

早防早控 别被“中风”突袭

□ 科普时报记者 王文洁

今年10月29日是第20个“世界卒中日”。据《中国脑卒中防治报告(2023)》数据显示,我国40岁及以上人群脑卒中现有患者达1242万,平均每10秒就有1人初发或复发脑卒中,每28秒就有1人因脑卒中离世;幸存者中,约75%留下不同程度的运动、感觉、言语、认知等功能障碍,还有40%患者重度残疾。

脑卒中,俗称“中风”。海南医科大学第一附属医院心内科副主任医师孟庆雯,形象地将其比喻为大脑里的“地震”或“洪水”。“它来势汹汹,瞬间就可能夺走一个人的健康甚至生命。”孟庆雯介绍,卒中具有发病率高、死亡率高、复发率高、致残率高,以及经济负担高的“五高”特点。

如何识别卒中

孟庆雯建议,可以通过“中风120”口诀快速判断:

“1”看:观察患者一侧脸部是否口角歪斜、面部不对称;

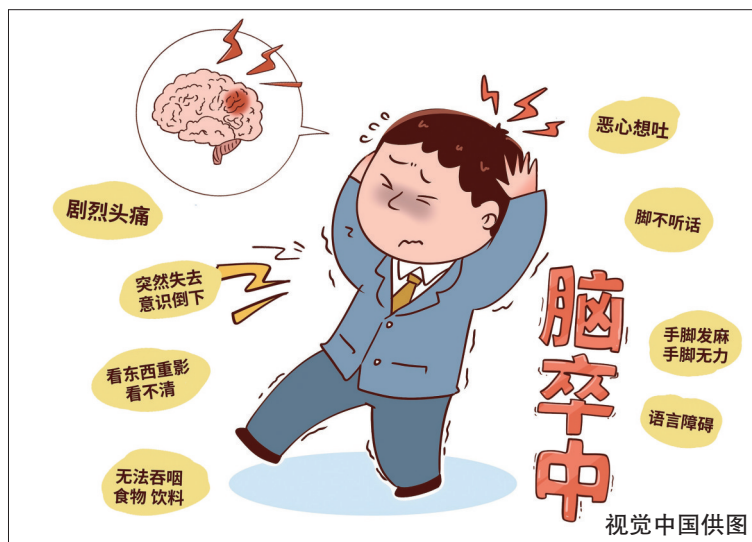
“2”查:让患者双臂平举10秒钟,查看是否有一侧手臂无力下垂、无法抬起;

“0”(聆)听:留意患者是否言语含糊、表达不清。

“如以上三项中有任何一项异常,都极有可能是卒中发作,需立刻拨打120急救电话。”孟庆雯强调。

哪些因素会引发卒中

“影响卒中的因素可分为两大



类,即不可控因素和可控因素。”孟庆雯介绍,不可控因素包括年龄、性别和家族史。“年龄增长会让血管自然老化,卒中风险随之升高。

“但卒中并非老年人‘专利’,近年来年轻化趋势非常明显。”孟庆雯提示,此外,男性的卒中发病率普遍高于女性,且直系亲属中有卒中史的人群,患病风险也相对较高。

对于存在这些不可控因素的人群,孟庆雯建议要提高警惕,定期筛查。可控因素则需要重点关注。“主要包括高血压、心脏病、糖尿病、血脂异常、吸烟饮酒、缺乏运动与不健康饮食、肥胖等。”孟庆雯介绍。“这些因素可防可控,管理好它们,就等于为大脑建立起了一道坚固的‘防洪堤’。”

卒中会导致哪些后遗症

孟庆雯表示,卒中患者即便保住生命,也常留下后遗症,严重影响生活质量。

“常见的有偏瘫,还可能出现身体一侧麻木迟钝、言语含糊不清甚至说不出或听不懂、饮水呛咳,及进食困难等身体症状。”孟庆雯解释,同时也可能出现卒中后抑郁、情绪失控、易怒或淡漠等情绪问题。她提醒,对于卒中,防大于治,要学会及早识别。



别让拔罐养生变“伤身”

□ 科普时报记者 陈曦

近日,一则男子因连续两天在家拔罐导致截瘫的消息令人心惊。拔罐本是传承千年的中医外治法,为何成了健康杀手?

天津中医药大学针灸推拿学院副教授徐媛表示,拔罐对于风寒湿痹(如颈肩腰腿痛)、高血压、感冒等病证确有良效,但并非包治百病。

“有些由内脏器质性疾病引起的疼痛,盲目拔罐可能掩盖真实病情,延误治疗。”徐媛提醒。

拔罐也不完全是“哪疼拔哪”,位置选择需根据经络循行、穴位特性及疾病性质综合考虑。同时需要避开皮肤破损部、腹股沟区等布满重要神经血管的危险区域。

拔罐也并非时间越长效果越好。徐媛建议,留罐时间应控制在5-15分钟,具体根据患者体质、年龄、病情及拔罐部位调整。初次拔罐者、年老体弱者或儿童应适当缩短时长,一般5-10分钟即可,留罐过久易导致皮肤起水泡,处理不当可能引发感染。

关于罐印,徐媛解释,其本质是局部毛细血管破裂后的瘀血,可反映体质状况,比如紫黑多属寒凝血瘀,鲜红提示体内有热。从现代医学角度看,人体代谢产物主要通过肝脏、肾脏和呼吸系统排出,皮肤并非主要排毒器官。

徐媛建议,想要安全拔罐可以选择抽气罐,每周进行1-2次为宜,拔罐后4-6小时内避免洗澡,若出现水泡需专业处理防止感染。

“拔罐是专业的医疗技术,不是万能的养生术。”徐媛提醒,只有科学操作才能让传统疗法发挥健康效用,若拔罐后出现持续疼痛或加重病情的情况,应立即就医。



扫描二维码,了解更多拔罐知识。

可控核聚变技术 能在2030年实现吗

□ 科普时报记者 张英贤

近日,国际原子能机构第30届聚变能大会召开,会议聚焦核聚变实验、聚变能技术及其他创新聚变概念等前沿议题展开深入交流。

那么,可控核聚变技术,有望在2030年实现商业应用吗?届时又将如何改变能源布局 and 结构?

对此,核工业西南物理研究院原院长、中国核学会原秘书长潘传红表示,2030年前后实现聚变能商业应用基本不具备可行性。

潘传红指出,任何能源系统从科学研究阶段迈向商业示范阶段,都必须经历工程验证这一环节,核裂变技术的应用历程已充分印证了这一规律,聚变能产业的发展同样需遵循这一路径。

他进一步介绍,我国计划在2035年前后建成一座工程验证堆,以此释放工程建设方面的风险。“在此基础上,我们有望在2040年至2045年前后建成第一座商业示范堆。”他补充。

一旦核聚变技术实现商业应用,将为人类社会带来两大积极影响:

其一,在能源安全领域,化石能源枯竭带来的供应焦虑将得到充分缓解;

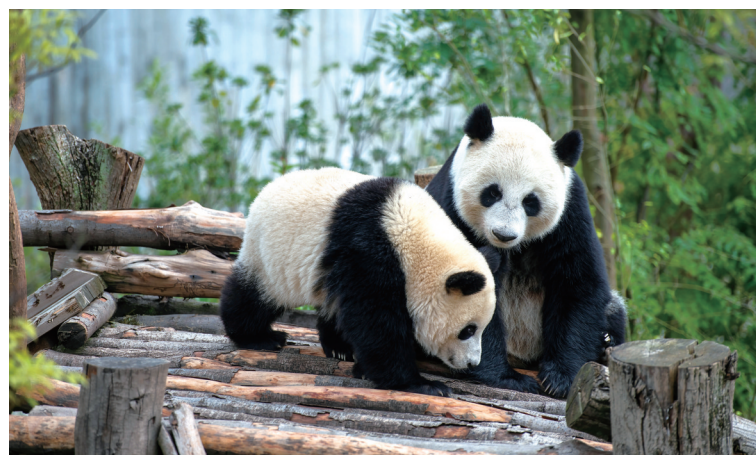
其二,在生态环境保护层面,由于无需燃烧化石能源,可避免向大气排放二氧化碳,进而有效解决温室效应等环境问题,真正实现能源的环境友好。



扫描二维码,了解大熊猫的繁殖秘密。



扫描二维码,了解核聚变将如何改变能源布局 and 结构。



大熊猫“绣丽”(右)和女儿“绣球”在玩耍。视觉中国供图

国宝繁衍力差?“优生优育”拿捏了!

□ 科普时报记者 胡利娟

大熊猫家族常“多世同堂”

曹庆介绍,人工饲养环境中,雌性大熊猫的“生育黄金期”是5-20岁,一生约能繁育10胎,养育不少“儿女”,其大家庭里常见“三世同堂”“四世同堂”的景象。

野生环境下,雌性大熊猫每隔1-2年产一胎,若当年繁殖未成功,便会在次年继续尝试。

“成年野生大熊猫已无天敌,加之母兽母性极强,幼崽能顺利成

长到独立生活的概率达70%-90%,这一数据与其他熊科动物相比毫不逊色。”曹庆补充说。

大熊猫的“优生优育”秘籍

大熊猫能有这样的繁殖成果,全靠它们“优生优育”的本能。

曹庆解释,大熊猫主要有两招:一是优先传递强壮基因。每年春天,雄性大熊猫会聚成“求婚团”展开“比武招亲”;雌性大熊猫则趴在树上,居高临下静观地面“战况”。最终的“擂主”将获得优先交配权,雌性大熊猫也会接纳其他年轻体健的雄性熊猫。“它们还会采用多配制,进一步确保强壮基因得以优先传递。”

二是主动避免近亲繁殖。幼崽长到1.5岁后,母熊猫仅允许“儿子”在周边安家,而“女儿”会被驱赶,让它们远走他乡建立自己的家园,从地理上隔绝近亲繁殖的可能。