



近日,台湾艺人高以翔在录制一档综艺节目时突然倒地,经抢救无效,医院最终宣布高以翔心源性猝死。在人们对生命突然消失感到扼腕叹息的同时,保护心脏的话题也被不断提起。从日常饮食、临床用药到商场里五花八门的保健品,谈论的话题都绕不过血压、血糖、血脂这些事。那么关于保护心脏的这些操作,还存在哪些误区呢?



雾霾防护

这些保护心脏的说法科学吗?



饮食

1. 吃素不会得心脏病?

现在吃素已经成为不少人崇尚的一种生活方式,网上流传的关于吃素的好处也不少。更有传言表示,吃素不会得心脏病,是这样吗?“素食中脂肪和胆固醇的含量低,相比肉食者,素食者血液中胆固醇含量低,另外血压也相对较低。此外,素食者体内镁含量丰富,而镁离子对心脏的兴奋性、传导性以及收缩性有着极其重要的作用,因此相对来说素食者不容易得心脏病。”中国医科大学航空总医院临床营养科营养师张田表示。但中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师王增武也强调,素食者不是绝对不会得心脏病。“是否患心脏病不是由胆固醇这一个因素决定的,有些素食者也会得心脏病。”

2. 喝咖啡不利于保护心脏?

有人认为咖啡因会使人心脏加快、呼吸急促,所以喝咖啡不利于保护心脏。是这样吗?“咖啡因是一种植物生物碱化合物,也是一种中枢神经兴奋剂,会使人心跳加快、呼吸急促,能够改变血管的紧张状态,对于降低各种不良心血管事件的风险是有益的。”张田表示,目前,大量的研究证明了咖啡因(纯咖啡因)摄入量与心血管疾病的发病率呈负相关。健康成年人适量饮用咖啡(约每天1~2杯)不会增加患心脏病和心血管疾病的风险。“但部分对咖啡因敏感的人可能会出现心跳加速、恶心、头晕等不适感,建议根据自身情况调整频次及饮用量。”张田提醒道。

3. 吃大蒜有利于心脏保健?

有人发现吃完大蒜有“烧心”的

感觉,从而认为大蒜不利于心脏健康;但也有人认为大蒜可以降低心脏病患病风险,哪种说法正确呢?张田说:“大蒜对心脏的保护作用主要源于其含有的大蒜素和硒。大蒜素可以降低血浆总胆固醇、降血压、抑制血小板活性、降低红细胞压积、降低血液黏度等。”不过,王增武补充道,吃大蒜对保护心脏的功效,还需要更多临床数据验证。

保健品

鱼油能预防心脏病?

有人表示,服用深海鱼油、辅酶Q10等保健品可以保护心脏。“保健品本质上是一种食品,没有治病和预防疾病的功效,所以,保健品没有

所谓的保护心脏的作用。”首都医科大学附属北京安贞医院药事部主任药师刘治军直言:“药用的辅酶Q10在某些特殊疾病,如心肌炎的治疗,有不太确切的治疗作用,聊胜于无。而深海鱼油对某些人群的血脂可能有良性影响,但是也缺乏强有力的循证证据。而鱼油没有保护心脏的功效。”

药物

1. 心血管疾病常用药会导致糖尿病?

他汀类药物是治疗心血管疾病的常用处方药,有传言表示,服用他汀类药物会导致糖尿病,若血糖升高应该停用他汀类药物。“现在,有越来越多的临床研究证实,他汀类药物(所有的他汀,是一个类效应)确实能够增加患者发生糖尿病的风险,具体的机制目前尚不明确,但是这类情况的发生率很低。”刘治军表示,但服用他汀类药物带来的心血管获益远远大于患糖尿病的风险和危害。“因此,我们强烈建议患者,不能因为他汀类药物有增加糖尿病发生的风险,就不敢用或者不愿意用他汀类药物。”

2. 阿司匹林是心脏病患者救命药?

还有一款药物的传言同样需要引起患者注意。人们常说,心脏病发作时,阿司匹林是救命药。但实际上,有些人并不适合使用阿司匹林。刘治军谈道,阿司匹林用于动脉粥样硬化性心血管疾病的一级预防时,必须权衡获益(减少主要心血管事件)和风险(增加出血、胃肠道不适等)。“大家应该接受这个科学的观点——阿司匹林用于缺血性心脑血管疾病的一级预防有助于降低心血管事件风险,但能增加出血事件风险。所以,要严格把握适应证,不是每个人都能随便使用。”刘治军说。(据《科技日报》)

近日,国家卫生健康委就空气(霾)污染提出了不同人群健康防护措施,以指导公众做好防护,保护公众健康;同时还邀请了相关专家介绍空气(霾)污染人群健康防护指南。现摘选部分问答,希望大家在雾霾天气里,能够做到科学正确地防护。

问:霾天气的时候哪些人群需要重点加强健康防护呢?

答:霾天气应该说对所有人群的健康都有危害,老弱病幼人群,要特别注意。需要加强防护的人群基本上可以分为三类:

第一类是儿童、老年人、孕妇,比如儿童,大家知道他的各种功能还没有发育完全,老年人的很多功能,包括免疫功能降低,孕妇处于特殊的生理时期,身体健康也会发生变化,这是一类人群。

第二类是以心肺疾病患者为主的病人,这些人原来就有疾病,比如冠心病、心力衰竭、哮喘、慢性阻塞性肺疾病等,现在的科学研究证明,颗粒物污染的情况下,很可能会加重原有疾病的症状或者引起急性发作。

第三类是高暴露人群,即长期在户外作业的人群。大家知道,一般人群大部分时间是在室内,而交警、环卫工人、建筑工人,他们有相当长的时间是在室外,遇到雾霾天气,他们受的影响更明显,所以要重点防护。

问:面对空气霾污染,普通人群应该如何开展个人防护?

答:对于一般人群,需要从多个方面考虑加强霾污染的健康防护。

一要对霾的健康危害有所防备。要关注气象环境部门的空气质量预报,了解当天及今后几天的污染状况,参考预报情况安排出行。

二是根据霾的严重程度分类应对。轻度霾天气时,适当减少户外活动;中度霾天气时,减少户外活动,避免户外锻炼;外出时可佩戴具有防霾功能的口

罩。重度霾天气时要留在室内避免户外活动,必须外出时须佩戴具有防霾功能的口罩,外出回来要及时清晰面部、鼻腔及裸露的皮肤,减少灰尘及病菌对人体造成的损害。

三是要重视在室内活动时的健康防护。不要在室内吸烟,避免接触二手烟,家中尽量减少油烟产生,避免增加室内PM2.5的浓度,做饭时要提前开机和延迟关闭油烟机,尽量减少燃料燃烧造成的污染。霾天气室外PM2.5浓度高时,要减少开门开窗,合理通风换气,可在室外污染物浓度较低的情况下择机开窗通风。出现重度霾污染天气时应尽量待在室内,在关闭门窗的同时,有条件的家庭可以开启空气净化器。居室内打扫采用湿式清洁方式。

最后,平时要注意学习,了解其他辅助措施与技能知识。通过正常渠道了解科学防护信息,注意科学饮食,多吃新鲜蔬菜水果,适当补充各种维生素,增强机体免疫力。要注意休息,保持正常心态,放松心情。

问:在一般防护之外,关于重点人群如何加强霾污染的健康防护呢?

答:对于重点人群,建议有以下三方面:

一是在轻度霾天气时,儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者应减少外出及户外运动,多在室内运动或调整锻炼时间,尽量避免霾污染高峰时段外出锻炼。

二是在中度霾天气时,儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应避免外出及户外运动。

三是在重度霾天气时,儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者应留在室内,必须外出时应佩戴有呼吸阀的防护口罩,佩戴口罩前应向专业医师咨询确认。户外作业人员要佩戴具有防霾功能的口罩,回到家要及时更换衣物、清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤。(据省卫健委)



膀胱癌是指发生于膀胱黏膜的恶性肿瘤,是最常见的泌尿系统恶性肿瘤之一。年龄、职业、生活习惯等都可能是导致膀胱癌发病的原因。

膀胱癌的病因及预防

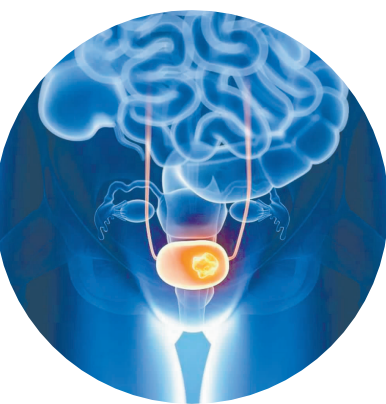
王培禄

膀胱癌的病因

◎**年龄**。膀胱癌可以发生在任何年龄,但通常发生在中老年人群。50岁以下人群发病相对较少,随年龄增长,发病率逐渐增高。近几年来膀胱癌的发病年龄有所趋于年轻化。

◎**性别**。男性膀胱癌的发病人数约为女性的4倍,但女性膀胱癌的死亡率要比男性高约30%。

◎**职业暴露**。与膀胱癌发病危险相关的职业有汽车工、油漆工、卡车司机、钻床工、皮革工、钢铁工、机器工等,以及与有机物接触的职业,如干洗工、造纸工、编织工、牙科技师、理发及美容师、服装工业的工作人员及管道工等。这些职业经常会接触、暴露于引起膀胱肿瘤的致癌物质,如氨基苯、萘胺、煤中的燃烧气体及烟尘、含氮的脂溶性碳水化合物、醛类等。



◎**吸烟**。吸烟者罹患膀胱癌的危险是不吸烟者的4倍。这种危险与吸烟的持续时间及吸入的程度相关,并无性别差异。被动吸烟人群患膀胱癌的危险要稍高于正常人。

◎**滥用镇痛剂**。大量摄入(10年内摄入5~15kg)含有非那西汀成分的镇痛剂的人群,患肾孟及膀胱肿瘤的风险上升。如临床中常用的复方阿司匹林、扑热息痛等解热镇痛药中含有非那西汀成分。

◎**慢性膀胱炎及其他感染**。慢性膀胱炎在有结石或导尿管存在的情况下,患膀胱鳞癌的危险性会增加。埃及血吸虫性膀胱炎也与膀胱鳞癌的发生相关。

◎**盆腔照射**。因患宫颈癌或卵巢癌接受放疗的患者,患膀胱癌的风险要高出2~4倍。如果同时接受化疗,患病风险会更高。

◎**环磷酰胺**。用环磷酰胺治疗的患者发生膀胱癌的几比正常人要高9倍。

◎**遗传性**。缺乏有力的流行病学证据研究支持遗传因素在膀胱癌中的作用。

◎**其他危险因素**。黑脚病、中药马兜铃类方剂中的汉防己成分、接受肾移植的患者等。

膀胱癌预防

预防重于治疗。虽然年龄、性别及遗传等因素是我们后天不能决定及改变的,但我们可以针对改变膀胱癌的其他高发因素来预防及减少膀胱癌的发生。

★食物因素。

1. 膀胱癌患者尿液的平均、中位、最小和最大P值均较高。尿液酸化作为预防膀胱癌发生从理论上来说是可行的。

2. 高脂饮食特别是高胆固醇摄入明显增加了膀胱癌发生的几率。

所以我们日常生活饮食宜清淡、低脂低胆固醇摄入,增加维生素A、B、C、E等摄入。

3. 饮用绿茶可以降低膀胱癌的发病率。因为绿茶中的聚苯儿茶素浓度较红茶和乌龙茶高。

4. 增加水的摄入。通过增加水摄入稀释尿液中的致癌物质可以降低膀胱癌的发生率。

★**避免暴露于致癌物质环境中**。减少或戒烟、不染发等,尽可能避免接触存在致癌物质的环境或减少接触时间及密度,做好预防、防护措施,定期针对性健康体检等。

★**避免滥用化疗药物及合非那西汀成分的解热镇痛药**。盆腔疾病要早诊断、早治疗,严格遵循专业医生医嘱,尽可能避免不必要的放疗及化疗。

★**规范化治疗慢性膀胱炎**。对长期卧床、截瘫等病人,尽可能避免长期留置尿管,可以采取尿垫、尿不湿、间歇性导尿等方式。如确实因条件限制必须使用留置导尿,建议定期更换尿管,定期冲洗膀胱,积极预防及控制膀胱炎症。定期检查发现膀胱内结石、异物等异物出现,及时处理。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



沐川县开展反邪教警示教育宣传



活动采取发放宣传资料、悬挂法治挂图等形式进行。据统计,累计发放《利用人民币进行邪教宣传的应受到何种处罚》《如何识别邪教》《遇到邪教怎么办》《青少年遇到邪教活动怎么办》《邪教与宗教的本质区别》《扫黑除恶宣传手册》《宪法摘要部分》等宣传资料1000余份,张贴反邪教相关挂图11张,接受群众咨询50余人次。

此次活动的开展,让群众在家门口学知识、长见识,有效增强了大家的法治观念,提高了反邪、防邪的认知力和辨别力。(罗功臣 郭培林)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

遗失公告

科幻世界杂志社公章(编号:5101070019627)、科幻世界杂志社邮汇专用章(编号:5101000005776)、原科幻世界杂志社法人秦莉法人章(编号:5101003013602)不慎遗失,声明作废,特此公告。
科幻世界杂志社
2019年12月13日