赛先生的背影
SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办:
四川省科学技术普及服务中心

每年的11月20日为“中国1120心梗救治日”。“1120”的寓意有两层:一是“有胸痛,我要拨打120”;二是“心梗救治,争取120分钟”。

警惕!冬天心梗高发季

随着我国经济的快速发展和人民生活水平的提高,冠心病尤其是急性心肌梗死的发病率及死亡率逐年升高,并呈现年轻化趋势。根据《中国心血管病报告2017》显示,2002~2015年我国急性心肌梗死死亡率总体呈上升态势,2015年心脑血管疾病的住院费用中,因急性心肌梗死产生的费用高达153.4亿元。

急性心肌梗死是由于给心肌供血的冠状动脉堵塞或全部堵塞,导致心肌缺血和缺氧,使得心肌坏死。当心肌坏死面积过大时,心脏就会发生停跳,最终导致患者死亡。我国平均每3秒就有一个心梗发生,从2005年开始,死亡率逐渐上升,且逐渐呈现年轻化趋势。目前估计我国心梗患者有250万人,其中只有5%的患者得到了及时合理的救治,缩短心梗救治时间对于降低其死亡率至关重要。

生活中,绝大多数人并不了解心梗常识,更加无法辨识是否为心梗发作。其实,临床中并非所有的心梗发作都有先兆,但通常50%~80%的患者在发作前都会有一些预警的症状。下面4个症状可能是心梗前兆:

1.长时间的心绞痛:大部分人会突然发现持续20分钟以上的心绞痛,既往有过心绞痛的患者,症状加重,时间延长。同时还伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感。

2.胃肠道反应:许多人还会出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适的症状。

3.休克、晕倒等症状:少数人不会感受到疼痛,而是直接休克、晕厥。

4.与劳累有关的全身性疼痛:患者一劳累或一激动,就出现身体疼痛,一休息疼痛就消失了。疼痛不一定是心脏相关部位,可能是肩膀疼痛、后背疼痛,胃疼甚至可能是牙疼、腹泻。

当你和你身边的人出现上述症状时,应高度怀疑发生了急性心梗,切不可硬扛,强忍。立即平躺休息并以最快的速度拨打120,呼叫急救车。即使家里有硝酸甘油等药物,但它只能暂时缓解症状,无法有效治疗。在服药后也应等待急救车的到来,切不可自行前往医院。因为急救车配备了救护人员,到达现场后,能够迅速做出初步诊断,迅速启动急救绿色通道,抢得救命时间。

心梗并非是已明确患有冠心病患者的专利,高血压、糖尿病、高血脂患者是心梗的高危人群。而吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯则是心梗的危险因素,冬季更是心梗的发病高发季。高危人群需要格外注意,克制不良习惯,时刻警惕身体的异常。

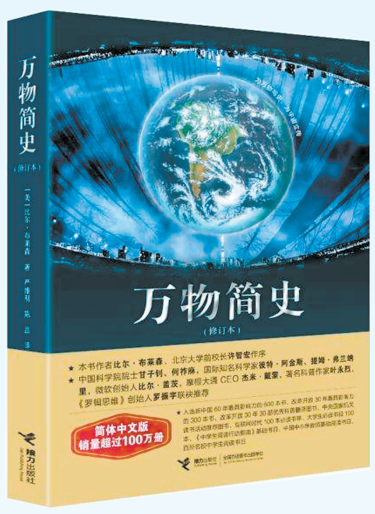
(中国胸痛中心)

更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读 QUAN MIN YUE DU

《万物简史》

[英]比尔·布莱森 著



推荐理由:

这是一部有关现代科学发展史的既通俗易懂又引人入胜的书,作者用清晰明了、幽默风趣的笔法,将宇宙大爆炸到人类文明发展进程中所发生的繁多妙趣横生的故事一一收入笔下。惊奇和感叹组成了本书,历历在目的天下万物组成了本书,益于人们了解大千世界的无穷奥妙,掌握万事万物的发展脉络。

消毒剂使用误区

科普舞区行 KE PU YI QU XING
栏目协办 | 四川省民族科普工作队 凉山州科协

消毒剂几乎是每个家庭必备的清洁用品。然而,针对消毒剂的使用,很多人都存在误区。那么,消毒剂应该如何使用?在使用过程中有哪些误区需要避免?

误区一:

消毒就是灭菌

“消毒”和“灭菌”两个词在生活中常被混用,其实两者含义不同。消毒是杀灭微生物,但不能杀死芽孢等还在“休眠状态”的微生物;灭菌是杀灭包括芽孢在内的所有微生物。也就是说,灭菌的要求比消毒更严格,通常用在食品工业和医药领域,生活中很难实现。所以平时只需要消毒,将致病微生物的数量减少到不会引起人发病即可。

误区二:

消毒剂越浓越好

消毒剂都有一定的毒副作用,浓度过高会刺激人的口腔、呼吸道、肺部,时间久了可能导致器官和组织受损,使其变得脆弱,反而容易感染。因此,在使用消毒剂前应根据说明书适当稀释。

误区三:

用消毒剂洗内裤

很多人会用消毒液浸泡、清洁内裤,但其实,用消毒液浸泡内裤,不仅不能完全有效杀灭内裤上面残留的有害细菌,同时还有可能因为清洁不到位,造成化学物质的残留,从而引发私处各种问题和病症。而且,一些强效消毒液有着很强的刺激性,即使清洗过也极容易残留。还有一些以对氯间二甲苯酚为主要原料的消毒液,在使用过程中由于其杀菌成分不溶于水的特性,极易在使用过程中形成苯酚,危害身体健康。

误区四:

每天都使用消毒剂进行清洁

除非是明确地需要预防传染病,否则一般来说,不必频繁使用消毒剂,更不必每天使用。

误区五:

在家中喷洒消毒剂保持空气新鲜

要想让家中空气保持新鲜,最好的办法并不是消毒杀菌,而是开窗通风。家里毕竟不是医院,细菌量有限,如果有消毒液水汽滞留在空气中,被人吸入后反而会损害呼吸道。

此外,还应注意的是,在使用消毒剂的过程中最好佩戴橡胶手套和口罩。

(钟科)

我的健康我做主 WO DE JIAN KANG WO ZUO ZHU

预防感冒“10法”

又到冬季,身边又有不少朋友患了感冒,流鼻涕、打喷嚏。

上呼吸道感染简称上感,是包括鼻腔、咽或喉部急性炎症的总称。广义的上感不是一个疾病诊断,而是一组疾病,包括普通感冒、病毒性咽炎、喉炎、疱疹性咽峡炎、咽结膜热、细菌性咽-扁桃体炎。狭义的上感又称普通感冒,是最常见的急性呼吸道感染性疾病,多呈自限性,但发生率较高。成人每年发生2~4次,儿童发生率更高,每年6~8次。全年皆可发病,冬春季较多。流感一般表现为打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咽喉不适、咳嗽等初步症状;感冒严重者除了有上述症状之外,还会出现发热、畏寒、四肢酸痛、头疼乏力等症状。

感冒虽然是一种自愈性疾病,但是严重起来,一样会威胁到我们的身体健康。所以,建议大家牢记下面十条关于预防感冒的核心信息。

1.养成良好的卫生习惯,不要随地吐痰,勤洗手。

2.经常开窗通风,保持室内空气新鲜。

3.搞好家庭环境卫生,保持室内和周围环境清洁。

4.保持良好的生活习惯,多喝水、不吸烟、不酗酒。

5.经常锻炼身体,保持均衡饮食,注意劳逸结合,提高自身抗病能力。

6. 要根据天气变化适时增减衣服,避免着凉。

7.儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤的公共场所。

8. 若有发热及呼吸道不适症状,应戴上口罩,尽快就诊。

9. 不要自行购买和服用某些药品,不要滥用抗生素。

10.儿童应按时完成预防接种,一般人群可在医生的指导下有针对性的进行预防接种。

(钟卫)

“全能神”毁掉了孩子的未来

崇尚科学 CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO 反对邪教
栏目协办:四川省反邪教协会

王红梅(化名),今年57岁。每当谈起儿子,她总是很愧疚地说:“若不是因为‘全能神’,我儿子一定不会像现在这样,到处打零工。”

事情原来是这样的。2006年,王红梅跟丈夫一起做生意,由于劳累,吃饭没规律,经常感觉胃部不舒服。为了让身体早点好起来,在生意伙伴孙淑玲(化名)的劝说下,信起了邪教“全能神”。信了“全能神”以后,她常常参加聚会,由于转移了注意力,她慢慢感觉胃部疼痛的程度减轻了,她把这一变化归功于信“神”的作用。就这样,王红梅不再相信医学,而一心相信起“神”了。她把信“神”当作头等大事,原来开得红红火火的化妆品店,不再花心思了,由丈夫一个人打理;原来对孩子学习很关心的她也不再关心了,特别是对儿子,她不仅不关心儿子的学习,还经常带着已经上初一的儿子去参加他们的聚会,希望身体不太壮实的儿子在“神”的保佑下有个好身体。后来,她还带着孩子外出“传福音”,一走就是几个月。使得原本学习成绩很好的儿子,回到学校后,考试成绩常常不及格,这让她儿子越来越自卑,初二的时候就辍学了。从那以后,王红梅就干脆带着儿子到处“信神”“传福音”,无论家人怎么劝说,她都不听。这一信就是6年。

2012年,王红梅带着儿子在外“传福音”、散发非法宣传品,因违反《治安管理处罚条例》,被公安机关处以行政拘留15天的处罚。后来,经过社会反邪教志愿者的教育帮助,王红梅醒悟了。她终于明白了,原来她信的“全能神”是邪教。当她彻底明白过来以后,想起因“信神”而早早辍学的儿子,现在到处打零工而满心愧疚。在这里,王红梅奉劝大家,一定要远离邪教!

(中国反邪教网)

破除谣言 以示正听 ZHENG TING

法国研究人员日前在《美国医学会杂志·内科学卷》上发表的一份报告显示,长期食用有机食品可以明显降低患癌风险。这是否可信?多位业内专家认为:仅凭这项研究并不能得出吃有机食品能预防癌症或者不得癌症的结论。

吃有机食品并不能防癌

“英国国家医疗服务体系分析后认为,该研究存在不足。”科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示。曾任托马斯杰弗逊大学副教授、北京协和医学院教授的王晨光博士说,有机食品不会降低患癌风险,在该项研究中,主要的问题是忽视了研究中存在的偏差。在该研究中,吃有机食品最多的一组和吃有机食品最少的一组,都有癌症发生,而且,得癌症的人数相差并不是很大,分别是269和360。另外,该研究中关于有机食品消费量的数据都是一次性、采用自我填写的方式获得。这种对于调查问题自述式的回答会导致误差出现,比如,以食用有机食品为荣的人会有意识夸大有机食品对健康的好处,而选择性忽视其他的问题。

“我们每天摄入数千种化学物质,对不同的人,这些物质又有数以百万计的组合摄入。分析这些组合和健康或者疾病的关系的这类研究貌似简单,实则非常复杂。当孤立一种因素分析时,几乎能得到任何一种营养成分和健康有关系的结论。因此,这项关于食用有机食品的人群癌症发生率或者死亡率低的观察结果,并不能推导出有机食品可降低癌症发病率的结论。”王晨光说。

阮光锋说,更值得关注的是,该研究中招募的志愿者是通过网络招募的,网络招募志愿者的代表性较差一些,经常上网,愿意参加这种活动的人,一般都是经济条件较好、受教育程度较高的人,他们日常的饮食习惯可能比普通人更健康,很难排除其他生活因素的影响。

伦敦国王学院的专家也认为,说吃有机食品能预防癌症,是夸大了研究结论。

2014年,英国有一个样本量更大的研究,研究结论是有机食品并不会降低癌症的发生率。在这项研究中,研究人员对大约60万名年龄超过50岁女性的饮食情况进行了调查,并在调查后的9年时间里,对她们罹患16种女性常见癌症的情况进行了跟踪。对比结果表明,常吃有机食物与否,与她们罹患癌症的风险高低无关。

(马爱平)

富士施乐与京东签署战略合作协议 共推智能办公

近日,富士施乐(中国)有限公司与京东签署了商用战略合作协议。富士施乐与京东将从产品自营的合作模式拓展至共同推广智能办公解决方案,助力企业改变工作方式、提高生产力,实现可持续发展。富士施乐中国及东亚区执行总经理、富士施乐(中国)有限公司董事长内藤昌继,富士施乐(中国)有限公司总裁余树章,京东集团副总裁、企业业务负责人宋春正,京东集团大客户部副总经理李靖出席签约仪式。

(李华)

请图片作者与本报联系,以付稿酬。