

最新发现,摄入富含反式脂肪酸的食品会增加阿尔兹海默症等痴呆症的患病风险。

大脑慢慢变傻 幕后“黑手”或是反式脂肪酸

实习记者 于紫月

近日,全球17年来首款阿尔兹海默症新药获批上市的消息强势刷屏,公众对阿尔兹海默症的关注又有所上升。阿尔兹海默症是老年期最为常见的一种痴呆类型,认知能力下降、逐渐丧失记忆等临床表现让很多人都为之色

变。然而,你可能不知道,生活中有种油摄入量过多也会加大患阿尔兹海默症及其他痴呆症的风险。

近日,日本研究人员在美国神经病学学会《神经病学》杂志发表了一项新研究,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”,除了最为人们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。

研究人员发现,在这三类痴呆症中,人体血清中反式脂肪酸的水平与全因性痴呆症、阿尔兹海默症有关联,但与血管性痴呆症的患病风险并无显著关联。

在随访过程中,共有377名参与者患上了特定类型的痴呆症,其中包括247名阿尔兹海默症患者和102名血管性痴呆症患者。当研究人员调整了传统的痴呆症风险因素后,机体较高的血清反式脂肪酸水平与人群全因性痴呆症风险和阿尔兹海默症风险增加明显相关,当调整了饮食因素,如总热量的摄入及饱和、不饱和脂肪酸的摄入等,这些关联性依然很显著。

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,升高总胆固醇量,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博士在接受科技日报记者采访时说:“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

95%的罕见病仍没有特效药

基因及免疫疗法为3亿患者打开希望之门



英国扎耶德儿童罕见病研究中心近日正式投用 本报记者 矫阳摄

本报记者 矫阳

“瓷娃娃”、月亮孩子、蝴蝶宝贝、不食人间烟火的天使……这些美丽的名字背后都有一个共同的称呼——罕见病。

近日,全球首个大型儿童罕见病研究中心——扎耶德儿童罕见病研究中心在英国伦敦大奥蒙德街儿童医院(GOSH)正式投用。

现代医学将发病率极低的病种,统称为“罕见病”。不同地区对罕见病的定义不一,在美国,罕见病是患病率小于0.75%的疾病。“因缺乏流行病学数据,我国目前只能暂时把患病率占总人口的

0.1%—0.65%的疾病定义为罕见病。”近日在北京召开的中国首届罕见病大会透露。

目前已知的罕见病有哪些?现代医学如何治疗这些罕见病?治疗达到什么程度?对未知的罕见病,目前世界医学界的应对方案是什么?

我国公布首批121种罕见病

虽然患病率很低,但基于庞大的人口和繁多的病种,目前中国有2000多万人罹患罕见病,且每年新增20万人,全球约有3亿名罕见病患者,大多数病因与遗传因素有关,超过半数会在儿童期发病。



视觉中国

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

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?

首先要搞清楚的问题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。

有研究提示,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”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。根据现有少量信息,北美、拉美和北非/中东地区的摄入量最高,而且年轻人的摄入量一般而言更高。

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,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。

医疗界

分享优质资源 互联网+提高看病效率

日前,中国社科院健康业发展研究中心、银川互联网+医疗健康协会、中国医学论坛报共同在京发布“2019全国医院互联网影响力排行榜”。结果显示,“互联网+医疗健康”提高了医疗服务效率,让患者少跑腿、更便利,使更多群众能分享到优质医疗资源。

2019全国医院互联网影响力排行榜含29个专科,共有18个省份的129家医院上榜。据中国社科院健康业发展研究中心副主任、课题组组长陈秋霖介绍,其中,公众关注度较高的消化内科上榜医院,各项数据的差异都较小,医院间的竞争比较激烈,患者就医选择的集中度较低。

另一个公众关注度较高的肿瘤治疗领域,上榜医院的结果表明,肿瘤的治疗对医生、设备、药品等要求都较高,肿瘤专科医院往往兼具有经验的医生、精准度高的检查设备、前沿的治疗理念和新的治疗手段。上榜的医院几乎都是肿瘤专科医院,这与肿瘤治疗的客观要求是一致的。

据了解,该研究选取主流互联网医疗第三方平台——好大夫在线为样本,数据覆盖全国9852家公立医院,509.4亿次患者浏览轨迹,5700万名患者的在线问诊记录,3.1亿次医患交流,429.8万条患者在医院就诊后的线上评价。陈秋霖认为,公立医院与互联网第三方平台的结合,以及患者在互联网平台上的真实行为轨迹,为评估公立医疗机构对互联网的融入程度提供了一个视角。

中国社科院人口与劳动经济研究所党委书记钱伟表示,我国医疗资源,尤其是优质资源一直相对短缺,且主要集中于大城市。这一供需矛盾急需新技术、新方式加以应对。而“互联网+医疗健康”的模式是重要的探索方向。

研究发现,互联网已贯穿于就医的全流程,医疗机构与第三方互联网平台的结合,不仅创造了新的看病问诊场景,极大地提升了患者的就医体验,而且为患者节省不少时间和金钱成本,改善了医疗资源不平衡的状况。在互联网平台的帮助下,患者可更有针对性地选择医院和医生,避免重复转诊;患者也能合理安排流程,不必盲目地前去排队等待;患者还能在线上完成复诊和随访,减少路途奔波和额外的花费。

(记者付丽丽)

8.3万老年生物样本 为老龄化研究筑牢基础

“老年生物样本库,属于基础研究,是未来老龄化研究重要的平台,我们已经按照国家标准建立了8.3万份老年生物样本库,包括血清、血浆、DNA、RNA和尸检组织等,并得到了一些非常难得的强制性数据、生物样本。”日前,在“国家老年疾病临床医学研究中心学术年会暨2019老年医学国际高峰论坛”上,解放军总医院国家老年疾病临床医学研究中心主任、中国老年医学学会会长范利表示。

解放军总医院国家老年疾病临床医学研究中心2017年7月22日挂牌,迄今为止,共有130家的协同网络单位,覆盖了27个省、自治区、直辖市近200家医院,覆盖率达到85%。

此次大会上,启动了老年疾病远程医学服务平台,并发布了《感染诱发的老年多器官功能障碍综合征(i-MODSE)诊断与治疗中国指南2019》和《老年医学临床实践技能进阶培训教程》。解放军总医院卫勤部部长张思兵介绍,远程医学服务平台的建成,标志着国家中心的专家技术能有效辐射到边远地区,提升基层单位疑难危重老年疾病诊疗能力。

(记者马爱平 通讯员罗国金)

提前达到2020年目标 健康宁夏行动成效显著

记者近日获悉,宁夏自2016年加快推进健康宁夏行动建设以来,17项核心指标中已有9项提前达到2020年发展目标,全区人民的健康水平明显提高。

健康宁夏行动聚焦当前人民群众面临的主要健康问题和影响因素,从政府、社会、个人(家庭)三个层面协同推进,具体包括健康知识普及、合理膳食、中医养生保健、全民健身等16项专项行动。

健康宁夏行动将通过一系列强有力的措施推进落实,预计到2022年,健康促进政策体系基本建立,全民健康素养水平稳步提高,健康生活方式加快推广,重大慢性病发病上升趋势得到有效遏制,重点传染病、严重精神障碍、地方病、职业病得到有效防控,致残和死亡风险逐步降低,重点人群健康状况显著改善。到2030年,居民主要健康指标达到全国平均水平。

“但随着工业化、城镇化、人口老龄化进程加快,我们还面临新的健康挑战。”自治区卫生健康委副主任李作忠坦言,目前宁夏居民的健康知识知晓率偏低,不健康生活方式比较普遍;精神卫生、职业健康、地方病等方面的问题不容忽视;肝炎、肺结核、艾滋病等重大传染病防控形势依然严峻。

为此,相关部门除了加强组织保障、强化职责落实,还将建立完善考评机制。健康宁夏行动有123项具体指标,自治区政府办公厅印发的《健康宁夏建设考核办法》列出了34项指标,自治区健康宁夏建设领导小组每年都要制定《健康宁夏建设考核细则》,进一步明确各项指标的考核标准。

(王迎霞)

罕见病都有哪些病种?2018年,国家相关部门联合制定并发布了《第一批罕见病目录》,以“发病率相对较高、疾病负担较重、可治性较强”为优先标准,收录了白化病、ALS、戈谢病、卡尔曼综合征、马凡综合征、法布雷病、血友病等121种疾病。

“瓷娃娃”属于罕见病中的成骨不全症。这些罕见病还因患者本身不同的体质,使病因更加复杂多样。”北京盛诺一家医院咨询管理有限公司副总经理兼首席医学官王舜说,受制于现代医学的发展水平,这些极小个例的病案几乎找不到解决的办法,如亨廷顿舞蹈症、苯丙酮尿症、黏多糖贮积症、杜氏肌营养不良等。

正在寻找更多创新疗法

“95%的罕见病仍没有特效药。”中国首届罕见病大会与会专家表示。由于治疗罕见病的药物适用人群少、市场需求少、研发成本高,鲜少药企研制,这些药又被称为“孤儿药”。

相关数据统计,截至2018年12月,这121种罕见病中仅有74种有药可治,国外共上市了162种治疗药物。“尽管已有不少对抗罕见病的药物和疗法,但对于涵盖数千种疾病的患者群体来说,仍然是九牛一毛,为罕见病患者寻找更多创新疗法,仍是现代医学的一大挑战。”中国罕见病发展中心负责人王奕鸥撰文表示。

“美英正尝试用最新的CAR-T细胞治疗白

血病的方法,已有小部分成功案例。”王舜说,CAR-T细胞治疗法,即嵌合抗原受体T细胞免疫疗法,通过利用患者自身的免疫系统来对抗癌症。

而这种方法现在正用于探索治疗某些罕见病。GOSH也在进行这方面的研究尝试。

为罕见病儿童订制个性化方案

以往对于罕见病,需要医生接诊一定数量后认为有研究价值,再立项,研究新药、新疗法,招募患者临床试验,才能上市,整个周期可能需要很多年。

“而在GOSH新投用的扎耶德儿童罕见病研究中心,会由临床医生和研发人员一起研究创新疗法,在中心就有制药师完成制药,让患者直接使用到新疗法。”王舜说。

据GOSH官网介绍,扎耶德儿童罕见病研究中心汇集了500名来自GOSH、伦敦大学学院大奥蒙德街儿童研究所(UCL ICH)及伦敦大学学院心血管科学研究所的科学家、临床工作者和联合健康专业人士。