

## 美国最新研究发现 结伴散步更减压

本报讯 许多人都知道,压力大时可以去户外散散步,呼吸一下新鲜空气,能帮助减压。一项最新研究表明,结伴去大自然里散步,减压效果更好。

美国密歇根大学的科学家从英国“为健康而散步”组织中选取了近两千名成员,对他们的健康状况进行了分析。结果发现,集体户外散步能帮助减压,甚至大大降低患抑郁症的风险。密歇根大学的莎拉·瓦博指出,遭遇失业、患上重病、失去至爱、经历婚姻失败等负性生活事件会让人心情压抑,但这些人结伴参加户外散步后,心情有明显好转。散步是一种廉

价、便捷、低风险的运动形式,并且是压力的克星。参加户外散步活动不仅给日常生活提供积极能量,而且给患有严重心理疾病(如抑郁症)的人提供了一种非药物的治疗方法。

当前全球罹患心理疾病的人数正在增加,而且很多人缺乏体育锻炼,因此科学家正在努力探索能帮助人们提高长期生活质量和改善心理健康的方法。参加户外集体散步就是这样一种能帮助人们摆脱负面情绪、提升公共健康水平的运动形式。

(小健)



资料照片

## 平煤神马医疗集团总医院心内科: 精湛技术为冠心病患者保驾护航

10月28日上午10点,在平煤神马医疗集团总医院一楼导管室,该院心内科二病区主任于维雅和科室主治医师共同为一名急性心肌梗死患者成功实施了冠状动脉介入术。手术后,患者的心率和血压都恢复了正常。

据了解,患者贾先生有冠心病,5年前曾因急性心梗做过一次冠状动脉支架置入手术,一年前又因反复心绞痛进行过一次介入治疗,术后身体恢复不错。直到一周前,贾先生又出现了胸闷、胸痛的症状,在家人的陪同下来到总医院做了冠脉造影,发现血管支架内再次堵塞。与病人家属商量后,于维雅和科室其他医生为其实施了冠状动脉介入术。

“该患者冠心病的反复发作与他平日不良的生活习惯和饮食习惯以及不规律服药有很大关系。”于维雅提醒,爱抽烟、喝酒、暴饮暴食的人发生心脏猝死和急性心梗的概率会大大增加,而且近年来急性心梗的发病群体呈现出年轻化趋势,必须引起警惕和重视。

**冠状动脉介入术  
让冠心病(心绞痛、急性心梗)患者“起死回生”**

“多亏了你们,我才捡回了一条命。”前来复查的市民张先生说。据张先生介绍,他今年33岁,是一名普通的白领。两个多星期前偶尔出现胸闷、胸疼的症状,因症状不明显,不影响正常的工作和生活,他便一直没放在心上。直到上周二晚上,突然出现了持续性的胸闷、胸痛等症状,强忍疼痛到第二天早上,他开车赶到总医院寻求救治。

入院时,张先生的心率只剩35次/分钟,高压降到了55mmHg,心电图提示急性广泛前壁心肌梗死,随时都面临着生命危险。在医生的建议下他做了冠脉造影检查,结果显示左主干血管已经完全堵塞,心肌大面积坏死。与张先生商量后,于维雅和科室其他医生对其紧急实施了冠状动脉介入术。术后,张先生的心率和血压很快恢复到了正常指标,胸闷、胸痛的症状也明显减轻。“由于他发病后就医较晚,手术的最佳时机已经错过了,术后一周出现过一次急性左心衰(严重的呼吸困难),经过及时治疗,目前身体状况良好。”于维雅说,一般情况下,血管堵塞20分钟左右,心肌就已经开始水肿并逐渐坏死,3个小时左右会坏死一半,超过6个小时基本会全部坏死,因此,心肌梗死患者发病后一定要及时到医院进行手术。对于不稳定型心绞痛患者来说,要积极做介入检查,根据血管堵塞的程度和病变的特点决定是否做手术或怎么做手术。

据了解,针对左主干病变的介入治疗是心脏介入手术中风险最高、技术难度最



10月31日,于维雅(图左)和同事一起为患者制定心脏介入治疗手术方案。

本报记者 李英平 摄

大的一种,这种患者很少见,很多左主干病变的患者往往在送到医院之前就不行了,就算能送到医院,也面临着抢救不及时而死亡的危险。该科每周都要做包括左主干病变在内的冠状动脉介入术30至40台。“以前治疗冠心病主要采取药物保守治疗和开胸搭桥手术,虽然搭桥手术对病变的处理比较彻底,但对患者的身体损伤很大,做完搭桥手术10年后血管再次闭塞的概率为70%,而冠状动脉介入术属于一种微创术,很多患者做完手术便可下床走路了,效果十分明显。”于维雅说。

**24小时抢救绿色通道  
架起心梗患者的“生命桥梁”**

急性心梗是最危重的一种心脏疾病,如不及时治疗,病人在24小时内的死亡率高达三分之一,即使抢救过来的病人,也面临着大面积心肌坏死而发生心功能不全进而丧失劳动能力的风险。该科为了及时抢救急性心肌梗死患者,从2005年开始便开通了一条全天候的死亡抢救绿色通道。

来自襄城县的马先生便因该绿色通道捡回了一条命。几天前,他因急性心梗伴有胸闷、胸疼等症状在当地医院就诊,血压低、心跳慢,医生告知家属准备后事,家属抱着一线希望带他来到总医院心内科。当时是下午1点钟,得知马先生的情况,于维雅紧急通知科室相关医护人员,放下手中的一切事务,火速赶到急诊科。在一路绿灯的指引下,张先生被及时送到了导管室,顺利接受了冠脉介入手术。“我们的目标就

是在最短的时间内尽最大的力量对患者实施手术,保证患者的生命质量。”于维雅说,科室抢救过的患者中,从送到医院到开展手术最快的只有30分钟。

来自平煤神马集团某矿的李先生便是最快接受手术且术后恢复不错的幸运者之一。半个月前,李先生在工作时突发急性心梗,被120急救车送到该院,在绿色通道的帮助下,李先生被医护人员直接由急诊科转到了导管室并成功接受了心脏介入手术,整个过程不到一个小时。“我现在感觉和以前没什么两样。”重返工作岗位的李先生说。

“虽然通过急性心梗绿色通道进行抢救的患者情况都很危急,但我们对手术质量的要求十分高,每一例手术都是在主任医师、副主任医师以及整个医护团队的共同商量和相互监督下完成的,保证每个患者术后健康利益最大化一直是我们的宗旨。”于维雅说。

据了解,该科是我市唯一一家拥有两个导管室的专科室,在收治患者较多且病情相对危急的情况下可两台手术同时进行。此外,除了能够成熟开展冠状动脉介入治疗心绞痛、急性心梗外,该科在心脏起搏器植入治疗慢性心律失常、心脏射频消融治疗快速性心律失常等心脏病上也达到了驾轻就熟的地步。近年来,该科还涌现出了朱志勇、宋贵峰、曹占伟等一批优秀的医疗人才,他们凭借着精湛的医疗技术、积极向上的团队精神和一切以病人为中心的治疗理念,逐渐受到鹰城广大患者的信赖。(付春晖 牛哲)

### 健康新知

## 用电脑20分钟眨眼20秒 预防眼疲劳

本报讯 长时间用电脑,眼睛对着屏幕太久疲劳了怎么办?科学家找到了最简单的应付办法,只要持续眨眼20秒钟,就可以让电脑使用者避免眼睛疲劳的问题。

以往有研究发现,眨眼是人类“刷新”大脑的方式之一,就类似电脑重启。虽然连续眨眼会让人看起来有些奇怪,但这样做有提高记忆力、让头脑更清醒以及最新发现的保健双眼三大神奇功效。

美国得州大学西南医疗中心的爱德华·门德尔森博士表示,使用电脑时每隔20分钟连续眨眼20秒钟,然后再把目光从电脑屏幕移开,看20英尺(约6米)以外的任何物体20秒钟,就能让双眼恢复舒适健康。科学家将这种方式称为“20-20-20”法,是专门针对电脑视觉综合征患者设计的。电脑视觉综合征的症状包括眼部干涩、疲劳、头疼、头晕、脖子和关节酸痛等。(小新)

## 澳发现新型血液测试 提前20年确诊阿尔茨海默病

本报讯 澳大利亚墨尔本的研究人员发现一种新型血液测试,它可能提前20年确诊阿尔茨海默病。

这种血液测试不仅能分辨阿尔茨海默病的高风险人群,让他们加强排查和进行早期干预治疗,还能让因衰老而出现正常记忆问题的人得到安心。在过去3年中,墨尔本大学Bio21研究所的人员尝试从血液中提取一种叫做微小RNA的小基因。首席研究员希尔教授称,研究小组把健康人群的微小RNA与出现早发阿尔茨海默病的人进行对比,发现这种非侵入性的廉价测试的准确率高达91%。目前,医生一般使用成本昂贵的脑部扫描来发现这种退化性疾病。(环球)

## 美国生殖医学会发布新研究 男人老吃素精子少

本报讯 美国生殖医学会在夏威夷年会上宣布了一项研究发现,素食会使精子数量大大减少,导致生育能力受到影响。

美国南加州地区素食者比例极高,为了弄清素食生活方式与精子数量之间的关系,南加州洛玛琳达大学医学院的研究人员对433名肉食者、26名素食者和5名严格素食者进行了一项为期4年的研究。结果发现,素食者和严格素食者的精子数量(5000万个/毫升)明显低于吃肉的人群(7000万个/毫升)。素食者的精子活力也明显低于肉食者。

新研究负责人、产科专家奥泽洛斯卡博士表示,对那些想自然怀孕的夫妇而言,这项新研究结果尤其值得关注。素食者维生素缺乏可能是使精子数量降低的罪魁祸首,素食者摄入大量豆类食品也可能导致精子数量降低。(生时)

## 多吃动物蛋白老得慢

本报讯 日本国立健康与营养研究所、日本东北大学和帝京大学的学者联手进行的一项研究显示:含有大量动物蛋白质的饮食能防止老年人身体、心理和社会功能的快速下降。

当人体进入老龄化阶段之后,就会逐渐丧失对蛋白质的吸收能力。年过65岁之后,每日对蛋白质的需求量会有所增加。

研究人员选取了1007名平均年龄为67.4岁的日本老年人,在研究之初和7年后过让他们各自填写了一份食物调查问卷。根据这些他们对总蛋白质、动物蛋白质和植物蛋白质摄入量的高低,研究人员将其分为4组,并对他们进行了更高层次的实用功能测试,其中包括社会功能、智力功能和日常活动能力等。结果显示,动物蛋白质摄入量多的男性,出现功能下降的可能性比其他男性低39%。但这一相关性并未显示在女性参与者之中。因此,研究者认为,富含动物蛋白质的饮食有助于老年男性保持多种功能。(家医)