到一定程度,体内体液严重不足时,心脏的超负荷运动就可能引发心脏衰竭。心脏衰竭后,不能供给脑部及各个内脏的能量,人体就会休克,或者内脏衰竭,严重时,发生脑死亡。所以,在烧伤后72小时以内,给予及时、正确的救治,就能避免不幸发生。

王肖蓉介绍,烧伤后6~8小时内,体液渗透速度是最快的。

从以往临床经验来看,收治的176个大面积烧伤病人中,烧伤6小时后入院的,均有休克的临床表现。所以,烧伤后,家属或朋友不要乱动病人的衣物,进行清洗,或者往身上涂抹药物。首先要做的是分秒必争,在第一时间把病人送往正规医院进行救治。

怎样进行救治,是病人家属比较关心的问题。王肖蓉说,大量的体液治疗是复苏或避免休克的保证。医生在进行无菌处理后,会对病人进行补充体液的治疗,比如输入血浆、糖水、盐水等液体。

链接

烧伤的治疗主要分为三个阶段,分别是体液渗出期、急性感染期和创面恢复以及皮肤和功能恢复期。轻度的烫伤,只需要用冷水清洗30分钟以上,使剧痛缓解,再进行简单的消毒,保持创面干燥就可以了。起了水泡的,一定不要挑破皮,在48小时内,泡皮内的液体是纯净无菌的,个人不要随意进行处理,以免弄破后感染。无论怎样的烧伤,病人及时到医院救治是最明智的选择。

流感又来袭 还需打疫苗

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 卢俊琦

且今年用于接种的流感疫苗是新型“三合一”疫苗,打一针就可以有效预防三种流感病毒,建议易感人群及时接种。

流感多发
疫苗少人问津

近日,市内多家医院的输液大厅“爆棚”。除了有不少儿童因发烧来输液外,很多成年人也被感冒“撂倒”了。由于患者太多,高峰时就连输液大厅门口的走廊上都站满了人。

“感冒、发烧等上呼吸道感染疾病患者骤增,占到了一个星期就诊人数的一半以上。”市中心医院呼吸内科主任郑有光表示,近日天气昼夜温差大是导致感冒患者增多的主要原因。从临床上看,大多数患者属于普通感冒,主要表现为咳嗽、发烧、肌肉酸痛等症状。

与医院的感冒患者“爆棚”相比,前来接种点注射流感疫苗的市民就显得寥寥无几了。记者在市区的几个接种点走访发现,大多数市民对流感的警惕性不够。“感冒这种小问题,喝点水、吃点药就好了,用不着专门去打疫苗预防吧。”家住西工区市政府家属院的李女士说出了自己的看法。记者采访中了解到,与李女士抱相同看法,对感冒“不屑一顾”的市民还有很多。

流感病毒逼近
接种流感疫苗可预防

甲型 H1N1 流感刚刚过去,甲型 H3N2 流感又逼近了。

“甲型 H3N2 流感只是一种季节性流感病毒,并非是去年甲流的升级。注射流感疫苗,可以起到预防作用。”市疾控中心免疫规划所所长朱鑫表示,今年的流感疫苗是“三合一”型流感疫苗,既可预防季节性流感,也可预防曾经肆虐的甲型 H1N1 流感。

朱鑫指出,最容易感染流感的高危人群是免疫力相对低的老人、儿童和糖尿病、哮喘等慢性病患者以及出租车司机等窗口服务行业人员。根据此次会议提供的临床数据,流感流行期学龄前儿童发病率可超过40%,易诱发肺炎、心肌炎、中耳炎、脑膜炎等多种严重并发症;大于60岁的人流感患病率高达16%。流感流行期心脏病发作的死亡病例比非流行期增加1/3,死于冠心病的风险也增加1/10。而接种流感疫苗是目前世界公认的预防流感、保护人群免受流感侵害最有效的措施。

由于流感疫苗注射入人体两周后才能起效,所以,最近一段时间是接种季节性流感疫苗的最好时机。朱鑫提醒,与往年相比,今年的流感高峰季即将到来

临,有需要接种的市民可以就近到社区卫生服务中心接种门诊自愿接种。由于今年的毒株有所变化,去年已经接种过甲流疫苗的市民仍需接种。

预防流感
从良好习惯做起

“流感病毒主要通过空气和飞沫传播,因此保持良好的个人及环境卫生就显得非常重要了。”朱鑫表示,市民应使用流动水勤洗手,不共用毛巾,并且在公共卫生间注意洗手的清洁,如在洗手后使用纸巾关水龙头等;尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所,如在这种场所中工作则最好戴口罩;家人或是朋友有流感症状时,要尽量进行必要的隔离,尽量避免共用餐具;经常擦拭家具、电话表面;均衡饮食、适量运动、保证睡眠;保持室内空气新鲜。

另外,在接种流感疫苗前,要先看接种须知,如果有对鸡蛋和任何一种疫苗成分过敏的人,曾患格林巴利综合征者,中度或重度急性发热的病人,或有其他病症的人应先咨询医生再判定是否可打疫苗。接种后一般无不良反应,但少数人可能会出现红、肿、热、痛一类的局部反应,另有一部分人可能出现发热症状,但一般不超过3天,可自行缓解,一般不需特殊处理,必要时可到医院让医生对症治疗。