



## 与时间赛跑

通讯员 陈影

急性缺血性脑卒中在恢复脑灌注之前,每一分钟将会死亡190万个神经元、140亿个神经突触。1分钟、10分钟……可以想象一下,在常规的检查和治疗流程中有多少脑细胞死亡。所以,尽快治疗就是与时间赛跑。“时间就是大脑,时间就是生命”!

4月9日晚,赤壁市人民医院神经内科副主任医师葛北海博士展开了一场与时间赛跑的比赛。

一位42岁男性病人突发急性脑梗死3小时,于晚9时入院。葛博士依据多年从医经验判断,病人应该是脑内大血管阻塞,考虑到患者还比较年轻,县市级医院虽然可以开展溶栓治疗,但对脑内大血管阻塞可能效果不佳,而目前最好的方法是神经介入下取栓治疗,省内只有几家大型医院可以实施该项手术,而该项治疗最宝贵的时间只有6小时,并需提前做好术前准备。

为了不耽搁患者的治疗黄金期,葛博士决定亲自护送病人到有条件进行急诊溶栓的湖北省第一人民医院进行救治,通过缩短出车时间、简化入院及检查流程,为患者节省时间。葛博士提前电话与省第一人民医院刘教授沟通,让该院医护人员及DSA充分做好手术准备。

晚10时,一路风雨飘摇,葛博士一行于11小时40分到达省第一人民医院,在刘教授的建议下,葛博士参与了神经介入下取栓术,30分钟内完成手术。

整个过程,葛博士都是在与时间赛跑,为这个年轻病人赢得了宝贵的黄金6小时。通过术前、术后影像对比,可以清晰的看到术前患者右侧颈内起始部完全闭塞,取栓术后效果明显。

虽然忙碌了一整晚,长途颠簸,但葛博士说:“救了一条人命,累也值得!”

## 新街镇淘汰耕牛29头

本报讯 通讯员邓丹、李雄报道:“大爷,传统的耕田方式要下水驱牛,下水次数多了就会大大增加感染血吸虫病的风险。现在国家支持‘淘汰耕牛,以机代牛’,建议您把牛卖掉,镇里补贴1200元给您买农机。”连日来,在嘉鱼县新街镇8个村,这样的劝导行动每天都在上演。

为减少农民下水田劳动与疫水直接接触的机率,达到阻断血吸虫病流行的目的,新街镇成立工作专班,以各村为淘汰耕牛的责任主体,大力宣传“淘汰耕牛,以机代牛”,并帮忙联系牛贩子上门收购耕牛。

根据镇畜牧中心核定的疫区耕牛数量,新街镇政府将按淘汰一头耕牛补贴1200元的标准,由镇财经所直接转移支付到农户。对淘汰耕牛后有购机意愿的农户,由县农机局按照农业机械购置补贴的有关规定,优先给予购机补贴。

据悉,新街镇今年计划淘汰疫区耕牛223头,确保7月份达到全县血吸虫病传播阻断标准。目前,该镇共淘汰29头耕牛。

## 健康66条

——中国公民健康素养

### 二、健康生活方式与行为

- 26.勤洗手、常洗澡,不共用毛巾和洗漱用具。
- 27、每天刷牙,饭后漱口。
- 28.咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰。
- 29、不在公共场所吸烟,尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。
- 30、少饮酒,不酗酒。
- 31、不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。
- 32、拒绝毒品。
- 33、使用卫生厕所,管理好人畜粪便。
- 34、讲究饮水卫生,注意饮水安全。
- 35、经常开窗通风。
- 36、膳食应以谷类为主,多吃蔬菜水果和薯类,注意荤素搭配。
- 37、经常食用奶类、豆类及其制品。
- 38、膳食要清淡少盐。
- 39、保持正常体重,避免超重与肥胖。
- 40、生病后要及时就诊,配合医生治疗,按照医嘱用药。
- 41、不滥用抗生素。
- 42、饭菜要煮熟:生吃蔬菜水果要洗净。
- 43、生、熟食品要分开存放和加工。
- 44、不吃变质、超过保质期的食品。
- 45、妇女怀孕后及及时去医院体检,孕期体检至少5次,住院分娩。
- 46、孩子出生后应尽早开始母乳喂养,6个月合理添加辅食。
- 47、儿童青少年应培养良好的用眼习惯,预防近视的发生和发展。
- 48、劳动者要了解工作岗位存在的危害因素,遵守操作规程,注意个人防护,养成良好习惯。
- 49、孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。
- 50、正确使用安全套,可以减少感染艾滋病、性病的危险。
- 51、发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜。
- 52、家养犬应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。
- 53、在血吸虫病疫区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应及时预防性服药。
- 54、食用合格碘盐,预防碘缺乏病。
- 55、每年做1次健康体检。
- 56、系安全带(或戴头盔)、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通事故伤害。
- 57、避免儿童接近危险水域,预防溺水。
- 58、安全存放农药,依照说明书使用农药。
- 59、冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。

### 三、基本技能

- 60、需要紧急医疗救助时拨打120急救电话。
- 61、能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。
- 62、会测量腋下体温。
- 63、会测量脉搏。
- 64、会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。
- 65、抢救触电者时,不直接接触触电者身体,会首先切断电源。
- 66、发生火灾时,会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;会拨打火警电话119。

日前,中国科学院大学和昆明科技大学等多家科研机构联合发布了“中国心血管病死亡地图”。结果显示,中国各地区、不同省市的心血管病死亡率存在明显差异。这种差异,其实揭示出的是心血管疾病与环境 and 生活方式之间的关系。虽然环境因素个人不可控,但好的生活习惯对疾病的预防和控制大有益处。

## A 心脑血管病死亡病例

此次出炉的“中国心血管病死亡地图”显示,心血管病死亡率存在地区间的明显差异。南方地区高血压死亡人数多于北方,而北方冠心病和脑血管病死亡病例多于南方。

从疾病分布地区看,冠心病死亡率最高的是山东、河南、湖南和辽宁四省,死亡率最低的是西藏、青海和海南,东北地区死亡率明显高于西南;脑血管病死亡率最高的是河南、山东、湖北、湖南四省,华中和华东地区成为脑血管病死亡重灾区,西藏、海南、青海和宁夏死亡率最低;高血压死亡率排名前四位的是湖北、广东、湖南和重庆,死亡率最低的是青海、天津、宁夏和海南。

究其原因,肥胖、运动少、饮食模式和环境污染在很大程度上诱发中国人的心血管病,并造成南北差异。北方人喜高盐、高脂、高糖饮食,由于气候寒冷,他们活动少、有氧消耗少,因此更易产生肥胖,患高血压、高血脂、高血糖的比例较高。而肥胖和“三高”均是导致心脑血管疾病的重要因素。

《中国心血管病报告(2015)》中提到,2014年中国心血管病死亡率居疾病死亡构成的首位,高于肿瘤及其他疾病。中国每年有350万人死于心血管疾病,每10秒就有1人因此丧生。

如今,中国人消费的脂肪类食物越来越多,动物性食品的消耗增长快速。与此同时,中国人的运动越来越少。肥胖的增加催生了许多“富贵病”。每增加5公斤体重,患冠心病的几率升高14%,患缺血性卒中的几率提高16%。而且,肥胖也会导致高血压、心脏病、肿瘤等的发病率增高。



## B 亚马逊土著心血管老化程度全球最低

心脑血管病死亡的地域差别实际主要是环境和生活方式的差别。那么世界上心血管最健康的人在哪儿?答案是提斯曼,一个玻利维亚亚马逊地区的土著部落。美国研究人员最新发现,在科学家已经研究过的所有人群中,提斯曼人的心血管老化程度全球最低。

来自美国、德国、埃及、法国、秘鲁、玻利维亚等国的多家高校研究机构的研究人员走访了85个提斯曼村庄,对705位年龄在40岁至94岁之间的提斯曼人做了CT扫描,以评估他们的心血管健康状况。

总体结果显示,提斯曼人有着世界上最健康的心脏和血管。提斯曼人中80岁老人的心血管年龄相当于55岁左右的美国人,85%的提斯曼人没有心脏病风险,13%有低风险,仅20人有中度或高风险。75岁以上 的提斯曼老年人中,65%几乎没有心脏病风险,有中度或高风险的人仅占8%。

研究将提斯曼人的健康数据与美国人做了比较。结果显示,在各个年龄段的动脉粥样硬化发病率方面,提斯曼人明显低于美国人。同时,另一项针对6814位年龄在45至84岁之间的美国人的研究显示,没有心脏病风险的人仅占14%,50%的人有中度或高风险。而且,提斯曼人血液中的胆固醇水平明显低于美国人,肥胖、高血压、高血糖的情形都很少见。

向世界上心血管最健康的人学习

# 我们能否活得『原始』些?



## C 原始朴素的生活让他们拥有最健康的心血管

美国研究人员发表在2016年8月《基因组生物学》上的一篇文章,分析比较了6000人的18组DNA样本,包括非洲的两个群体、非裔美国人、白种人、东亚居民、拉丁美洲人和美洲印第安人。从遗传标记看,拉丁美洲人和提斯曼人的免疫系统要比其他种族的人退化更慢。同时,提斯曼人比白种人(平均寿命为84岁)的寿命长3年,在他们的DNA中,没有发现大量慢性疾病的征兆。

提斯曼人的健康和长寿,是由于遗传还是后天呢?研究人员倾向于后天的生活方式,即原始朴素的生活让提斯曼人拥有了最健康的心血管。因为在过去五年,由于生活方式的变化,提斯曼人的心血管健康开始走下坡路。新的道路建成和汽艇的引进,方便了提斯曼人前往附近市场购买糖和油,改变了他们的饮食、运动行为,使其胆固醇水平开始上升。这说明,是他们的生活方式,而非基因,对心血管健康产生影响。

## D 他们的健康秘诀我们能否仿效?

提斯曼人过着相对原始的生活:在饮食上,他们摄入的肉量少,而以碳水化合物为主,并占到日常饮食的72%,主要是没有精加工的、富含纤维的米、玉米、树薯、芭蕉、土豆、坚果、车前草和水果等。含蛋白质的食物仅占提斯曼人饮食的14%,主要是野猪、山獾、水豚和淡水鱼。

提斯曼人每天90%的时间都在活动,如狩猎、采集食物、钓鱼和耕种,白天不睡觉时大约只有10%的时间是坐着。他们狩猎一次平均持续8小时,行走18公里。他们平均每天行走16000步至17000步,即使年龄超过60岁的老人,每天也会走15000步以上。抽烟在提斯曼部落也很罕见。

当然,环境也是提斯曼人的健康助力。他们居住的亚马逊森林,有天然的空气净化作用。森林能分泌杀菌素,如萜烯、有机酸等,杀死细菌、真菌等,使空气中的含菌量大大减少。

作为现代社会中存在的“原始”人,提斯曼人拥有令人羡慕的健康。那么,其他现代人能否仿效他们的生活方式呢?

事实上,现代人不必也不可能像提斯曼人那样过原始生活,但不妨参考他们 的生活方式,过“半原始”的朴素生活。比如,多吃低饱和脂肪和富含纤维的膳食,降低重口味,不抽烟、不喝酒,不熬夜,多活动,减少对环境的污染。如此,现代人完全有可能扭转心血管病发病率和死亡率攀升的状况。(本报综合)

### 链接

**高危区域一:山东、河南**  
**口味重、污染重**  
山东:冠心病死亡人数第一,脑血管病死亡人数第二。  
河南:冠心病死亡人数第二,脑血管病死亡人数第一。  
这两个省份都是“重口味”省份。有调查显示,这两个省份居民人均每日盐摄入量比推荐标准(每人每天6克)整整超标一倍。山东、河南的二氧化硫等污染物排放也居高不下。  
**高危区域二:湖南、湖北**  
**吃得咸、吃得辣**  
湖北:高血压死亡人数第一,脑血管病死亡人数第三。  
湖南:高血压、冠心病死亡人数第三、脑血管病死亡人数第四。  
湖南、湖北都是“无辣不成席”。除了吃得辣,湖南、湖北人还吃得咸!湖南不少地区有喝姜盐茶的习惯,这成为当地人高血压心血管病的最大诱因。湖北

## 中国心血管病地图

人爱腌鱼腌肉,也是心血管病一个诱发因素。此外,由于气候原因,南方人普遍比北方人睡得晚,熬夜等生活作息导致湖南等南方地区高血压死亡率高于北方。

**低危区域一:海南**  
**环境好、饮食淡**  
海南:高血压、冠心病、脑血管病死亡人数均属全国后四位。  
海南空气质量堪称一流。海南人饮食清淡,食物中海产品特别是深海鱼类较多,荤素平衡,低热量、低脂肪利于人体健康。  
**低危区域二:青海、宁夏、西藏**  
**空气好、吃得粗**  
青海:高血压死亡人数全国最少。  
宁夏:脑血管病死亡人数倒数第四、高血压死亡人数倒数第三。  
西藏:冠心病、脑血管病死亡人数全国最少。  
跟海南相似,西藏、宁夏、青海工业重污染较少,空气好。从饮食习惯来说,西藏、青海等地喜好粗粮、杂粮。

## 频繁掏耳朵不利健康

本报讯 记者陈希子报道:挖耳朵是我们每个人在闲来无事的习惯之举,许多人都认为定期掏耳朵是理所当然的。然而,医生提醒,为了耳道健康,最好不要经常掏耳朵。

市中心医院耳鼻喉科副主任医师曾英介绍,耳道分泌物起润滑保湿作用,避免砂砾、水滴直接刺激或破坏耳膜,这也是人体为了防止耳部感染流脓的原因。如果耳道过于干燥,会引起细菌侵入、耳痒、皮肤烧灼感。

咀嚼动作也会促进耳道分泌物的外排。反复掏耳朵会破坏耳道皮肤自然屏障,甚至会引起耳道湿疹。外耳道的底部就是鼓膜,非常娇嫩,万一在掏耳朵的时候不小心戳破了鼓膜,容易引起中耳炎,严重者甚至可能引起耳聋。

曾英说,耳道有自排自洁功能,大部分情况下是可以自行排出的,掏耳朵频率不宜太频繁,建议一个月不要超过2次。如果在家自行清理,最好使用软质棉棒,不要用指甲、铁签等尖锐物。如果耳朵实在太痒,甚至出现耳痛、耳鸣,听觉受损等严重现象,应让医生进行专业处理。

如何保护耳道健康?医生建议,要减少和消除噪声;不要用尖锐的东西掏耳朵,以免戳伤外耳道或鼓膜;遇到巨大声响时,迅速张开口,使咽鼓管张开,或闭嘴、堵耳,以保持鼓膜两侧大气压力平衡;鼻咽部有炎症时,要及时治疗,避免引起中耳炎;不让污水进入外耳道,避免外耳道感染。



生活顾问

## 春季如何祛湿气?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住温泉路的周女士心烦不已,去美容院做护理时,工作人员说她湿气重。一查才知道,湿气重会导致身体很多疾病。那么,到底如何祛湿气?

市中医院治未病中心主任王先锋介绍,在正常情况下,人体对于外界温度、湿度变化有自然调节能力,但有些人因体质、疾病或生活习惯不良,造成体内水分调控系统失衡,人体水分排不出湿气重,由此影响健康。春季气候潮湿、阴冷,湿气是最容易渗透的。

怎么判断体内有湿呢?王先锋介绍,最便捷的方式,就是看大便。此外,还可将舌头吐出观察一下,黄中带腻,是体内有湿

气的表现。

中医认为,体内湿气过重,会让人觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服,甚至出现肠胃炎现象。王先锋建议,用以下方法除去身体浊重湿气,恢复神清气爽:

勤运动。运动可以缓解压力、活络身体器官运作,加速湿气排出体外。试试慢跑、健走、游泳、瑜伽、太极等健身运动,有助活化气血循环,增加水分代谢。

运用芳香、发汗及苦温药材,也可去湿气。运用植物香气来对抗感染病,是老祖宗的智能,如南方人随身携有艾草蒲杀菌,防止感染疾病。或在端午时节,家家户户门口挂把佩兰、石菖及艾叶,取后用来沐浴,也可消毒杀菌。