

心梗发作及时拨打120 第一时间自救

□ 科普时报记者 李 颖

专家观点

寒冬是心肌梗死的发病高峰期。一旦心梗发作，需要争分夺秒救治，每推迟一秒钟都有可能与宝贵的生命擦肩而过。通常，患者或家属在这个生命攸关的时候都认为医生是救命的天使，殊不知在心梗来敲门的时候，能按动生命开关的人恰恰是患者自己或家人，因为患者只有及时到达正确的医院，才能让医生发挥作用。

发病阶段：要拨打120，不要自行就医

“心梗的成功救治，涉及到院前、院中、院后三大环节的建设和衔接。”复旦大学附属中山医院葛均波教授在2017阿斯利康心血管高峰论坛上再三强调，作为患者，心梗发作时，无论是什么时候都应该第一时间拨打120，千万不要因为怕打扰家人睡觉而忍到天亮，否则就耽误宝贵的救治时间。“做到这一点，心梗发作时，你就是自己的救命恩人。”

心梗救治有“黄金120分钟”的说法，从发病至开通梗死血管，如果能在120分钟内完成，则可以

大大降低病死率和致残率。

120急救医生进家门的一刻，就意味着急救的开始，医生诊断患者是心梗后，会及时给予“双抗”治疗，尽快对抗血小板的过度聚集，这是治疗急性心肌梗死的首要任务。同时，120急救车会通知具备心梗急救能力的医院，让医院开通绿色通道，为下一步的救治争取时间，做好准备，与院内救治实现无缝衔接。

如果患者或家属自行开车，或打车去医院，不仅不能及时开始治疗，还可能因为跑错医院而耽误更多的宝贵时间。

院中、院后阶段：胸痛中心建设和出院随访是关键点

近年来冠脉造影和介入治疗率大幅提升，但是数据显示，急性心梗患者的院内死亡率没有明显下降，出院后2年内的病情也没有明显改善，这与患者到达医院的时间晚，院内救治水平及出院后的随访不及时有很大关系。

葛均波教授指出：应在心梗救治的全过程中强调“总缺血时间”的重要性，从今年开始开展“争分夺秒计划”：在院前，心梗高危人群要控制危险因素，比如戒烟、降压、降脂、降糖等，降

低心梗发病率，要让大众知晓心梗的早期症状，减少就医延迟。在院中，重视抗血小板、抗凝“双抗”药物的规范化治疗，对于急性心梗患者，由于血管中存在动脉粥样硬化斑块，对血小板起到了激活作用，因此，如果患者没有出血风险，“双抗”药物治疗还是要长期坚持；同时，医院层面要加速推进胸痛中心系统化建设项目，3年打造1000家合格胸痛中心；患者出院后，要养成良好的生活方式，适当锻炼身体，并坚持定期去医院检查各项指标，医生要出院随访，提醒患

者按照规范、科学的方法治疗。

中国人民解放军总医院陈韵岱教授则强调：医学上有“无血栓无事件”的说法，即动脉血栓是心梗的罪魁祸首，因此，预防并减少心梗的发生，最重要的事情之一就是抗栓治疗。因此对于有动脉粥样硬化、有血栓发生高风险的患者，建议延长“抗血小板和抗凝血”治疗时间。

阿斯利康生物制药中国总经理冯信表示：“将与社会多方资源开展广泛合作，为患者提供覆盖预防、诊断、治疗、疾病长期管理的全方位疾病管理方案。”

减肥不吃主食 危害远大于肥胖

□ 赵艳莎

很多想要减肥的朋友有这样的观点，主食主要是碳水化合物，是减肥期间的大忌，所以，要想减肥，就必须克制主食。这种众所周知的观点已经根深蒂固地影响了很多人，很多人甚至将其奉为减肥的首要法则，但是，不吃主食的危害远比肥胖要大得多。

碳水化合物是人体最干净的能源。一般来说，主食中含有最多的是碳水化合物，而碳水化合物是我们人体最干净、最清洁的能源。碳水化合物进入人体经过消化、产能分解后，变为二氧化碳和水，基本不产生其他的垃圾，而大脑所需的能量也主要靠碳水化合物供给。

碳水化合物作为三大能量营养素

之一，是人类获取能量的最经济和最主要的来源；同时，碳水化合物作为构成机体组织的重要物质，参与细胞的组成和多种活动；当碳水化合物摄入不足时，人体需要调动食物中的蛋白质和脂肪进行能量的供给，易造成蛋白质的浪费和高酮酸血症的产生。

近年来，“生酮饮食”减肥法席卷整个肥胖界，声称可以通过摄入高脂肪、足量蛋白质和低碳水化合物(通常少于50克/天)的饮食，迫使人体消耗脂肪来供给代谢所需能量从而达到减肥目的。但是，在“生酮饮食”期间，人体的血糖含量急剧下降，注意力无法集中，情绪烦躁易怒，甚至还会出现头痛、心悸、腿抽筋、便秘等不适症状。有

少部分人甚至会有更严重的反应，比如脱发、胆结石、胆固醇过高、痛风、皮疹等。除此之外，因为脂肪细胞由肝脏分解转化，所以生酮饮食对肝脏的负荷也会很大；同时，生酮饮食也会像其他低蛋白饮食一样，消解你的肌肉，减重不减脂，且一旦恢复正常的饮食，还会变得极易反弹。

健康人群一天碳水化合物的摄入量不能少于150克(每日大脑大约需要150克葡萄糖供能)，更不能一点碳水化合物都不吃，在没有碳水化合物摄入的情况下，机体将以大量的氧化脂肪产热，脂肪代谢产物酮体可能会在体内积累，造成酮中毒。营养学家虽没有规定一个人应

该具体吃多少碳水化合物，但提出碳水化合物的产热量一般占总热量的50%—65%为宜，中国居民平衡膳食宝塔中也提到，人一天摄入的谷薯类应在250—400克。这也就是说，一个人需要摄入多少碳水化合物和他的总热量有关。老人由于消化吸收功能减弱，摄入应少一些；青少年正在生长发育阶段，摄入应多一些，并适当增加薯类粮食、粗粮、杂粮的比重。

(作者系北京市营养源研究所国家公共营养师)

医事进展

T细胞有抑制致癌基因“开关”

许多电气设备中有保护开关，在设备过热之前会自动断开。德国慕尼黑工业大学一个研究小组最近发现，人体免疫细胞T细胞内也有类似开关，那些有基因缺陷的T细胞会被“紧急关闭”，确保其不会疯狂生长成肿瘤细胞。这一成果有助于开发治疗淋巴瘤的新方法，或能治愈因免疫细胞缺损导致的T细胞非霍奇金淋巴瘤。

甲状腺素有助防治肺纤维化

美国科学家近日首次揭示了甲状腺素在肺纤维化防治中的重要作用。该发现不仅有望解除特发性纤维化、尘肺、急性肺损伤以及复杂性哮喘病患的痛苦，同时也给这个只知调节新陈代谢的“老激素”赋予了新的“使命”，在组织和器官（肺、心血管、肾、皮肤等）损伤的修复中发挥重要的作用，为甲状腺素开辟了新的研究和应用领域。

脂肪干细胞赋予新用途

日本科研人员最新发明了利用脂肪干细胞大量制造血小板的技术。由于脂肪干细胞比较容易获得，这项新技术有望降低血小板制造成本，助力再生医疗技术。这一研究团队计划两三年后开始进行用于输血的血小板临床研究。除了制造血小板，脂肪干细胞也被用于其他再生医疗研究，比如日本新潟大学等已经开始利用脂肪干细胞进行肝硬化治疗试验。

SARS病毒传播谜底揭开

中科院武汉病毒所石正丽与崔杰课题组在云南省一处洞穴里发现一个菊头蝠种群，经过5年的SARS样冠状病毒监测，在它们体内所含的病毒毒株中，找到了传播至人类的SARS病毒的全部基因组片段。同时专家在这些SARS样冠状病毒基因内部多个位点发现了频繁重组的证据，并推测SARS冠状病毒的直接祖先，可能通过这些SARS样冠状病毒的祖先株之间发生的一系列的重组而产生。这一研究揭示了我国蝙蝠携带有不同株具有跨种传播至人群可能性的SARS样冠状病毒，为相关疾病的预防提供了重要依据。

气道卡物窒息 这个动作能救命

□ 王江山

还记得电影《人在囧途》里面老奶奶坐在三轮上，吃枣被侧面来的汽车撞了一下，将枣核呛到气道内，导致气道梗阻窒息，大宝强用腹部冲击法进行急救，成功救了老奶奶一条命的场面吗？大宝强用的就是气道异物梗阻窒息救治法（海姆立克急救法）。

正常人进食，食物由口腔进入，经过后面的食管进入胃中，但是当进食过程中，出现大笑或惊吓等刺激，食物就有可能进入到前面的气管内，造成气管异物或气道异物，如果这个异物完全堵塞了气道，气体不能够从气道自由进出，就会引起气道梗阻窒息。如果不能及时解除梗阻，患者就会被活活憋死。

当然，在我们日常生活中，多数人都会经历过气道异物，比如说吃米饭时呛到米粒，大家一般都会自己用力的咳嗽，大多情况下，米粒都会被咳出来。但是，当一个人在进食过程中，突然不能讲话、咳嗽，不能够发出声音，并有口唇、面色青紫，需要高度怀疑他出现了窒息。这时需要马上拨打求救电话，同时及时采取急救措施，解除气道梗阻，如果不及及时干预，新鲜的空气就不能够进入气道内，很快就会被憋死。

这时要用腹部冲击法进行急救，施救者站在患者正后方，让患者双腿微微分开，施救者的一条腿放在患者两腿中间，保持一定的稳定性。施救者一只手握握攥拳，用拳眼顶住患者的肚脐正上方约3~5厘米处，另外

一只手抱紧这只手，做出拥抱患者的姿势，双上肢快速用力向后方上方冲击患者腹部，同时患者用力咳嗽（尽管不咳出声音）排出异物。

对于肚子特别大，双手搂不过来，或者孕妇，不能做腹部冲击，可改用胸部冲击法。要点与腹部冲击法相同，只是冲击部位变为胸正中央最硬的那块骨头，即胸骨的中下部位。

如果气道异物持续存在，梗阻没有解除，病人很快就会昏迷，此时应停止施救，立即将患者平放地上，进行心肺复苏。

(作者单位：北京协和医院急诊科)



预防产后身痛不靠“捂”，靠补钙

□ 宁蔚夏

不少经常感觉周身疼痛的年轻妇女，常常告诫刚有了小宝宝的年轻妈妈，坐月子时千万受不得寒，更不要沾冷水，不然会一辈子落下病根。对于这种终年不能解脱、甚至被形容为彻骨的疼痛，这些妇女常追悔莫及，而对引发身痛的元凶——寒邪，更是恨之人骨。那么，事实果真如此吗？

众所周知，妇女怀孕及产后需要一种非常重要的无机元素——钙，以保证妊娠及哺乳时的营养需要，并维持母子双方的生理功能和新陈代谢。一般来讲，孕后期5个月的妇女，每日钙需要量为1500毫克，而产后随着泌乳量的增加，每日需摄入2000毫克的钙，才能满足哺乳的需要。足月胎儿分娩，可使产妇丢失约25克左右的钙，即使是此后不停地补，按正常吸收和生理代谢，也需大约2年左右方能补齐。如果妇女怀孕及产后钙元素摄入不足，势必要用自身骨骼中储备的钙，造成骨质疏松，久之则会引起骨质疏松。而骨质疏松最常见和最主要的症状即是疼痛。缺钙的孕产妇出现全身骨痛是不足为怪的。由于过去人们

缺少这方面的知识，误认为产后出现的身痛是由于寒邪作祟，于是以讹传讹，延续至今。

显而易见，预防产后甚至终身疼痛，不是避寒，而是补钙。孕妇及哺乳期妇女须注意均衡膳食，纠正偏食习惯，多进食乳类、豆类、肉、海产品及绿叶菜等含钙丰富的食物，并进行适当的活动，常在户外晒太阳，同时戒除烟酒嗜好。症状严重者还要积极、有效、持续地补充钙剂，进行治疗。

还有，传统习俗认为，坐月子必须得“捂”，否则就会得月子病。因此，无论是寒冬腊月，还是夏日三伏，只要是在产后，总是把自己捂得严严的，而且屋子也是关得严严的，着不得一点风，生怕因此而受寒出毛病。这种做法是不科学的。正确的方法是，产后坐月子，每天早晚至少应通风2次，室内应有充足的阳光，室内温度、湿度应适当，夏日室内温度一般以26—28度为宜，冬日室温应在22—25度为宜。

(作者单位：成都市第二人民医院)

英雄的出处是来自于内心的强大，来自于对梦想的执着追求和对所从事职业的坚守，以及面对浮躁与浮华的淡定。



你才是自己的英雄

□ 仲念念

演员赵丽颖1987年出生于河北廊坊，家里祖辈都是农民，但这从来不能阻止她发光发热，相反正因如此，她才比人多了一份坚韧，在娱乐圈摸爬滚打七年之久，方才崭露头角。

如果说在这个世界上，存在着可以定义我们的人，那么只能是自己。有句话叫做：“英雄不问出处，富贵当思原由。”英雄，并不非要有开天辟地的本领，只要在自己的岗位上发出光和热，哪怕平凡也不平庸，哪怕普通也不放任自流，那么即使不能被载入史册，也已经是所处年代里的英雄。

一个人如果能在某一个平凡的岗位上，发出引人向上的力量，那就是他所能赋予人类和这个时代的最大的善意，这样的人，一定是个英雄。

我们一天天长大，对这世界的认识也一天天加深，眼睛不断地往上看，脚步往前方走。在我们尚未企及某一个高度时，会习惯性的抬头仰望，那些在某一个领域比我们厉害很多的人，把他们当成榜样，高高的挂在头顶。当未来的某一天，我们也成为了很厉害的人，可以平视着跟曾经的榜样微笑示意，才会突然意识到：原来从来没有谁生来便居于高位，只是我们寻光而来，却忽略了他们为了发光付出的艰辛。

过好当下的每一天，做好每一件事，保持乐观和积极，时刻不忘当初出发的目的。那么即使不能流芳百世，至少也不枉此生。

心灵驿站

喝纯净水会导致体液变酸？

流言：长期饮用纯净水会导致体液越来越酸，变成酸性体质；而且还会引起营养流失，钙流失，导致肌肉无力和软骨病。

真相：人体没有酸性与碱性之分，因为人体体液是一个缓冲体系，pH值受外界影响较小；另一方面，肺和肾的调节作用会减轻pH值的显著变化。所以，外界对其影响是很微小的，即使人体摄入了酸性或碱性物质，也会被这种调节功能很快中和。长期饮用纯净水并不会导致体液越来越酸。

水在人体内主要作用是促进新陈代谢，而非给人体提供营养。膳食是人体摄入营养元素的主要途径，导致缺钙的最主要因素是膳食钙摄入量不足，与激素水平、维生素D水平、阳光照射、运动量等也相关，跟喝什么水没有关系。即便是含有更多矿物质和微量元素的矿泉水，也无法补充人体骨骼发育所需的钙、镁等重要矿物元素。目前，没有权威研究证明日常喝纯净水会导致人体钙的流失危及健康。

大蒜真的可以防癌、祛痘？

流言：最近有人声称多吃大蒜有预防癌症的作用，还说“用蒜泥敷脸可以祛痘”。

真相：大蒜的鳞茎中含有蒜氨酸和蒜酶。正常情况下，蒜氨酸和蒜酶各自独立、稳定存在。当大蒜经过加工或者物理机械破碎(比如把大蒜捣成蒜泥)后，蒜氨酸和蒜酶相互接触，蒜氨酸在蒜酶的作用下分解，产生一种具有强烈臭味的物质，叫作大蒜素。

大蒜素的主要作用是杀菌和抗癌。有研究表明，大蒜素不仅可以阻断亚硝酸胺(一种化学致癌物)的合成，而且可以竞争性地与亚硝酸盐结合，减少亚硝酸盐类对正常细胞的侵害。但是，这个结果仅仅停留在实验室阶段，在动物实验和人体对照实验中，并没有得出大蒜对癌症预防有积极作用的结果。而美国国家癌症研究所(NCI)也早就明确指出，“不推荐任何膳食补充剂预防癌症”。

对于“用蒜泥敷脸祛痘”这种说法，虽然大蒜素具有杀菌功效，但是有更加安全、有效的药物，而且并非所有的痘痘都是因为细菌感染，大蒜具有强烈的腐蚀性，拿蒜泥敷脸，容易引发皮肤病。

反季节蔬果农药、激素超标？

流言：反季节果蔬种植时为了达到高产和稳产，会过量使用剧毒农药和催熟激素。

真相：其实，即使是应季的水果，在种植过程中也会使用农药，存在农药残留是正常的，而且“存在”并不等于“超标”或者“过量”，也不能说明吃了反季节水果会对身体有损害。一般水果只要是规范种植的，农药残留都不超标，正常食用不会对人体健康产生危害。

还有说法认为，反季水果需要用植物激素来“催生”。其实不论是反季水果，还是应季水果，在现代种植过程中都会用到一定量的植物生长调节剂，也就是大家所说的植物激素。除此之外，所有的水果也都天然含有一定量的植物激素。不过，植物激素的效力一般都很低，而且，它们跟人体激素的分子结构和作用机理都不一样，并不会对人体产生不良影响。

(北京市科学技术协会、北京市网信办、北京地区网站联合辟谣平台等单位共同发布)