



高脂饮食不良影响可传多代

张家伟

一个国际团队在英国《转化精神病学》杂志上发表论文说,小鼠实验表明高脂肪饮食对后代产生的不良影响可传多代,比如肥胖、胰岛素抵抗等。

瑞士苏黎世联邦理工大学领衔的研究团队在实验室中给雌性小鼠分别在交配前、孕期和哺乳期喂食高脂或正常饮食9周,它们的雄性后代随后与经过标准喂食的雌性小鼠交配,生下第三代。第三代的雄性后代再次与标准饮食的雌性小鼠交配,产下第四代。

结果发现,高脂饮食组小鼠的第三代会表现出对药物敏感度提高、对药物有偏好等

上瘾行为,同时还会出现肥胖相关的特征,如新陈代谢发生变化。在第四代中,研究人员观察到一些性别差异,比如只有雄性存在肥胖特征,只有雌性表现出上瘾行为。

研究人员表示,即使最初的雌性小鼠自身并未肥胖,后几代小鼠也并未进行过高脂饮食,上述情况仍然出现了。他们表示,这背后的分子机理还需进一步的研究来探查。

研究人员介绍说,想要在人类身上研究母亲过度饮食带来的影响几乎是不可能的,因为干扰因素太多,比如社会经济背景、父母的食物偏好等。而小鼠模型可以在没有这些因素干扰的情况下,研究高脂饮食对后代的影响。

无法上学才就诊

专家:需正视儿童心理健康

黄 筱 林苗苗

“不管是哪种心理问题,最后都是患儿无法上学才来就诊。”浙江省精神卫生中心儿童精神科主任任志斌10月10日表示,当前儿童心理健康问题被忽视、被误读的情况严重,家长需正视儿童心理健康。

10月10日是“世界精神卫生日”,今年的主题是“健康心理,快乐人生——关注儿童青少年心理健康”。浙江大学医学院精神卫生中心儿童心理科主任周国岭介绍,曾经有个患儿母亲告诉他,每天自己都会从医院门口经过,但两个月过后才下决心带孩子走进来治疗,“而这时孩子的症状已经非常严重了,无法上学,只在家里日夜颠倒地打游戏。”

任志斌表示,在近两年2000多个接诊患儿中,最常见的心理疾病是焦虑障碍、抑郁障碍和强迫障碍,10岁以下患儿中最常见的是注意缺陷多动障碍,“不管是哪种心理问题,最后都是导致患儿无法正常上学才来就诊的。”

专家表示,让家长了解孩子的心理状况很重要。任志斌提到有些患儿的父母都

是双职工忙于工作,对孩子缺少关爱,和孩子很少有交流的机会,只要求孩子考试拿第一,其他任何要求都无条件满足,造成孩子受到挫折就会一蹶不振,导致抑郁情绪。注意缺陷多动障碍又称多动症,是较常见但又极易被忽视的行为异常性疾病。周国岭统计,从日前每年2.4万左右的门诊量来看,多动症数量最多,占全部病人的30%左右,“家长对这个疾病有许多错误的认识,比如认为小孩活动多是正常的,是聪明的表现,或者认为小时候多动点没关系,长大就好了。”

据介绍,随着年龄的增加,多动的症状会有所好转,但注意力仍然存在问题,并且可能伴随出现情绪问题和人际关系问题,若能早期干预,治疗效果会更加明显。

业内人士认为,治疗该疾病除了药物治疗,也要进行心理治疗,尤其是家庭治疗,让家长、老师认识到这是病,帮助孩子建立良好的生活习惯和学习习惯,对微小的进步及时予以表扬、鼓励,帮助孩子建立信心,同时尽量减少对孩子不良行为为非打即骂的惩罚;平时多给予行为治疗,强化好的行为,改善孩子对注意力的控制能力。

无法有效吸收锰

可能导致儿童脊柱侧凸

周 舟

美国一项最新研究说,由基因变异导致的人体无法有效利用膳食中的锰元素可能使儿童发生脊柱侧凸。

美国圣路易斯华盛顿大学医学院研究人员报告说,他们的研究显示,患有严重脊柱侧凸的儿童,他们发生某个基因变异的几率是健康儿童的两倍,这一变异让细胞难以摄取和利用锰元素,而锰元素与骨骼生长有关。

脊柱侧凸俗称脊柱侧弯,是一种脊柱的三维畸形,轻度的脊柱侧凸通常没有明显症状,较重时会影响青少年儿童的生长发育,使身体变形,严重时可以影响心肺功能,甚至累及脊髓。儿童脊柱侧凸的发病机理尚不清楚。

研究小组对患有严重脊柱侧凸的457名儿童和对照组的987名儿童进行基因检测。结果发现,健康儿童体内名为SLC39A8基因的变异比例为6%,而有严重

面对猝死,我们如何与时间赛跑?

记 者 陈贻贵

心脏骤停了,你知道该怎么抢救?异物坠入气道,该采取怎样的紧急措施?10月10日,是第九个白金十分钟——全国自救互救日。当天,市红十字会、市卫计委、市中医医院等18家单位一起走进市高级技工学校,举办大型科普活动,教学生们如何预防和急救猝死。

警惕猝死先兆症状

今年自助互救日的主题为“识别‘围猝死’,预防公众心跳骤停”。猝死很多人听说过,那什么叫“围猝死”呢?市中医医院急诊科主任李文峰说,在医学上,“围”是指有前、中、后的发展阶段,猝死是有头有尾的发展过程,完整过程分为猝死前期(先兆期)、中期(进展期)和后期(猝死)。

李文峰介绍,猝死是人类最严重的突发疾病,《中国心血管病报告2016》显示,中国目前有2亿9千万心血管疾病患者,其中每年心源性猝死者高达55万,即每天平均高达1500人。现代医学证明,猝死患者抢救的最佳时间是2分钟,2分钟内心肺复苏的生存率可达90%,4分钟内心肺复苏的生存率约50%,在10分钟后抢救成功率几乎为零,这10分钟被称为抢救的“白金十分钟”。

李文峰说,一部分猝死可能先兆不典型,但也有半数

以上在发生前两周出现了明确的表现。患者在发病前两周左右可能出现胸闷胸痛、昏厥、情绪焦虑、失眠、强大的心理压力等症状。如果发现这些症状,就应保持警觉并及时阻止状态恶化,如自觉休息、缓解疲劳、寻求亲朋好友的关注和疏导、积极进行医疗干预等。

统计数据显示,95%的猝死发生在医院以外的场所。当猝死发生后,要保证专业医护人员在10分钟内赶到发病现场,十分困难。因此,第一目击者必须快速反应、立即急救,等待医疗人员到来。

李文峰指出,在安全原则基础上,必须进行就地抢救,不要盲目转运病人。只要抓住时机,掌握要点,即便是不太标准的抢救也会有效。不要把心肺复苏神秘化,认为只有拿到权威的证书才能施救,也不需要过分担忧因为操作给病人带来的损伤。

施行心肺复苏术

李文峰介绍,心肺复苏术是针对病人突然心跳呼吸停止的抢救技术,及时有效的心肺复苏术可使病人恢复自主呼吸和心跳,最大限度地挽救病人的生命。

那么,如何快速掌握心肺复苏的方法呢?李文峰说,心肺复苏可以按照以下六个步骤进行操作:第一、评估环境安全。首先要查看病人发生意外的现场是否安全,如是否有高空坠物或者其他可能威胁病人

和救护者自身安全的危险因素存在。救护者要在确保自身安全的前提下,将病人转移到安全的位置进行施救。

第二、识别心脏骤停。对于突发倒地、不省人事者,目击者首先应拍击患者双肩并大声呼叫病人,同时观察患者是否有呼吸或存在不正常的呼吸,如果病人没有反应并且无胸廓起伏等呼吸征象或存在濒死样喘息,即可判断患者为心脏骤停。

第三、启动急救系统。一旦确定患者心脏骤停,施救者应在最短时间内启动急救系统,即呼叫120。

第四、胸外按压。呼救之后,施救者马上开始30次的胸外心脏按压,然后做2次人工呼吸。在进行胸外按压时应当注意:以100至120次/每分钟的速度实施胸外按压,按压深度至少达到5厘米,小于6厘米,每次按压后让胸部完全回弹,尽可能减少按压中的停顿。

第五、打开气道。确定口腔无异物(如假牙等),急救者以一手置于患者额部使头后仰,并以另一手抬起后颈部或托起下颏,保持呼吸道畅通。

第六、人工呼吸。在保持患者仰头抬颌前提下,施救者用一手捏闭鼻孔,然后深吸一大口气,迅速向患者口内吹气。口对口吹气量不宜过大,胸廓稍微起伏即可。

上海寿星榜：百岁以上2281人

吴振东 许晓青

10月15日,上海市民政局公布了2018年上海市百岁寿星榜,现年111岁的徐素珍(女)成为目前上海最高寿的老人,101岁的费鹤年与100岁的徐曼倩成为上海最高寿夫妇。

寿星排行活动是老龄科学研究工作同社会需求相结合的新生长点,有助于积累长寿科学数据,倡导健康科学文明的生活方式,引导社会持续关注和关爱高龄老人。上海自2008年起,连续十一年开展“百岁寿星排行活动”,在每年重阳节前后公布十大寿星名单。

上海是全国老龄化程度最深的城市,也是名副其实的长寿之城。根据长寿地区的代表性指标,即每10万人中有百岁及以上老年人超过7人,上海在2010年首次达到该指标,2017年该指标已达14.9人。

根据全国人口普查等有关数据,1953年上海仅有1名百岁老人,2011年百岁老人数量首次突破1000人,2017年这一数字首次突破2000人。截至2018年9月30日,上海百岁以上老年人人口2281人,比去年同期增加246人。性别上看,男性占25%,女性占75%;年龄上看,100至102岁占82.9%,103至105岁占14.9%,106岁及以上占2.2%。

在最新公布的寿星榜中,111岁的徐素珍成为上海最高寿老人。家属表示,老人性格开朗、心地善良,平时省吃俭用,但只要谁家有困难,她都会捐钱相助。在子女们看来,平时多孝敬,保持家庭和睦,也是老人的长寿秘诀。

费鹤年、徐曼倩夫妇此次当选上海最高寿的“百岁伉俪”。两位老人都毕业于上海交通大学,费老伯曾是一位理科教师,徐阿婆则做了一辈子会计工作。老夫妇的家庭非常重视教育,共培养出7位博士,曾被全国妇联评为“全国最美家庭”。

在 重 阳

节来临之际,10月13日上午,市老年保健协会邀请我省眼科权威专家开展白内障公益讲座,为300名老年人讲解白内障的成因、症状、危害、预防以及治疗方法,为老年人免费进行视力筛查、电脑验光等眼健康检查,并从中选择部分贫困患者免费实施白内障手术。

刘小幸 摄



“跨季”航班增多

谨防温差过大引发不适

刘 硕

笔者从长春龙嘉机场、延吉机场等地了解到,近期前往南方温暖地区的旅客明显增多。10月28日迎来冬春航季之后,从东北前往三亚、深圳、广州、北海等城市的航班将进一步加密,从南方前往东北体验冰雪的旅客也将逐步增多。

南航吉林分公司地服部值班主任靳

媛媛表示,秋冬季与春夏季的“跨季”航班起落时温差较大,例如从长春与三亚之间的往返航班,冬季最大温差可达60℃以上,旅客如果忽视衣物增减很可能患上感冒。尤其是一些从东北前往南方避寒的“候鸟”老人,过大的温差变化对心脑血管健康可能产生影响。

靳媛媛建议,旅客可以根据目的地天气情况提前准备好衣物,在机场更衣室或机上及时增减。旅客还需在办理乘机手续或降落前了解好停机位信息,如果遇到远机位,要提前做好衣物准备,避免在等待或乘坐摆渡车时温差过大引起身体不适。



▲市中医医院党委书记宁美华走访慰问困难群众。

让爱与“健康”同行

温家佳

本报讯 10月12日上午,团市委、邵阳市中医医院的党员志愿者来到城步丹口镇丹口镇,开展精准扶贫攻坚大走访活动。

志愿者们分成两组,在相隔几公里山路的新旧两个村部进行走访。帮扶干部走进各自结对帮扶的贫困农户家中,以询问近期的身体状况、查看劳动状况、记录脱贫的进展、了解经济收入等方式进行实地对接走访,在扶贫手册和登记表上逐个记录,并给他们送去慰问物资及祝福。

“大娘,近来您身体怎么样?现在咱们医疗政策相当好,报销比例提高啦,住我们

医院,找家庭签约医生都很方便啦!”“大爷,咱家里现在种植一些什么农产品呀?收成好不好?”帮扶干部关切地询问村民家里近来种植的红豆杉、红心柚、猕猴桃等长势和行情,对贫困户不等不靠、自食其力的精神表示赞许,并叮嘱留守老人在家要注意安全,保重身体。

路途遥远,挡不住该院送温暖脚步,舟车劳顿,阻挡不了帮扶干部慰问群众的热情。此次活动,该院走访对口贫困户30来户,宣传了产业扶贫、教育扶贫、健康扶贫等政策,增强了贫困户脱贫致富的信心和决心,为打赢这场脱贫攻坚战凝聚正能量。

“互联网+”

让就医更便捷诊疗更智慧

俞 苑

浙江省卫生计生委副主任马伟杭10月12日说,近年来,浙江以“互联网+医疗健康”为手段,围绕群众看病就医中的“关键小事”,实施了“互联网+医疗健康”便民惠民十大举措。

国家卫生健康委员会12日在浙江就“互联网+医疗健康”发展与便民惠民服务有关情况召开专题新闻发布会。马伟杭在发布会上说,浙江省“互联网+医疗健康”便民惠民十大举措主要体现在让“就医更便捷”和“诊疗更智慧”。

为了让挂号更顺畅,浙江建立了全省统一的预约诊疗服务平台和手机App,接入了全省近500家医院的预约挂号服务。在很多医院,群众网上预约后可直接到诊室候诊。在杭州市余杭区,甚至实现了“刷脸”看病。

为了让支付更简便,各医疗机构为患者提供自助结算、诊间结算、病区(或床边)结算、移动终端结算等多种方式。“以前看病要排队很久,各种交费少说跑3、4次窗口。”借助移动终端结算设备,杭州市孙先生如今仅用了4分钟,就在病床旁为妻子和孩子完成了全部住院费用的结算。

为了让检查更高效,浙江各地、各医疗机构利用互联网等信息手段,把分散在医院内各部门、区域内各医疗机构的放射、超声、内镜、心电图等功能检查预约集中起来管理。浙江省各大医院基本已成立一站式预约检查中心;在县域内,结合医共体建设,实行“基层检查、上级诊断”的医疗服务模式。