

这个春节大假,大家都“宅”在家里,吃了不动,难免会肚子大了、腰粗了,要小心了!冠心病、高血压、糖尿病等疾病都与“胖”有关。尤其是肿瘤患者,想要增强自身抵抗力,除了要适合体重,还要增长肌肉才行。



## “宅”在家 肿瘤患者增肌有方

赵亚 唐小丽

400~600kcal。

5.需要注意的是,生病期间,请遵医嘱或营养师建议,不要盲目忌口。

### 增强运动: 抗阻力运动为宜

1.生命在于运动。短时间中等强度的运动,可以增加免疫细胞的活性,改善免疫功能;长时间中等强度运动,更是可以使淋巴细胞增多,增强机体对感染的抵抗力。

2.疫情期间,适合中老年人和肿瘤患者增长肌肉的最优运动,是抗阻力运动。它是一种通过对阻力来达到运动,可有效提升骨骼肌纤维的力量与质量。规律的运动训练或保持足够的

身体活动是长期预防、改善肌肉减少症的最经济、最简便有效的方法。抗阻力运动使用的器械很简单,大家可以使用家里的哑铃,没有哑铃,用矿泉水也行。

3.运动适度。一身“毛毛汗”,不能唱歌,但能讲话,心跳有增快,但不超过一定界限即(220-年龄)×

50%~70%,就叫适度。

4.运动频率。每周建议5次,每次10~15分钟,逐渐增加到30分钟。体质强者,运动后不觉疲劳的,可坚持每天运动。

(作者赵亚系四川省肿瘤医院肝胆胰外科护士、唐小丽系四川省肿瘤医院外科中心总护士长)



90%以上的肿瘤性疾病都是一种慢性消耗性疾病。患者在接受放疗和手术治疗后通常会食欲下降,导致肿瘤患者摄入营养明显不足,加上运动减少,造成身体的肌肉量相应减少。有研究证明,当肌肉减少10%,身

体的抵抗力就会下降、增加感染病风险。“医生,我才治疗完,身体虚,家里又只有这么大,咋个运动长肌肉嘛?”现在我们就把既适合于肿瘤患者,又适合中老年人,增加肌肉又不增加脂肪的方法告诉大家。

### 科学营养: 四个增加、一个注意

1.增加进餐频次。三餐变六餐,

时间可以安排为07:00、09:00、12:00、15:00、18:00、21:00。

2.每日在原基础上增加20g左右优质蛋白质摄入,蛋、奶、鱼、肉、豆类及坚果等都是优质蛋白食物;也可直接增加高能量密度、高蛋白质的肠内营养剂,即特殊医学用途配方食品。

3.每日在原摄入量基础上增加100g左右新鲜蔬菜和水果。

4.增加口服营养补充剂,每日



## 为什么人的眼睛有不同颜色?

美媒称,影响眼睛颜色的因素不只是父母的DNA,眼睛颜色的遗传原理十分复杂,也具有不可预测性。美国《大众科学》月刊网站3月6日的报道就解释了为什么人类的眼睛会有不同颜色。

报道称,人类的眼睛颜色源于黑色素。黑色素是一种保护性色素,还决定人们的肤色和发色。黑色素善于吸收阳光,这对虹膜至关重要,而虹膜的作用是控制进入眼睛的光的亮度。一旦经过眼球晶状体,可见光谱大多会进入视网膜,可见光谱在视网膜内会变成电脉冲,并被大脑转化为图像。虹膜未吸收的那一点儿光会形成反射,进而形成我们所看到的眼睛的颜色。

如此一来,眼睛的颜色就取决于一个人与生俱来的黑色素的种类和密度了。目前存在两种黑色素:真黑素和棕黑素。真黑素会形成巧克力色,棕黑素则会形成黄褐色、绿色和浅赤褐色。形成蓝眼睛色度是真黑素含量较少所致。在真黑素存量低的情况下,真黑素会把光驱散在虹膜前层附近,由此造成这种黑色素呈现为蓝色较短波长。这便是蓝色成为所谓“结构色”的一个典型例子。而棕色——从某种程度上讲还

包括绿色和浅赤褐色——则被定义为“色素色”。从某种程度上讲,天空呈蓝色也是同理。

报道称,眼睛呈绿色很让人感兴趣,因为这是光的散射和上述两种黑色素的综合作用的结果。绿色眼睛的真黑素含量略高于蓝色眼睛,同时还含有一定量的棕黑素。浅赤褐色眼睛源于同样的黑色素组合,只是有更多的黑色素聚集在虹膜的外顶层。更为罕见的红色和蓝紫色眼睛是因黑色素含量极低或完全缺失所致。事实上,红色眼睛完全没有黑色素,所以我们看到的完全是血管通过反射光呈现的颜色。在存在一些黑色素但由于含量太少而无法让波长分散的情况下,红色和蓝色在相互作用下就会形成极其罕见的蓝紫色。

人们过去认为眼睛颜色源于相对简单的遗传模式。但近年来,科学家们发现,眼睛的颜色是很多种基因共同作用的结果。此外,基因发生的微小变异都可能给虹膜造成不同的色度。辛辛那提大学研究色素沉淀进化过程的分子人类学家希瑟·诺顿说:“基因发生变异时,变异并非在真空中发挥作用。基因变异形成的蛋白质并不只是



单独发挥作用。”

目前认为,与人类眼睛颜色关系最紧密的两种基因是OCA2和HERC2,这两种基因都位于人类15号染色体上。人们过去认为OCA2基因是影响眼睛颜色的唯一因素,它控制P蛋白以及生成并运输黑色素的细胞器的形成。OCA2基因发生的各种变异会增加或降低人体内形成的蛋白质的含量,由此会改变输往虹膜的黑色素的含量。

HERC2基因则像是OCA2基因的包管式父母。这种基因发生的各种变异会发挥开关作用,即决定OCA2基因处于开启或关闭状态,进而决定OCA2基因对P蛋白的编码数量。

报道称,人类截至目前仅具体了解到这两种基因。但较新的研究认为,眼睛的颜色与多达16种基因有关。

(据《参考消息》)

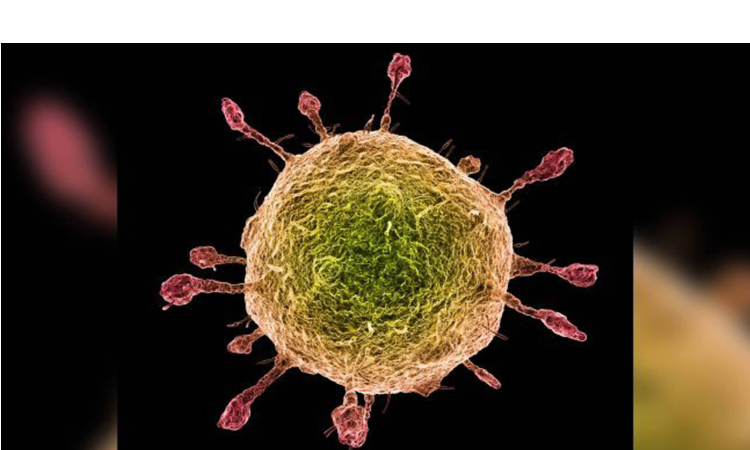
## 新冠病毒与流感病毒的区别



世界卫生组织近日发布的每日疫情报告说,新冠病毒与流感病毒虽然都会引起呼吸系统疾病,但两者存在以下区别:

首先,传播速度不同。新冠肺炎传播速度慢于流感,但中位潜伏期更长。

第二,患者传播病毒的时间不同。流感病毒传播主要发生在患者开始出现症状后的3至5天里,也可能在症状出现前就能传播。与之相比,虽然有些新冠肺炎病例可在



症状出现前24至48小时传播病毒,但目前来看这不是主要的。

第三,传染力不同。根据对基本传染数的评估,新冠肺炎传染力强于流感,1名患者约可传染2至2.5人。不过,对两种病毒传染力的

评估与具体环境和时间有关。

第四,重症比例不同。迄今数据表明,80%的新冠病毒感染者为轻症或无症状,15%为严重感染,5%为极严重感染。严重和极严重感染比例高于流感。

第五,易感人群有一定区别。流感的主要风险群体包括儿童、孕妇、老年人、患有其他慢性疾病者和免疫系统存在问题者等。对于新冠肺炎,目前研究表明老年人和患有其他疾病者面临较高的严重感染风险。

第六,死亡率不同。虽然还需要一段时间才能确定新冠肺炎的死亡率,但目前数据表明,新冠肺炎死亡率大概在3%至4%,而季节性流感死亡率通常远低于0.1%。

第七,医疗干预措施不同。已有可用于流感的抗病毒药物和疫苗,但目前尚无获得许可的新冠肺炎疫苗或治疗药物。世卫组织说,目前许多治疗药物正在中国进行临床试验,20多种疫苗正在研发中。(星华)

## 前列腺手术后的护理

王培禄



前列腺增生是以进行性排尿困难为主要临床特征的老年性男性,多发病,常表现为夜尿次数增多、尿频、尿急、尿性变细、射程短。针对前列腺增生出现排尿症状患者的治疗常分为内科治疗和外科治疗。临床上约85%~90%的前列腺增生病人通过长期的药物治疗能达到改善排尿、提高生活质量的目的。但有约10%~15%的前列腺增生患者是需要通过外科手术治疗的。

前列腺增生的外科治疗包括传统的经会阴或耻骨上前列腺摘除术,经尿道前列腺手术如经尿道前列腺电切术、等离子或激光剝除术,经尿道前列腺扩张术,经尿道前列腺支架置入术等等。目前临床开展较多的还是经尿道前列腺电切术及经尿道前列腺剝除术,相比传统的开放前列腺摘除术,有创伤小、出血少、恢复快、并发症少等优点。

虽然经尿道前列腺手术为微创手术,但术后的护理仍然很关键。今天就和广大患者谈谈经尿道前列腺术后的护理相关知识。

1.密切观察病情变化:术后注意生命体征的变化,如发现患者烦躁不安、恶心、呕吐、血压升高、脉搏慢、呼吸困难等情况时应警惕是否发生前列腺电切综合征,请及时报告医生、护士,给予积极处理。

2.管道护理:妥善固定尿管,保持尿管通畅,卧床病人翻身时注意勿使尿管脱离、扭曲、压迫、堵塞及尿液逆流,同时叮嘱患者不要过度牵拉尿管,以免气囊破裂引起尿管脱离。

3.膀胱痉挛的护理:患者如出现急迫排尿感,感觉耻骨上胀痛,有灌注液反流现象,有时尿道口有尿液流出,要及时告知医护人员处理。

4.预防出血:早期出血常在术后24小时内出现,因此必须密切观察血压变化,引流液的颜色、性质,如发现引流液颜色为深红色,伴有小血块等要及时向医护人员报告。

5.预防及静脉血栓形成及肺部感染:术后应协助患者床上活动四肢,协助患者翻身,鼓励有效咳嗽,如痰多不易咳出可给予超声雾化吸入。

6.预防尿路感染:由于患者长期留置尿管及持续膀胱冲洗易导致尿路感染,因此,除了医护人员的治疗,患者及家属要床铺整洁,保持腹部、会阴部、臀部皮肤干燥。当患者可以进食时应鼓励多饮水。每日饮水2500~3000ml,保持尿量1500~2000ml,从而起到自身冲洗的作用。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

## 高县开展“小手牵大手” 防疫防邪宣传活动



本报讯 近期,“法轮功”等邪教组织趁新冠肺炎疫情期间,借机散布谣言,制造社会恐慌。为做好“防疫+防邪”工作,宜宾市高县各中小学生对县反邪教协会会员积极响应上级号召,开展“小手牵大手”防疫防邪宣传活动。全县中小学生对县反邪教

协会会员以“小手牵大手”的形式,将印有“崇尚科学,反对邪教”“科学抗疫”等字样的宣传资料带回家中,组织家人共同学习、共同制作“防疫+防邪”手工作品。通过制作“防疫+防邪”手工作品,在宣传防疫知识的同时,还增强了学生及家长对邪教的识别能力和抵御能力,为全社会形成共同反邪防邪的良好社会环境夯实了基础。(省反邪教协会供稿)

### 遗失声明

四川亨昌建筑劳务有限公司财务专用章(编号:5101040039082)、左坤明法人章(编号:5101040066140)遗失,特此声明作废。

2020年3月11日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。