

吃荔枝别贪多 小心吃出急性脑炎

食频道

实习记者 于紫月

古人云,日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。核小肉厚、口感细腻、香甜可口,荔枝不仅俘获了古人的心,也让现代人欲罢不能。如今正值荔枝成熟期,人们大快朵颐的同时,也有人吃出了病。

据新华社,本月初至今,印度东部比哈尔邦出现大量儿童突发急性脑炎,这些儿童大多数是在过量食用荔枝后发病,已有超过600名儿童患病,约140名儿童死亡。荔枝真的是罪魁祸首吗?

过量食用易致机体功能紊乱

“自身免疫反应异常、病毒感染或其他病原菌入侵人体脑部传导束等因素均有可能引发急性脑

炎疾病。”中日友好医院营养科主任石劭在接受科技日报采访时表示,空腹时过多摄入荔枝确实容易出现问题,主要为低血糖症状,造成机体功能紊乱,俗称“荔枝病”。但诱发脑炎,需要更多具体条件才会发生。

印度学者就“荔枝病”开展了长达3年的研究调查,2017年最终确认,过量食用荔枝有可能诱发急性脑炎。全印医学科学研究所助理教授乔哈里此前在接受媒体采访时表示,长时间低血糖状态会引发人体全身性代谢紊乱,能量代谢障碍、昏迷以及多脏器功能衰竭等现象或可接踵而来。而脑组织对能量的匮乏更加敏感。脑组织的能量代谢全部依靠葡萄糖供能,且脑组织储存的葡萄糖非常有限,长时间的低血糖昏迷将对脑细胞造成严重的不可逆伤害,导致痴呆甚至死亡。

可见,切不可让自己长时间处于低血糖的状态。石劭建议,成人一次食用荔枝宜在100—200

克,约6—10颗左右,一日不超过2次为佳,儿童摄入量应更少。水果的主要功能是补充水分、维生素C和能量,应在两餐之间食用,最好不要空腹吃。有减肥需求的人也不要盲目节食,不能一味地用水果代替主食。

营养不良加重病情发展

荔枝之所以饱受追捧,“甜”的口感功不可没。较高的果糖比例让人们吃果肉就像喝糖水一样。有文献表明,大量摄入荔枝后,血液中的果糖上升,刺激胰岛素分泌,导致血液中葡萄糖含量下降,即出现低血糖症。

大量的果糖来袭,葡萄糖下降时,人体就像电动汽车在高速上疾驰,能量被肆意消耗着。但是人体内有备用电池,即储存在肝脏中的肝糖原,当机体感应到自身代谢能量不足时,肝糖原便转换成葡萄糖,供正常代谢使用。

由此推测,即便大量食用荔枝,在机体如此强大、严谨的代谢保障面前,也不至于导致急性脑炎这样严重的后果。果然,印度学者研究表明,长期的营养不良才是主要因素。

印度儿科学会比哈尔邦前主席沙阿表示,患儿长期缺乏足够的食物摄取,处于慢性营养不良的状态,体内的肝糖原储备很少,无法维持血糖水平,这就使低血糖症状被放大。

归根结底,这些患儿体内的“备用电池”电量少,无法及时在血液中补偿葡萄糖,最终患病。石劭表示,长期营养不良会让身体处于一种抵抗力、免疫力低下的危险状态,儿童的营养不良更会影响其智力发育、多器官功能。

底子弱的内因加上果糖摄入过量的外因,将身体的免疫屏障蚕食得殆无孑遗,随后病毒、细菌趁虚而入,也许这才是印度患儿急性脑炎的致病真相。

专家提示

热爱马拉松? 小心! 女性跑者更易受伤

本报记者 朱丽

当今,中国路跑运动快速发展,跑者人数呈现井喷态势。在大众经常参与的体育运动中,跑步以43%的参与度名列前茅。

日前,由北京体育科学学会主办、北京市体育科学研究所承办的“第二届北京运动康复研讨会”在京举行。北京体育大学运动医学与康复学院教授、北京康复医学会运动伤病专业委员会主任委员矫玮带来了一组组数据,彰显着人们对于路跑运动的喜爱。2018年我国共举办800人以上的路跑赛事,300人以上的越野跑及其他规模赛事1581场,同比2017年1102场增加479场,增长率达43.46%;2018年全国马拉松及相关赛事总参赛规模为583万人,较2015年增长了433万人,增长2.9倍。

对跑步热情高涨的同时也要警醒。矫玮表示,跑步造成损伤的问题不断涌现。有调查发现,每年由于跑步损伤导致暂时或完全放弃马拉松运动的人高达30%—50%。

“一场全马比赛需要经历55000多次下肢的重复动作,所以跑步的慢性损伤多为过度使用损伤,过度使用会导致下肢生物力学的代偿性变化,这种改变是造成损伤的主要诱因之一。”矫玮介绍,跑步受伤以下肢损伤为主,分为急性伤和慢性损伤。前者包括踝扭伤、肌肉拉伤等;后者以髌股疼痛综合征、髂胫束综合征、跟腱炎、髌腱炎、足底筋膜炎等最为常见。

已有报道显示,跑者60%的足伤和29%的膝伤是由于足形态和足底压力改变造成,而长距离跑后足弓疲劳塌陷造成足过度旋前,胫骨内旋,膝扭转力增加,长此以往造成损伤。

另据由矫玮参与的一份关于我国业余跑者损伤情况的调查显示,髌股疼痛综合征是跑者的常见损伤,女性的损伤发生率高于男性。调查发现,髌股疼痛综合征女性跑步爱好者骨盆的侧方稳定性弱于健康跑者,足底压力增大,且足内侧压力更大,可能是其损伤的风险因素。

足弓下降、下肢力线改变是髌股疼痛综合征的主要诱因之一。因此,矫玮建议,穿着专业的矫形鞋垫可以纠正足形态和足底受力。“半足鞋垫能够帮助髌股疼痛综合征女性跑步爱好者支撑足弓,减少跑步过程中足部,特别是前足内侧所受冲击力有显著效果,减少跑步中疲劳引起的下肢力线改变引发的骨盆侧方不稳,稳定跑步姿势,并显著改善其疼痛。”

医疗界

内镜下纵隔淋巴结示踪及切除术为消化道癌治疗开辟新路

近日,郑州大学第一附属医院消化病院长刘冰塔团队完成的动物实验课题“内镜下纵隔淋巴结的纳米碳定位和切除的动物实验研究”,在国际首次利用纳米碳手段标记淋巴结,成功实现软式内镜经食管应用经自然腔道内镜手术(NOTES)进入纵隔完成内镜下淋巴结切除术,为今后部分进展期消化道癌的治疗开辟了全新之路。该研究刊发在国际顶级消化杂志《胃肠病学》上。

NOTES技术是指使用软式内镜经口腔、食管、胃、结肠、阴道、膀胱等自然腔道深入体内,穿越腔道管壁,对胸腹腔疾病开展诊治的一种微创、无瘢痕的手术方式。与传统开腹及腹腔镜手术相比,NOTES手术创伤更小、术后恢复时间更短,还有助于减轻术中及术后疼痛,避免切口疝及慢性腹壁疼痛,减少术后腹腔粘连。该研究结果证实,经食管自然腔道内镜手术清扫纳米碳染色的纵隔淋巴结是安全可行的。这对于部分进展期消化道癌病人,采用由内镜下切除病灶,进而完成内镜下淋巴结清扫,或将是一项革命性突破。(通讯员衣晓峰 记者李丽云)

补充特定肠道细菌能治疗食物过敏

英国《自然·医学》杂志日前发表的一项研究结果显示,食物过敏与肠道微生物组有关,肠道中某些特定细菌可保护人类免受食物过敏的困扰。实验显示,肠道中一些特定细菌可逆转小鼠的食物过敏症状。

新研究的共同高级作者、美国布里格姆妇科医院病理科的琳恩·布丽说,这项研究“代表着食物过敏的疗法将发生巨大变化”。布里格姆妇科医院和英国波士顿儿童医院等机构研究人员首先以56名食物过敏的婴儿和98名不过敏的健康婴儿为对象,定期收集他们的大便样品,并利用计算方法分析对比两组便样中微生物种类差异,从成百上千种肠道细菌中找出那些可保护婴儿免于食物过敏的特定菌株。

在此基础上,研究人员开发出两个具有保护效果的“菌群配方”,每个“配方”由5至6种细菌或拟杆菌组成,它们都来自健康婴儿肠道。动物实验显示,给鸡蛋过敏的小鼠口服任一“配方”均可抑制它们的过敏反应,而口服其他种类肠道细菌起不到同样效果。为弄清过敏的病理学原因,研究人员还观察了人类和小鼠的免疫系统,他们发现上述“菌群配方”能靶向两条重要的免疫通路并刺激调节性T细胞,通过改变调节性T细胞的状态增强人类和小鼠对过敏原的耐受性。

研究人员认为,了解与过敏相关的微生物及其靶向目标,有助于寻找更好的过敏诊断和治疗方法。尤其对于食物过敏,这项研究有望发展为可靠的治疗方法,将来可用于人类患者。(据新华社)

脑卒中救治“黄金3小时” 要靠标准化诊疗抢时间

本报记者 张佳星

两个“70%”,让脑卒中(即中风)令人闻风丧胆:首次发病患者中存活率70%,存活患者中又有70%的致死率。

脑卒中是名副其实的“狠角色”,却并不是难缠的角色,对于发病率较高的缺血性脑卒中来说,它不属于疑难杂症,时间和规范治疗是“良方”,黄金3—4.5小时内溶栓成功患者大多可恢复正常。

“最近几年我国通过卒中救治1小时圈的建设,临床路径规范化的建设,卒中医疗质量显著改进,但挑战仍存。”近日,中国卒中学会第五次年会召开,首都医科大学附属北京天坛医院教授王拥军表示,“中国卒中医疗质量和可及性指数低,东西地域差异显著,脑血管医疗质量存在‘短板’。”

《柳叶刀》评估国人终身卒中风险最高

“在关于卒中风险研究的21个全球疾病负担研究区域中,东亚风险最高,其次为中欧和东欧。中国人群总体的终身卒中风险高达39.3%,在同项比较中居于全球首位。”王拥军表示,2018年,《柳叶刀》评估了195个国家中25岁以上人群的卒中终生风险,中国人群风险居首。

《中国脑卒中防治报告2018》显示,2005—2016年期间,中国脑卒中发病人群中年龄70岁以下的患者比例持续增加,脑卒中呈现逐年年轻化的趋势。我国脑卒中40—74岁居民首次脑卒中标准化发病率平均每年增长8.3%,40岁以上脑卒中患者2018年高达1242万。首次发病之后的复发率也居高不下。据统计,首次脑卒中后1年的复发率高达17.1%。

脑卒中又叫“脑血管意外”,是由于脑血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起的,包括缺血性和出血性卒中。目前,许多医

院在急救上还是按照就急、就近、就家属意愿的原则转运患者。

事实上,如果按照医院传统的流程,挂号、诊断、划价、缴费、取药、手术……人们将永远跑不赢脑卒中中对大脑的损伤速度。这一速度一度被认为是每秒190万个脑细胞的调令。因此,传统的治疗方式用于急性卒中患者,常常延误宝贵的救治时间,结果有瘫痪的,更有不少死亡的。还有的医院即使规模很大,但对中风救治不擅长,可能会在救治效果上大打折扣。

医学的进步正不断拓宽着脑卒中救治的时间窗口。从3小时到3—4.5小时,再到6小时。在2018年,两个关于机械取栓的临床研究进一步将时间窗口从6小时突破至24小时。也就是说,脑卒中24小时内到医院得到得当的救治,或许会被救治成功。医疗质量的控制和标准化是缩短时间的最有效路径之一。

美国对医疗质量的推荐。但证据来源于1个或多个设计比较好的非随机对照试验、观察性试验或者注册试验,没有标准的随机对照试验去支持医疗质量改进而改善预后。

“国际上也一直在寻找这样的干预证据,直到2018年中国发表了第一个干预研究。”王拥军介绍,这一被称为“金桥工程”的研究结果发表在JAMA杂志上,是一项整群随机对照研究。

研究者中国卒中研究网络的560家单位随机选取40家医院,20家接受标准化的多重干预措施,另外20家医院接受常规医疗。每个月对干预的九项

指标进行医疗质量反馈,其中包括有四个急性期指标,五个出院指标。结果显示,与对照组医院相比,干预组复发率降低26%,致死率降低28%。

这不仅意味着医疗质量改进大大减少了患者

医疗质量控制的“最后一公里”这样走

质量控制的“最后一公里”也是最关键的一步。落实临床标准,在以往的实践中,多通过临床指南和医疗路径控制推进。

例如,从救护车接到患者开始,就进行初步诊断,提前将患者的相关信息发送到医院;通过标准的医疗路径管理,将每个步骤固定化,并严格限定时间,提高医疗服务的质量……部分医院通过标准化的路径将DNT(患者入院到溶栓开始的时间)从两个小时压缩到20分钟,2018年3月全国高级卒中中心DNT中位数为55分钟。

“来的时候医生已在等候,医生护士一路小跑,钱也没交就上手术台”的情景在专业医院是“规定动作”。但在基层医院,这样的“规定动作”难以照搬执行。

“中国第一个缺血性卒中的医疗质量关键绩效指标标准,共有13项指标。”国家神经系统疾病临床医学研究中心主任李子孝介绍,对于这一指标的执行力度北上广等城市远高于东北、西北等地区。“这个现状引发我们思考,怎样让更多的优质资源下沉到基层,让更多基层医院拥有北上广医院的治疗水平。”

当培训、检查等方法表现乏力,国家神经系统疾病临床医学研究中心选用了最有执行力的方法——复制。

后将标准化的数据、标准化的图像统一通过云端来输送。

“在标准化图片和数据的基础上,由AI辅助,眼科医生审核签发的检查报告有我国顶尖专家的认可,将更具有专业公信力,避免重复检查。”徐可说。

“不在医院里等病人,要主动出击提早发现发病的征兆。”中山大学中山眼科中心教授袁进表示,医疗机构主动与体检机构合作是探索建立“关口前移”的有效机制。在信息网络和600家分支机构的助力下,顶级医疗机构的专家“智脑”将不局限于时间和地域,为更多的疑难杂症给出诊断。

与此同时,眼科专科体检医联体内将搭建眼病三级防控体系,开通绿色通道,通过美年大健康社区卫生服务中检查发现的阳性病例患者将在医联体内及时转诊治疗,重大眼病将在早期阶段被筛查出来并得到治疗。

数据整合,开拓医学研究新领域

“真实世界的临床研究”这个名词专指在临床

体检中心“对标”医院,医联体推动诊疗“关口前移”

第二看台

本报记者 张佳星

“全国各地学科联盟很多,但真正起到实效的并不多,如何将不同医院、不同省、不同单位、不同专家真正联盟起来?”近日,眼科专科体检医联体在中山大学中山眼科中心成立,中山大学中山眼科中心主任刘奕志现场抛出他的思考,推动诊疗“关口前移”,医生不再坐等病人,而是发挥高水平诊疗服务的早期干预作用,不仅是推进国家队的医疗资源下沉到基层,还包括实现高水平的医疗跟健康保健的对接。

新成立的“眼科专科体检医联体”联合了包括中山大学中山眼科中心、美年大健康在内的眼科顶尖医疗机构和体检机构,一方面将利用远程医疗影像技术平台,探索“分布式影像采集+集中化影像分析”的服务模式,实现将优质医疗资源的服务下沉,并通过技术创新提升阅片和诊断效率;另一方面通过体检机构的“触角”获取健康数据,开

展新领域的科研。

“自上而下”和“自下而上”同步推进

“眼科体检和诊疗有学科的特殊性,除了要有先进的仪器还要有很专业的阅片医生。”北大美年健康研究院院长李毅教授表示,目前在我国的基层医疗机构缺少能从片子中读出“眉目”的专家,为此需要高水平医疗机构的“智脑”的下沉。

传统方式下,医生通过下乡、帮扶等方式来到基层,但时间有限,阅片量也有限。在新的医联体模式下,眼科影像在分布全国的美年大健康体检中心、基层社区卫生服务中心完成采集后,将通过PACS(图像生成与传输)系统上传至阅片中心,采用人工智能辅助诊断技术,对眼科影像数据进行智能分析,并最终由阅片中心的眼科医生审核,签发检查报告。

“为此,各地体检机构将进行标准化工作,在眼科中心专家的指导下将影像的采集方式、流程实行标准化。”美年大健康集团总裁徐可介绍,随

视觉中国