

八旬老人突发心脑血管病

市妇幼保健院争分夺秒成功救治

本报讯“大夫，我家老太太胸闷，上不来气，快点救救她……”近日，市区87岁的王老太被家人匆忙送到了市妇幼保健院内科。经过该院内科争分夺秒的抢救，老人最终转危为安。

当日病人入院后，该院内科主任辛藏玲迅速评估病人病情。此时，病人已昏迷，呼吸困难，呈半卧位，全身紫绀、高度水肿，呼吸频率快……病人的种种表现让具有39年临床经验的辛藏玲立刻警惕起来，她怀疑病人患突发性心脑血管病。“病人病情危急，立即进行抢救。”辛藏玲说。

早已在旁待命的医护人员在辛藏玲的指挥下，开始了

一场与死神赛跑的生死竞赛。他们迅速为病人建立静脉通路并按医嘱用药，实施心电监护、气管插管、呼吸机辅助呼吸等抢救措施。经过医护人员的紧密配合，终于把病人从死亡线上拉了回来。根据相关检查结果，确诊病人患冠心病、心力衰竭、呼吸衰竭、高血压。病情明确，对症下药，病人病情逐渐好转。医务人员仍然一刻也未放松，依然小心谨慎地呵护着病人，并根据其病情变化精心调整治疗方案。两天后，病人病情稳定，去掉了气管插管和呼吸机，这时大家悬着的心才放下来。一周后，病人康复出院，其家属感激地对该院医护人员说：“幸亏你们抢救及

时，否则老人就危险了。谢谢你们。”

辛藏玲在与病人家属的沟通中了解到，3天前，老人已经出现间断性夜间胸闷，未及时就诊。当日晨起时症状再发，前往附近社区医院就诊，途中病情加重，遂紧急送入市妇幼保健院内科抢救。“如果老人有不适症状及时来医院就诊，可能就会避免这样的危急情况出现。”辛藏玲说。

“心脑血管疾病是50岁以上中老年人的常见病，它具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多等特点。心脑血管病的高发期在每年的11月到次年的3月。近期突发心脑血管病病人增多，

主要是因为天气转冷，老年人或者有高血压等病史的患者没有做好保暖等原因造成的。”辛藏玲说。

据辛藏玲介绍，长期高血压、动脉粥样硬化患者遇到冷空气刺激时，因生理反应会使血管骤然收缩。由于此类患者血管内壁较厚，管腔狭窄，加之有大量的脂类沉积和硬化斑块，导致血液流通受阻，从而极易引起心脑血管病症的发作和复发。近期气温骤降，不少患者不注意保暖或监测血压，这样会给自己带来生命危险。

那么，如何避免突发性心脑血管疾病呢？辛藏玲说，预防是关键。气温下降，要及时添加衣物，注意保暖；日常生

活中，要合理膳食，养成低盐、低脂、低糖的饮食习惯，并增加膳食纤维的摄入，多吃西兰花、荞麦、豆类、海带、水果、芹菜等，控制脂肪和胆固醇的摄入量；冬季天气干燥，注意多补充水分，如果体内水分不足，血液则会变得黏稠，可增加缺血性卒中、心梗、心绞痛等疾病的发病风险。同时，适当的有氧运动也是必不可少的，比如散步、慢走、快走、练太极拳等，不仅可以有效预防动脉粥样硬化，而且对降低血压、胆固醇和体重都有益。另外，患有心脑血管病的人还需要保持心情舒畅，避免过度疲劳及情绪激动。

(牛瑛璞 王春英 苗四海)

18岁至24岁最该管好体重
做不到可能影响未来健康

本报讯 近年来，随着超重和肥胖率迅速攀升，肥胖已成为中国公共卫生的主要问题之一。那么，哪个年龄段最容易发胖？近日，《柳叶刀糖尿病与内分泌学》杂志刊登的一项新研究给出了答案：超重风险最高的是18岁至24岁的年轻人，他们比其他任何年龄组都高，这也给其健康埋下了巨大隐患。

英国伦敦大学学院研究团队对400家初级保健机构的电子健康记录中约209万名符合条件的个体数据进行研究，在随访1年、5年和10年后发现，最年轻组(18岁至24岁)的成年人在10年内体重增加最多，并且在世界卫生组织定义的所有体重指数(BMI)等级中分布最广；相比年龄较大组，这一年龄组的个体过渡到更高BMI等级的风险都具有更高相对风险，从超重发展为肥胖的相对风险为246%，从1级或2级肥胖发展至3级肥胖的相对风险为687%。研究主要负责人米哈伊尔博士表示，BMI增加趋势与年轻人糖尿病患病率增加相关。不仅如此，脂肪在内脏过度堆积，会对机体多个系统的正常生理功能造成不利影响，增加许多慢性病风险，如高血压、脂肪肝、睡眠呼吸暂停、多囊卵巢综合征、骨关节炎、癌症等。

为什么18岁至24岁的年轻人容易发胖？米哈伊尔博士认为，与药物滥用、精神健康、暴力和伤害等因素相关。论文合著者、剑桥大学临床医学院的克劳迪娅·朗根贝格教授补充说，处于这个年龄段的人往往经历着巨大的生活变化，比如背井离乡、上大学、找工作等，这个阶段形成的习惯可能会持续



资料图片

多年。另外，新冠肺炎流行期间，长期居家隔离大大减少了年轻人的体力活动和能量消耗，对体重增加也产生了不利影响。

与新研究中的结果相似，《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，各年龄组居民的超重/肥胖率继续上升，18岁及以上居民超重/肥胖率超过50%，6岁至17岁、6岁以下儿童青少年超重/肥胖率分别达到19%和10.4%。

那么，处于这个年龄段的年轻人该如何控制体重呢？一是“管住嘴”，这不是让大家节食减肥，而是要注意量，特别是主食，不能不吃或将主食降至很低比例，否则会导致蛋白质损失、脂肪分解不完全，应做到粗细搭配。同时，要多吃蔬菜，不仅营养丰富，饱腹感也很强，配合蛋白质类食物，能进一步

减少能量摄入，防止便秘。另外，应增加鱼、禽、蛋、瘦肉等蛋白质类食物的摄入。烹调时，尽量避免煎、炸、红烧等方式，多用白灼、清蒸、炖煮、烩等，少点外卖，多回家吃饭。二是增加运动量，国家体育总局为国人量身定制的健身“说明书”——《全民健身指南》中指出，初期参加体育活动或体质较弱的人，可进行散步等低强度运动。有一定运动习惯、体质较好的人，可进行中等强度运动，如健步走、慢跑、骑自行车、打太极拳等。健身达人可参加跑步、快速爬山、登楼梯、打网球等运动。长期稳定的体育活动至少应包括每周200-300分钟中等强度运动，或75-150分钟高强度运动；每周进行2-3次力量训练，不少于5次的牵拉练习，运动频次也应增加到每周5-7天。

(刘石平)

瑞典最新研究：
验血或能
提前19年预测糖尿病

本报讯 英国《自然·通讯》杂志刊登瑞典一项最新研究发现，一种简单易行的验血结果可帮助医生提前19年预测患者未来糖尿病风险。其关键指标是血液中一种名为“卵泡抑素”的蛋白质水平。

瑞典隆德大学研究小组对来自瑞典和芬兰的5300多人进行为期4-19年的跟踪调查。在一项全基因组关联研究中，研究小组发现葡萄糖激酶调节蛋白(GCKR)在基因上调节卵泡抑素水平，影响几种代谢特征。研究表明，卵泡抑素有潜力成为预测II型糖尿病的重要生物标志物。无论患者的年龄、体重指数(BMI)、血糖水平、饮食和身体活动水平如何，高卵泡抑素都可预测

未来罹患II型糖尿病的风险。主要由肝脏分泌的卵泡抑素是一种参与调节人体新陈代谢的蛋白质。该物质可促进脂肪组织(体脂)中的脂肪分解，进而导致非酒精性脂肪肝和II型糖尿病风险升高。与肥胖等糖尿病病因一样，人类行为也会导致卵泡抑素水平升高。血液中卵泡抑素水平可解释未来糖尿病风险，甚至在发病19年前就能够显现血糖功能障碍的蛛丝马迹。

马里尼斯博士表示，II型糖尿病增加是全球日益严重的一大健康问题，目前患病总人数接近5亿人。最新研究结果是糖尿病预测的新突破，对糖尿病预防具有重要的临床意义。(金也)

情绪不稳定 更易患帕金森

本报讯 帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病，患者多为老年人，不过该疾病的发生风险同特定人格特征相关联。根据美国一项新研究显示，具有神经质人格的人罹患帕金森病的风险会升高。所谓神经质人格的一大重要特征是情绪不稳定，通俗讲，情绪不稳定的人易得帕金森病。

该研究由佛罗里达州立大学研究人员组织开展，报告发表在《活动障碍疾病》杂志上。研究团队对超过50万名志愿者进行跟踪研究，这些志愿者年龄在40-69岁。当参与者被录取时，接受12个问题的问卷调查以评估其神经质水平。在为期9年的

随访期内，共确诊1142例帕金森病患者。研究人员发现，那些在调查评估中神经质水平得分居前25%的志愿者，比其他得分低的人罹患帕金森病的风险高出80%。

神经质是五大人格之一，另外4个是外向性、随和性、开放性和尽责性。神经质的人更容易出现消极情绪状态，如忧虑、抑郁、情绪波动和易怒。帕金森病是一种以震颤、僵硬、运动和平衡问题为特征的退行性脑疾病。此前很少有医学人士将帕金森病同人格特征联系起来，该研究成果有助于做好帕金森病高危人群的早筛查、早干预、早应对。

(李伟)