

夏季晨练注意事项

在炎热的夏季,晨练成为很多人外出活动的选择。专家提示,晨练要视自身健康情况而定,做好喝水、补充能量等晨练准备,选择合适的运动场地,将锻炼身体

的风险降到最低。北京大学运动医学研究所运动创伤副主任医师杨渝平表示,早晨活动不太热,而且能让人从睡眠中清醒过来并维持全天的良好身体状态,这可能与运动带来的内啡肽释放有关,这种荷尔蒙会给身心带来平和、安静和清新的效果。但早晨是一天空气中二氧化碳浓度最高的时间段,尤其是空气质量不好的时候,相对容易引起呼吸系统疾病。此外,早上血液相对比较黏稠,所以建议晨起锻炼者不要忘了喝一杯水,稀释一下血液浓度。

杨渝平提示,对于有心脏和脑血管问题的人,不建议进行晨跑,早晨心率和血压的提升比其他任何时候都要快,晨跑会对心脏和脑血管产生负担,猝死的发生风险系数增高。如果空腹进行高强度晨间运动的话,相对容易引起低血糖,尤其是对于本身就有糖尿病的人来说,但也不能吃得太多进行晨起运动,尤其是剧烈的运动,否则容易增加胃肠道的负担,引起相应的疾病。所以,最好是晨起锻炼前补充点能量,之后再吃点早餐。

对于使用小区内配备的运动器材锻炼的中老年人,专家提示,中老年人骨质比较脆弱,要少做或者不做容易引起撞、摔、过度牵拉等意外的动作和运动。

如果选择在公路上跑步,要注意避让车辆,保护自身安全。此外由于地面较硬,对于膝关节和踝关节的压力相对会比较大,因此尽量选择专业的跑鞋或者减震能力好的运动鞋。还有很多人选择在草地上运动,杨渝平说,在草地上运动可以减少关节的压力,但仍存在潜在风险,因为场地不平坦或者太软容易导致踝关节等关节扭伤。他提示,在草地上活动的时候,运动不要太剧烈,否则很容易引起动作失控而导致意外损伤。

据新华社

夏季更应注意卫生 避免妇科疾病

妇科炎症是一种十分常见的疾病,其中以阴道炎最为普遍。专家表示,夏季妇科炎症比秋冬季节多发,更应注意卫生,避免妇科疾病。

北京中医药大学第三附属医院妇科主任马小娜表示,很多女性对妇科疾病的危害认识不足,除非是瘙痒或疼痛等症状严重影响到生活时才就医,而妇科炎症也是导致不孕和流产的重要原因。

徐州市妇幼保健院副主任医师何文杰说,盆腔炎、宫颈炎、附件炎、阴道炎等,都属于妇科炎症。宫颈炎会出现黏稠的分泌物,使得精子无法顺利通过宫颈进入宫腔,引起不孕;严重的霉菌、滴虫等阴道炎,可导致阴道酸碱度的变化,不利于精子的生存和活动,引起不孕;细菌性阴道炎可以向上蔓延而致宫腔内感染,引起子宫内膜炎、输卵管炎或者输卵管粘连梗阻,引起不孕;妊娠后细菌性阴道炎可感染胎盘和羊膜囊引起宫缩导致流产、早产,所以妇科疾病不容忽视。

马小娜建议:广大女性夏季应穿透气的棉质内裤,不要太紧;同房的时候一定要注意卫生,避免不洁性交史;平时要适当运动,提高自身免疫力;一定要注意私处卫生,每天用清水清洗会阴,保持会阴部干净清洁。

据新华社

如何预防人腺病毒

“游泳池热”、人腺病毒肺炎……近期,由人腺病毒引发的急性呼吸道传染病呈高发之势,儿童尤易中招,引发了家长们的担心。近日,记者从国家卫生健康委员会疾控部门了解到,人腺病毒其实并不可怕,大多数

人腺病毒感染者的症状不严重,采取缓解症状的一般性治疗措施即可痊愈。疾控部门专家说,人腺病毒可分为 A 到 G 共 7 个亚属,其中与呼吸道感染相关的人腺病毒主要是 B、C 和 E 亚属。病原学监测数据显示,我国引起呼吸道感染的人腺病毒主要是 B 亚属 7 型和 3 型。

哪些人群容易感染人腺病毒?首都医科大学附属北京儿童医院教授、北京市儿科研究所感染与病毒室主任谢正德说,各年龄段人群均可能感染人腺病毒,但免疫系统较弱或低下者,以及慢性呼吸系统疾病、心脏病等患者感染后引发严重疾病的风险较高。此外,人腺病毒传染性较强,常可暴发流行,其主要发生在密闭、拥挤和潮湿的环境,如军营、学校、托幼机构、医院等,应注意加强防控。

据介绍,人腺病毒可通过飞沫、接触和粪口传播,也可以通过水传播,如被人腺病毒污染的游泳池水可引起结膜炎。专家说,预防人腺病毒感染的主要手段包括勤洗手,避免用不洁净的手触摸眼、鼻和口,避免与患者密切接触,到医院门诊急诊等人员密集的场所要戴口罩等。

如感染人腺病毒,专家建议,症状轻微者应居家隔离休息,避免前往公共场所,一旦出现持续高热、心慌、气促等严重症状,应及时去医院就诊。重症病例需要住院治疗。

据新华社

微生物耐药让人“无药可用”?

听听专家怎么说

核心阅读

耳念珠菌在美国感染临床的消息近日引发舆论关注,抗微生物药物耐药性话题也因此升温。

为何微生物耐药现象多发?这真的会让人“无药可用”?人类有哪些应对措施?近日,专家表示,只要相信微生物会不断进化,就可以认为抗微生物药物耐药性是一种必然的自然现象。

微生物耐药现象为何多发

“只要相信微生物会不断进化,就可以认为抗微生物药物耐药性是一种必然的自然现象。”全球健康药物研发中心主任、清华大学药学院院长丁胜告诉记者,微生物的耐药机制虽然有很多种,但根本的道理是一样的。

“病原体里的遗传物质,如 DNA、RNA 序列,其编码会不断产生突变。如果突变使病原体

和药物的作用发生了变化,比如不再‘响应’药物,或者把药物‘输送’出去,耐药性就产生了。”丁胜说。近年来,抗微生物药物耐药的话题频频见诸媒体。专家表示:人口老龄化带来的免疫力下降导致疾病增多使耐药现象增多,以及人口密集、交通网络发达导致疾病更易传播等原因加剧了耐药性的传播;另外,人们意识不足,以及抗微生物药物在人和养殖畜禽身上的滥用,让这一问题更加突出。

记者从国家卫生健康委员会了解到,在我国,新型抗菌药物研发能力不足、药店无处方销售抗菌药物、医疗和养殖领域不合理应用抗菌药物、制药企业废弃物排放不达标、群众合理用药意识不强等多种因素,使细菌耐药问题日益突出。

使用抗生素治疗流感和普通感冒等病毒性感染,正是一种因公众意识不强而滥用抗生素导致耐药现象的常见行为。北京大学公共卫生学院全球卫生系主任郑志杰举例说,根据一项对 2 万多名大学生进行的调查,在过去 1 年中因普通感冒就诊,70%的学生服用了抗生素,而 90%的人表示要尽可能获得并使用抗生素。

『无药可用』并非耸人听闻

碳青霉烯类抗生素是治疗肺炎克雷伯菌引起的危及生命感染的最后手段,对此类药物的耐药性已传播到世界各区域;对治疗金黄色葡萄球菌引起的感染的一线药物耐药非常普遍,耐甲氧西林金黄色葡萄球菌感染者与非耐药感染者相比死亡概率高 64%……世界卫生组织公布的一系列事实,描绘了抗微生物药物耐药性问题的严峻现实。

新的耐药机制不断出现并在全球传播,防治感染的有效抗微生物药物缺乏,正在威胁着人们治疗普通传染病和重大疾病的能力,给患者带来了极高风险。联合国今年 4 月发布的一份报告警告说:如果不采取行动,到 2050 年,耐药性疾病每年可能导致 1000 万人死亡;到 2030 年,抗微生物药物耐药性问题可能会使 2400 万人陷入极端贫困。

微生物耐药让药物失效,药物研发相当于在和微生物的变异赛跑。然而,新药研发并非一帆风顺。

丁胜说,新药研发往往需要 10 至 15 年时间,投入 10 亿至 15 亿美元(包括失败的成本)。即使成功研制,也需要多次临床试验来评估其有效性、安全性。有的新药只会在疫情大面积暴发时才投入使用,有的使用者只是少数人群,投入生产的经济效益并不显著。因此,药企常常减少抗生素新药的研发投入,甚至砍掉新药生产项目。久而久之,可供使用的药物趋于减少,导致一些患者“无药可用”。

遏制耐药需多方协力

抗微生物药物耐药性问题复杂,正对全球公共卫生构成越来越严重的威胁。专家认为,政府各部门和全社会需要协调行动,才能尽量减少抗微生物药物耐药性的出现和传播。

我国 2016 年印发《遏制细菌耐药国家行动计划(2016—2020 年)》,提出到 2020 年零售药店凭处方销售抗菌药物的比例基本达到全覆盖、人兽共用抗菌药物或易产生交叉耐药性的抗菌药物作为动物促生长应用逐步退出等目标。国家卫健委近日表示将建立国家级真菌病监测网,对我国真菌病的病原谱、耐药性等情况进行定期监测,并开展真菌耐药性与耐药机制等研究。

在企业缺少抗生素新药研发动力的情况下,为解决“无药可用”问题,北京市政府、清华大学与比尔及梅琳达·盖茨基金会在京联合成立了全球健康药物研发中心,聚集了一批来自全球知名药企和科研机构的药物研发人员。“通过政府和社会资本的协同支持,整合国内外各方优质资源,中心致力于开发创新技术、工具和平台,可持续地开展新药研究和快速转化,与全球利益攸关方一起应对耐药性问题带来的挑战,填补企业药物研发的短板。”丁胜说。

一些畜禽养殖企业也在探索减少抗生素使用的方法。据浙江华腾牧业有限公司董事长沈建平介绍,为了减少生猪养殖滥用抗生素对猪肉和环境造成的污染,华腾借鉴国外经验建设了智能化养殖基地,利用空气净化、恒温恒湿等手段减少抗生素的使用。

不过,专家表示,对待抗微生物药物的使用,也要避免“将孩子和洗澡水一同倒掉”。“不是要零使用,而是要合理使用。”中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石举例说,不能将抗生素用于促进畜禽生长,预防畜禽疾病也不应依靠抗生素,而是需要加大投入力度,为畜禽建立维护健康的良好环境。

据新华社

肿瘤患者警惕 营养认识三大误区

近日,天津市肿瘤医院开展的一项调查显示,肿瘤患者术前营养不良的发生率高达 30%,80%的患者术前膳食摄入量不足,90%以上的肿瘤患者蛋白质摄入不足。

天津市肿瘤医院营养科主任王昆表示,当前医患双方对肿瘤营养治疗的重视程度不够,部分患者产生了少吃或者不吃能“饿死肿瘤”、吃得越好肿瘤长得越快、专吃某一种食物补充营养这三大误区,导致自身营养状况难以支持抗肿瘤治疗。营养不良会降低肿瘤患者生活质量,缩短生存时间,营养治疗不足也是目前肿瘤患者五年生存率不高的重要原因之一。

误区一：少吃或者不吃能“饿死肿瘤”

肿瘤细胞并不是正常细胞,这些异常细胞会快速分裂、生长并“窃取”体内正常细胞的营养。“饥饿疗法”会造成肌体营养不足,影响体内正常细胞的生长和保护作用,导致自身免疫力下降,增加感染风险。

误区二：吃得越好肿瘤长得越快

营养及代谢干预的主要目的并非治疗肿瘤,而是通过维持或改善食物摄入,改变代谢紊乱的状况,维持身体机能,减少治疗中断的风险。

误区三：专吃某一种食物

各类食物所含有的营养成分和数量都是不同的,如鸡蛋蛋白质丰富、胆固醇较高,鱼和虾蛋白质丰富、饱和脂肪酸含量低、不饱和脂肪酸含量高,猪肉和牛肉富含铁,菠菜和芹菜富含纤维素,粗粮含糖量较低,纤维素含量高……可以说每种食物各有其“优缺点”,只补充单一食物会导致营养摄入不均衡。

王昆建议,肿瘤患者不要过度担心吃某种营养食物会使肿瘤发展。肿瘤细胞主要通过糖类提供自身所需能量,对于脂肪的利用率较差,因此,高脂肪、低碳水化合物的饮食应作为肿瘤患者的首选方案。而当肿瘤患者食物摄入量下降、难以维持正常的健康体重时,就要接受专业的营养支持治疗,从而改善肿瘤患者预后,提高患者生存率和生活质量。

据新华社



6 月 27 日,衡水市交警二大队民警在指导振华小学学生学习交通标识。

暑假将至,河北衡水高新技术产业开发区振华小学组织开展“暑假安全伴我行”主题安全教育活动,向学生普及交通、消防安全知识,提高学生暑期安全自我防护能力。

新华社发

塑料污染多严重?

全球人均每周“吃下”一张信用卡

澳大利亚纽卡斯尔大学的一项新研究显示,塑料污染已经侵入到人类体。全球人均每周摄入近 5 克的微塑料,等同于一张信用卡所用的塑料,每年人均摄入量约为 250 克。

微塑料是指粒径小于 5 毫米的不规则塑料颗粒,在全球海洋、河流等水体中广泛存在。微塑料本身所含的有毒物质,以及在水中吸附的有毒物质能经由食物链累积,最终可能进入人体,威胁人体健康。

世界自然基金会委托澳大利亚纽卡斯尔大学进行的这项研究,综合了 50

多项与微塑料相关的研究数据。报告显示,全球人均每周仅通过饮用水就会摄入 1796 个塑料微粒,按重量算这些塑料微粒约为 5 克,每年的总摄入量在 250 克以上。

报告称,人类摄入微塑料的最大来源是饮用水,世界范围内的瓶装水、自来水、地表和地下水都含有微塑料。在食物中,甲壳类海鲜、啤酒和盐的微塑料颗粒含量最高。

研究显示,尽管各国塑料污染的情况有所差异,但几乎没有任何地区能置身于外。

报告指出,自 2000 年以来,全球塑料制品的消耗量已相当于 2000 年之前所有年份消耗量的总和,其中三分之一的塑料最后都倾倒在自然环境中。

世界自然基金会全球总干事马尔科·兰贝蒂尼表示,塑料污染是一个紧迫的全球性问题,塑料不仅污染了海洋和水道,杀死了海洋生物,还存在于所有人體內。他敦促各国政府、企业和消费者联合采取行动并制定国际条款,共同从源头上采取措施应对塑料污染问题。

据新华社