

从发病到死亡,往往只是瞬间 秋冬高发,全国每分钟就有一人死于猝死

近日,艺人高以翔在宁波录制节目时因心源性猝死不幸去世,这一悲剧再次引发了人们对这一急症的关注。

据统计,猝死人群在我国有一个非常高的比重,每年有超过50万人猝死,平均下来,几乎一分钟就有一人猝死。

提到猝死,很多人都如坐针毡。浙中大二院急诊医学科主任周冰之介绍,临床上将猝死分为两大类,即心源性猝死和非心源性猝死。其中绝大多数是心源性猝死,也称为心脏性猝死,主要由心肌炎、肺心病、冠心病、高血压性心脏病等疾病诱发,从发病到死亡的时间往往只是瞬间,或者一小时之内。

秋冬季为猝死高发季节

每到秋冬季,“猝死”这个词出现在我们身边的频率越来越高。周冰之说,这段时间天气冷,血液黏稠度就会增加,血压容易不稳定,血液不但极易凝固还可能让本身就存在的动脉粥样硬化斑块破裂形成血栓,增加发生心肌梗死、肺栓塞、脑中风的急性发作概率。从事工作强度高精神压力大,经常熬夜以及有心

脑血管病史又不注意饮食的患者,也容易发生猝死。

注意这些求救信号

周冰之表示,虽然猝死没有明显的预警信号,但是并非无迹可循,有的人甚至提前2天就出现早期症状,如果这时候能及时去医院治疗,存活希望就会大大增加。

1.室温正常,却搓手取暖。在室温和温差都正常的情况下,大部分高血压患者搓手的原因是因为心脏部位出现问题,血液循环无法正常交替,从而导致手脚冰凉,所以大脑会发出“搓手取暖”的行为信号,实际上是心脏即将出现问题的警报信号。

2.无端憋气、呼吸困难。能明显听到高血压患者的憋气和气促,心脏的规律跳动靠“窦房结”发出的微弱电信号的规律刺激,如果这种电信号的产生和传导出现问题,心跳就会出现过快、过慢或不规律的情况,从而引发心律失常。

3.活动就出现身体疼痛,一休息疼痛就消失了。心梗猝死患者的一个重要特征就是出现疼痛。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。但这些疼只要和劳累相关,最好都去医院检查一下心脏。

4.冠心病老病号,突然出现心绞痛加重、发病次数增多的现象。比如,以前每天吃一次药就能控制住心绞痛,现在一天两次还是不行,或者吃药也控制不住的话,必须高度警惕心梗。

5.没检查出过心脏病的患者,突然经常出现胸痛胸闷等状况。这多见于年轻人,年轻人长期劳累,如果成天熬夜,很容易引起心血管突然堵塞,引发心梗,猝死概率也高。经常熬夜上网、上夜班的年轻人必须注意。

预防猝死,你用对方法了吗?

如何预防秋冬的低气温猝死?周冰之说,临床上会遇到一些看似健康,实则“暗藏杀机”的做法。比如有些患者会用冷水洗脸、洗澡。对于健康的人来说是增强体质,预防感冒的一种方法。而对于本来就有心脑血管疾病的患者,动脉硬化、血管弹性较差,再用冷水洗脸或洗澡的话容易发生血管痉挛,导致心绞痛或心肌梗死。

还有如尽可能多穿保暖也不科学。老年人觉得,

秋冬寒冷季节要多穿衣,穿得厚厚的就不怕得病了。实际上,这也是不完全正确的。多穿衣服容易出汗,出汗本身就更容易导致感冒。另外,许多衣服套在一起穿,会导致呼吸不顺畅,更可怕的是会造成回心血量多,外周血量少,血压增高,血液循环不畅。穿多了还会行动不便,有时还可能容易跌倒。

正确的预防措施包括适当增加饮水,避免乍暖乍寒、控制血压等,尤其建议大家不要忘记秋冬季节多补充水分。

心梗的正确急救措施

突发心梗,很多人都会感到束手无策,忙乱慌张,从而错失急救黄金时间,身边有人发生心梗要立即采取正确措施。周冰之说,第一要立刻呼救,并拨打急救电话。第二,根据患者不同情况采取不同方法。

当患者还有意识:1.安抚患者平躺,不要随意搬动患者;2.有条件可行吸氧。

如果患者失去意识:1.检查呼吸、脉搏;2.如果呼吸脉搏都没有了,应立即进行胸外按压(心肺复苏),直到急救人员到来。 本报记者 林洁 通讯员 蒋明

反式脂肪酸让大脑变傻?

日本研究人员近日在美国神经病学学会《神经病学》杂志发表了一项最新研究,发现摄入富含反式脂肪酸的工业食品会增加阿尔兹海默症等痴呆症的患病风险。

年少饮食习惯不良,年老痴呆风险增大

脂肪酸是最简单的一种脂,根据分子结构的不同,可分为饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸。其中,不饱和脂肪酸若含有反式非共轭双键结构,则被称为反式脂肪酸。

痴呆症是个“大家族”,除了最为人熟知的阿尔兹海默症外,还包括血管性痴呆症、全因性痴呆症及混合性痴呆症等。从2002年开始,日本研究人员对1628名60岁及以上无痴呆的日本社区居民开展了一项长达10年的跟踪研究,研究者测定参与者血清中反式脂肪酸的水平,并使用模型评估人群全因性痴呆症、阿尔兹海默症和血管性痴呆症的风险比例。

研究发现,血清中较高的反式脂肪酸水平,可能是全因性痴呆症和阿尔兹海默症发生的危险因素。

事实上,反式脂肪酸与痴呆症的关联早就被科研人员关注了。早在20世纪90年代,就有研究人员发现,那些在青少年时期具有不良饮食习惯的人,到老年时患老年痴呆症的比例增大。此前还有研究人员对居住在美国芝加哥近郊的2560名65岁以上居民进行长期跟踪研究后发现:在老年人群中那些大量摄取反式脂肪酸的人,认知功能减退得更快。

那么,此次研究又有哪些新亮点呢?

“痴呆症的危险因素有很多。以阿尔兹海默症为例,现在已知的致病危险因素包括遗传、环境因素两大类。环境因素又包括吸烟、肥胖、糖尿病、体育运动缺失、老年抑郁等等。这些因素可能相互关联、作用。”北京市卫健委健康科普专家、首都医科大学北京安定医院老年科副主任医师李鹏表示,当研究某单一因素对病症的影响时,该病症的其他危险因素就成了“混杂”因素,会干扰研究结果。此次研究剔除了传统痴呆症风险的“混杂”因素,以类似控制变量的方法,进一步证实了反式脂肪酸的摄入与痴呆症的发生具有关联性。“这是该研究的创新点。”李鹏说。

进入血液参与代谢,是多种疾病的“帮凶”

反式脂肪酸为何会让大脑慢慢变傻?

“这一机制目前还没有彻底搞清楚,但学界对于反式脂肪酸致阿尔兹海默症的机理提出了多种假说。如反式脂肪酸可增加脑内Aβ蛋白沉积,引发脑神经细胞氧化损伤等。”李鹏表示。

老年斑是阿尔兹海默症的主要神经病理特征,而Aβ蛋白是老年斑的主要组成成分。有研究显示,反式脂肪酸会增加Aβ蛋白含量,升高总胆固醇,加快大脑的动脉硬化。还有研究表明,反式脂肪酸可以抑制细胞增殖,通过降低特定酶的活性,造成神经细胞氧化损伤。而细胞的氧化损伤往往与衰老、功能退化有关。

除了痴呆症,反式脂肪酸还是很多类疾病的“帮

凶”。中日友好医院胃肠外科副主任医师孟凡强表示,“以往的研究表明,反式脂肪酸摄入过多可能会增加心脑血管疾病、糖尿病、肥胖等患病风险。”

据世界卫生组织官网显示,反式脂肪酸会增加低密度胆固醇的水平,同时会降低高密度胆固醇水平。高密度胆固醇可在动脉中清理胆固醇并将其运至肝脏,然后分泌到胆汁中;而低密度胆固醇则是学界公认的心血管疾病风险的生物标志物之一。如果摄入富含反式脂肪酸的食品,患心脏病风险将增加21%,死亡率风险增加28%。另外,有证据表明反式脂肪酸可加剧炎症和内皮功能障碍。

“反式脂肪酸会进入血液,参与人体代谢。因此,与血液、代谢相关的疾病都应该警惕反式脂肪酸可能存在的不良影响。”孟凡强指出,反式脂肪酸的多量存在会增加人体血液的黏稠度,增加血栓形成可能;由于反式脂肪酸易于在机体沉积,从而导致腹部肥胖等,而肥胖又可以引发多种疾病。

李鹏介绍,孕期或哺乳期的女性过多摄入反式脂肪酸,会通过胎盘或乳汁传递给胎儿,影响胎儿和婴儿的生长发育。青少年如摄入过多,也会对中枢神经系统发育造成不良影响。

没有任何健康效益,主要源于加工食品

“反式脂肪酸没有任何已知的健康效益。”世界卫生组织官网显示。

既然反式脂肪酸“罪状”多、危害大,人们在日常生活中如何避免过多摄入?

首先要搞清楚的是反式脂肪酸的来源。“某些天然食品中也含有反式脂肪酸,但其主要来源于加工食品。”孟凡强表示,天然存在的反式脂肪酸来自牛羊等反刍动物。反刍动物摄入饲料后,在胃内发生生化反应产生反式脂肪酸,吸收后进入动物体内。因此牛羊肉、牛奶、乳制品的脂肪中会含有少量的反式脂肪酸。

有研究显示,加工食品中的反式脂肪酸产生于给油脂加氢,使液态变为固态形成“部分氢化”油的生产过程。氢化植物油是反式脂肪酸主要的来源。与普通油脂相比,氢化油脂更稳定,不易变质,且在室温下能保持固态形状,可以让加工食品变得更“有型”,运输和储存更加便利。此外,氢化油脂还能够增加食品的口感和美味,牢牢抓住消费者的胃。而所有含有氢化油或者使用氢化油炸过的食品都会含有反式脂肪酸,如人造黄油、人造奶油及相关制品,使用氢化油烘焙、油炸的食品等。

据统计,全球每年约有54万例死亡与摄入工业生产的反式脂肪酸有关。2010年全球反式脂肪平均摄入量占总能量摄入的1.4%,各国之间从0.2%到6.5%不等,在每天2000卡路里饮食中占0.13~4.3克。

以每天摄入2000卡路里总能量计算,世界卫生组织建议将每天反式脂肪酸摄入量限制在2.2克以内。根据我国食品安全相关要求,食品包装上应标注反式脂肪酸的含量,民众购买时可做参考。

“民众在日常生活中应尽可能少摄入反式脂肪酸,保持健康的饮食方式和习惯很重要。”孟凡强表示,希望未来反式脂肪酸所带来的危害会得到很好的预防和控制。 于紫月



蜂疗义诊

近日,第二届世界蜂疗大会大型义诊活动在绍兴市中心医院举行,来自世界各地的蜂疗专家齐聚绍兴柯桥,为广开市民开展蜂针治疗。

据了解,蜂针疗法是蜂疗的主要治疗手段之一,它是利用蜜蜂的螫针器官和蜂毒,刺激人体筋络皮部及穴位,刺激脑垂体产生抗体,以达到防病、治病之目的方法。

中医蜂疗源远流长,对风湿、类风湿性关节炎、骨关节病、腰腿颈椎病、强直性脊柱炎、硬皮病、哮喘、神经痛、神经炎、心脑血管疾病及肿瘤等上百种疑难杂症有一定作用。

期间,蜂疗大会还举办了蜂疗学习班、中外专家座谈会、学术大会等系列活动。

单明铭

胰腺癌恶变“元凶”被发现

胰腺癌是一种具有高度恶性的消化系统肿瘤,确诊胰腺癌的患者5年生存率往往不到8%。复旦大学附属肿瘤医院教授虞先濬团队探索发现,胰腺癌细胞中一种调节细胞内糖酵解的生物分子——磷酸甘油酸激酶PGK1,能够参与抑制基因Smad4表达阴性的胰腺癌的代谢过程,进而支持这种胰腺癌亚群的增殖及侵袭转移等恶性特征。近日,这项突破性研究在线发表在国际胃肠病学著名杂志《胃肠病》。

虞先濬解释,基因调控人体细胞的正常生长。而胰腺癌的发生,始于胰腺细胞内的基因改变。在临床上,约有60%的胰腺癌患者存在抑制基因Smad4缺失突变。

那么,抑制基因Smad4到底是如何影响胰腺癌的进展呢?医学界一直未能有定论。虞先濬研究团队利用美国“癌症基因组图谱”数据库和上海市/复旦大学胰腺肿瘤研究所数据库,探索发现在胰腺癌细胞中,糖酵解酶PGK1作为抑制基因Smad4下游的靶基

因,可以参与调控Smad4阴性胰腺癌的代谢重塑过程,进而支持不同的恶性生物学行为。

研究团队首先证明了抑制基因Smad4在胰腺癌细胞中的代谢调控作用,进一步通过生物芯片及代谢组学等方法,筛选出糖酵解酶PGK1的调节作用很可能受抑制基因Smad4的影响。同时发现抑制基因Smad4确实可以有效抑制糖酵解酶PGK1的作用,从而实现其对胰腺癌细胞代谢重塑的重要调节作用。

此外,研究团队还发现,这类胰腺癌细胞内的糖酵解酶PGK1进入细胞核之后,可以参与调控基因的转录,进而诱导胰腺癌细胞的侵袭转移能力。另一方面,没有进入细胞核而保留在细胞浆中的糖酵解酶PGK1,为支持肿瘤细胞的增殖提供能量。

“基于一系列研究,临床医生根据抑制基因Smad4的表达及糖酵解酶PGK1在癌细胞中发挥的作用,可以预测胰腺癌的发展模式及代谢特征,发现胰腺癌恶变‘元凶’。”虞先濬表示。 王广兆 王春



创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁5号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

