

降血脂 别指望一“洗”了之

目前在一些大城市,洗血疗法成了一种时尚的保健方法。经商者和白领是洗血疗法的追捧者,因为他们忙于应酬,很少有时间运动。一些血脂高者认为有了洗血疗法就可以放心地吃喝了,也用不着花费时间和体力去锻炼,因为血脂高可以去医院一洗了之。这种做法是否有效,有益健康吗?

洗血疗法始于治疗罕见病

中南大学湘雅二医院心血管内科杨平说,洗血疗法全称为肝素诱导低密度脂蛋白沉淀法(HELP)。血液以每分钟70毫升的速度从病人的手臂中引到体外,经过一套HELP血脂分离系统时被分离为血细胞和血浆,血细胞重新输入体内,而血浆则加入肝素缓冲液,将低密度脂蛋白、纤维蛋白原沉淀后清除,其他如甘油三酯、胆固醇也明显降低。血液过滤后,重新回输病人的体内。洗血疗法始于20世纪80年代,主要用于治疗遗传性纯合子家族性高胆固醇血症,这些患者的血浆胆固醇水平非常高,大多高于10mmol/L。然而,这种患者十分罕见,估计人群发病率仅约为1/100万。

患者洗血时躺在床上,就像吊盐水一样,两个手臂上各插一根针,一只手输

出血液,一只手输入洗掉血脂的正常血液。流出的血液先经过一个血浆分离器,将分离出的血细胞原封不动地输回患者体内。血浆不断通过聚碳酸酯过滤器发生沉淀,去除有害脂肪。三小时后,就可看到原本乳白色的脂质沉淀器里充满了黄黄的油。这会使高脂血症、肥胖者对洗血充满幻想,这么一洗就可以减肥、恢复苗条身材、再现往日风采,不用吃药又降低了血脂,还不会得高血压、冠心病、糖尿病,一举多得,何乐而不为?更让不少想拥有优美形体的年轻人跃跃欲试。

洗血降脂,“有效”作用仅维持一周

洗血降脂与整形吸脂是两个完全不同的概念,它解决的是高血脂的问题,既不会降低体重,亦不能减肥。肥胖不等于高血脂。在现实中,身材瘦削的男女可能血脂偏高,肥胖者血脂正常的也大有人在。要使血脂维持正常水平,必须不间断地降脂。就像高血压的治疗,必须坚持服药才能奏效。所以,靠一两次洗血来改善不良的代谢状况是难以如愿的。因为洗血疗法降血脂作用仅能维持1周左右。对于一般的高血脂患者,洗血并不是长久之计。

人体血液中的胆固醇并非都是引发

动脉粥样硬化的元凶,其中高密度脂蛋白胆固醇作为人体的重要成分,具有抗动脉粥样硬化的作用。高密度脂蛋白胆固醇的含量越多,冠心病发病的危险性越小。只有过多的导致动脉粥样硬化的低密度脂蛋白胆固醇才应纳入被清除之列。然而,有些血脂分离机并不能对两种不同的胆固醇加以鉴别,它会在“榨油”时,不分青红皂白地将好油、坏油一起除掉。洗血在清除坏的低密度脂蛋白、纤维蛋白原的同时,也会丧失好的白蛋白、高密度脂蛋白及免疫球蛋白。

洗血降脂,既昂贵又有风险

需要注意的是,洗血还存在出血、酸碱失衡、栓塞等危险。洗血属于体外循环疗法,即使是体质强壮者在接受治疗时,也可能面临出血、溶血、感染、败血症、机体抵抗力下降等风险。选择这种降脂手段,应冷静、理智、慎之又慎,严格掌握适应证。

洗血降脂治疗类似于肾衰时的血液透析,其作用仅能保持5~7天,并非能一洗保终身。所以,对于绝大多数高血脂患者,不要采用洗血法降脂,因为此法既昂贵,又有一定的风险,而采用改善生活方式和适量的药物治疗,则是明智的选择。

大河网 2013.10.3

血脂异常对中年男性危害更大

一项新的研究显示,血脂异常(高胆固醇血症)对中年男性危害更大。如果中年男性有血脂异常问题,出现心脏病的风险要比女性高。

挪威科技大学的研究人员对参与“第二次北特伦德拉格健康研究”的23525名女性和20725男性的健康数据进行了分析,这些男女年龄都不到60岁。在12年的跟踪调查期间,共有522

名男性首次出现了心脏病发作,而女性这一数字为157名。研究结果显示,如果中年男性有血脂异常,患心脏病的几率就会比血脂异常的女性患者高3倍。

发表在最近出版的《流行病学》医学期刊上的这项研究称,同样是中年人,血脂异常对男性的危害比女性更大。因此,中年男性更要特别积极治疗、预防血脂异常,以避免患心脏病。

目前,对为何男女有这样的差异还不清楚,但研究人员认为,可能是60岁以下女性有雌激素保护,因此较不易患心脏病。研究人员指出,为降低患心脏病的风险,男性最好改变一下饮食、运动等生活习惯,而男性血脂异常患者更需要服用他汀类药物等以调整血脂浓度,特别是那些有心脏病家族史、有吸烟习惯的男性更要留意心脏病的威胁。

《生命时报》2013.9.29

超过90%的洗发水含硅油

大多数洗发水成分含一种物质——聚二甲基硅氧烷,即人们常说的顺滑剂“硅油”,使头发顺滑无比。然而,硅油无害却不溶于水,会堵住毛囊使头发干枯受损,甚至脱发。洗发水,最好不同品牌换着用,避免同一种硅油在头发上沉积。

为什么多数洗发水含硅油

硅油是什么?随便在超市里拿瓶洗发水看成分表,很容易找到一种物质叫聚二甲基硅氧烷。这就是人们常说的顺滑剂“硅油”。护肤品有了它,能填补皮肤的细纹和褶皱,保持细嫩光滑,让年龄成为“未知数”,并在皮肤上形成一层保护膜;洗发水有了它,头发会顺滑得连梳子都“卡”不住。

“绝大多数的洗发水都含有硅油,说占比超过90%也不为过。”杭州某化妆品公司的技术部经理吴峰说,洗发水里倘若不加硅油,洗起来会非常涩,很不舒

服,就像用肥皂洗过头一般,梳起来也会很麻烦。现在只有部分婴儿或儿童的洗发水里不加硅油,因为婴儿的头发对柔顺的要求少,只要加点阳离子,起到抗静电和蓬松的作用就行了。

焗油焗的就是硅油 长期焗伤头发

浙江理工大学化学系的王教授说,因为硅油不溶于水的特性,所以洗头时候再怎么冲水,头发上都会有一定的残留,也正因为会有残留,所以才能营造出柔顺的感觉。

“其实那些护发油,硅油的含量更多。那些发廊里讲的焗油,焗的就是硅油。你会不会觉得同样一罐护发油,你自己在家里的效果,完全没有到专业美发店里做的效果好?原因就是美发店在给你焗油时,会用机器给头发加热,这样一来,头发上的毛鳞片会打得更开,硅油附着得更多,摸上去就更顺更亮了。然后

你洗头的时候,洗发水里含的洗涤剂会洗掉一部分的硅油,但是毛鳞片已经无法闭合了,洗完以后头发就会很毛,这样你就必须每个星期都去焗油了。所以说,号称给头发保养的焗油,反而伤了头发,导致头发枯黄。”吴峰说。

洗发水最好不同品牌换着用

硅油有很多种,不同品牌的洗发水,所加的硅油是不一样的。如果长期只用一种洗发水,同一种硅油在头发上沉积多了,就会出现程哲这样越洗越油、头洗得越勤快问题越严重的情况。而用不同的洗发水,一种硅油能把另一种硅油洗掉一部分,然后新的再沉积上去,至少不会同一种硅油沉积太多。所以洗发水品牌要常换着用,至少三个月用下来要换一换,或者家里同时备上好几种不同牌子的洗发水,轮着用。

《都市快报》2013.9.28

被动吸烟患肺癌几率高6倍

“大多数女性虽不吸烟,但被动吸烟的情况比较多,被动吸烟是肺癌的高危因素。”浙江省肿瘤医院放疗科十二病区主任杜向慧教授觉得女性被动吸烟应当引起重视,被动吸烟所吸入的烟雾对人体危害很大,一些与吸烟者共同生活的女性患肺癌的几率就比正常人高出6倍。

浙江省疾控中心2010年监测的数据显示,我省居民被动吸烟率还是比较高的,2010年居民被动吸烟率为43.59%,女性高于男性,达到了45.98%。

杜医生表示,来自厨房的油烟威胁也要引起女性重视。2013年美国胸科协会曾发布一项最新调查,报告称除了吸烟外,厨房油烟、大气污染、汽车尾气等

因素也是造成肺癌发生率上升的几大重要原因。美国癌症研究所指出,高脂饮食为肺癌新诱因。其机理可能是高脂饮食烹调时间长,油温较高且易于烧焦,会产生环胺类致癌物。

勿忽略呼吸道病史

浙江省内研究机构做的研究表明,精神因素也是肺癌的高危因素,如果精神压力大、人际关系紧张,会直接影响到机体的免疫功能,因此女性也容易患肺癌。

对于呼吸道疾病,浙江省新华医院肿瘤科副主任医师周少玲提醒:“呼吸道病史,容易被一些人忽略,如慢阻肺、哮喘以及肺结核等呼吸道疾病的患者,部分人会发生肺癌,所以预防肺癌也要积

极治疗呼吸道疾病。”

女性月经或和肺癌有一定关系

虽然痛经和肺癌没有必然联系,但是月经和肺癌还是有一定关系的。杜医生介绍国内外的两项研究。

美国癌症研究协会发现,在肺癌细胞中雌激素受体的数量比正常细胞所具的数量要多,雌激素以一种隐匿过程可以加速肺癌的生长,这一结果首次直接表明了雌激素可促进非小细胞肺癌的生长。

上海肿瘤研究所研究表明,女性月经周期延长可以增加患肺癌的危险性,行经年限越长,女性肺癌的发病率越高,故推测雌激素可能是肺癌发生促进期的相关因素。

杭州网 2013.8.2

醉酒会让人变笨

别总是喝得酩酊大醉!据英国《每日电讯报》报道,英国基尔大学的心理学研究人员进行的一项初步研究发现:经常宿醉(即因过量饮酒导致的醉酒后状态)的人的记忆力会受到影响。它会限制人们在大脑中储存和处理信息的能力,让宿醉者的心算能力下降。

研究者设计了一系列的神经心理学测试来测量醉酒者的认知功能,结果显示,醉酒者第二天上午记忆力会下降5%~10%,错误率上升了约30%,反应时间也略微有所延缓(20多岁人的反应能力相当于40多岁的人)。

《生命时报》2013.9.3文 / 臧恒佳

天气转凉警惕腰背肌筋膜炎

哈尔滨医科大学附属第二医院骨科荣杰生教授介绍,筋膜炎是指肌肉和筋膜的无菌性炎症反应。当机体受到风寒侵袭、疲劳、外伤或睡眠位置不当等外界不良因素刺激时,可以诱发肌肉筋膜炎的急性发作,由于病人受到了反复的劳损、风寒等不良刺激,可以反复出现持续或间断的慢性肌肉疼痛、酸软无力等症状。

荣教授表示,腰背肌筋膜炎是颈肩腰背部位发病率非常高的疾病,以年轻人居多,尤其是那些久坐不动的人。归根结底,是因为患者长时间保持固定姿势、肌肉过分紧张致使血液流通不畅,并在天气变化时使身体局部受到风寒潮湿刺激。在内外因的共同作用下,腰背肌筋膜炎很容易急性发作。

《大河健康报》2013.10.8文 / 熊琳

母亲用石头烫平女儿胸部



南非新闻网站(Times LIVE):喀麦隆母亲们为了防止女儿有过早有性行为,竟把滚烫石头当成熨斗,熨烫女儿胸部;31岁的纳南11岁开始,每天晚上都被阿姨压在床上,妈妈就拿着在水中煮得滚烫的石头烫她胸部,迫使其胸部发育迟缓。

东北新闻网 2013.10.9

个子高的人更聪明

“傻大个”这个词也许并不是一个准确的形容词。据美国心理科学中心网站近日报道,美国科罗拉多大学博尔德分校的心理学和神经科学研究人员进行的一项新研究证实,个子高的人往往会比较聪明。

研究者发现,有双重因素导致了这一现象。首先,人体内影响身高和智商的基因是相同的;其次,个子高的人比矮个的人更有可能与聪明的人结为伴侣,这是因为具备个高和聪明两个特点的人会更有吸引力。无论在人类社会还是动物界中,具有性吸引力的不同特征之间往往是相互关联的。

发表在《公共科学图书馆期刊—遗传学》上的这项研究,将同时能影响到两个或两个以上特征的单个基因称为具有“多效性”的基因;将拥有相同基因功能的人结为伴侣的现象称为“同征择偶”。为验证这一理论,研究者分别从美国科罗拉多州和澳大利亚昆士兰州选取了7905名双胞胎和他们的父母作为样本进行了统计分析。结果显示,双胞胎身高与智商之间的相关性基本不受环境的影响,但基因的“多效性”和“同征择偶”对身高与智商影响成为主要原因。因此,这样的婚配关系导致了“智商基因”与“个高基因”的关系显得更为紧密。

《健康报》2013.10.9文 / 辛华