

错过黄金救治期? “血液脱脂”开辟卒中治疗新路径

左前臂和左手肌肉力量仅为0~1级,肌肉只能稍稍收缩,连让关节弯曲的力气都没有……当67岁的徐阿姨被家人送到急诊室时,距离其发病已超过24小时。根据患者的症状与体征,最终被确诊为“缺血性脑卒中”。

此时,无论是药物溶栓还是介入手术取栓,都已超过时间窗口期,难道余生就要在半身不遂中度过吗?面对徐阿姨和家属的失望,医生建议可以试下一种新兴的“血液脱脂”疗法。

“血液脱脂”挽救生命

“所谓‘血液脱脂’处理,医学上称

为‘体外血浆脂类吸附过滤治疗(DEL P)’,是一种多靶点、安全性高且起效迅速的体外血液净化技术,能够清除血液中的‘垃圾’。”

上海市第十人民医院神经内科科主任周晓宇介绍:“‘脱脂’疗法的原理与过程,就像尿毒症病人做透析一样,将身体中的部分血液通过静脉引出,先通过一个分离装置,将血浆和血细胞分开,血细胞回体内,血浆通过另一条通路进入一个特殊的吸附过滤系统,将血浆中的胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、纤维蛋白原、炎症因子等多种致病物质‘筛除’掉,‘脱脂’后的

血浆再进行回输。

详细了解了 DELP 疗法的过程、安全性和有效性后,徐阿姨立刻同意了入院治疗。

通过手臂静脉引出和回输血液,仅耗时一个半小时,全过程患者生命体征都很平稳,也没有任何不适,“脱脂”效果更是肉眼可见——进入吸附过滤器前的血浆明显黄而黏稠,流出的血浆则澄澈清亮,血脂各项指标都回到正常区间。经过医护人员三天常规的病房管理,徐阿姨的症状显著好转,不仅说话清楚了,瘫软的左手臂肌力也恢复到3~4级。

错过最佳治疗时间怎么办

该院神经内科主任付剑亮介绍,对于急性脑梗死患者来讲,溶/取栓治疗始终是首选,越早就医获益越大。按照诊疗规范,溶栓治疗的时间窗为4.5小时、取栓治疗为24小时。

而 DELP 适用于错过溶/取栓窗口期且伴随高脂血症的患者,只需对全身部分血液作“脱脂”处理即可,而且通常只做一次就能起效。对于家族性高脂血症且药物治疗依从性不佳的患者,经全面评估后也可采用 DELP,以降低发生脑梗死的风险。 通讯员 生星

四类药物应嚼碎再咽

一般而言,药品都是整粒吞下,到胃肠道才分解吸收。但是有些药物比较特殊,需要嚼碎了再咽下。

酵母片与乳酸菌素片,在胃肠道内不易被溶解,嚼碎后服用有利于药物的溶解吸收,以充分发挥药效。另外,嚼服还可以避免因热水送服影响菌体活性。

治疗胃酸过多及胃溃疡的药物,如复方氢氧化铝、硫糖铝、铝碳酸镁等,适合在饭前半小时或胃痛时嚼碎

服用。它们被咀嚼后会分散成微小颗粒,进入胃部后,会覆盖在消化道黏膜上,形成保护膜,从而减轻了胃内容物和胃酸对胃壁溃疡的刺激,促使炎症或溃疡尽快愈合。

心绞痛发作时,患者将硝酸甘油嚼碎后舌下含服,便于药物溶化,而且能加速药物的吸收,1~2分钟就可以起效,可迅速缓解心绞痛。高血压患者在血压突然增高引起不适时,可立即取1片硝苯地平嚼碎后含于

舌下,能起到迅速降压作用,从而避免血压过高带来的危险。

碳酸钙、葡萄糖酸钙等钙剂,质地较重、崩解较慢,嚼碎后服用不但有利于钙离子的吸收,还可减轻胃肠负担。

值得注意的是,阿司匹林、胰酶片、多酶片等药物,一定不能掰开或嚼碎服



■图源:千库网

用,否则会影响药效。

首都医科大学附属北京朝阳医院 宫丽丽(主管药师)

国家卫健委:请大家不要轻信「网红医生」

国家卫生健康委7月4日在北京举行新闻发布会,新闻发言人胡强强表示,国家卫健委将与相关部门一起,加大对互联网健康科普乱象的整治力度。

胡强强说,当前,医疗科普是短视频平台的热门话题,越来越多的医生通过直播和短视频来传播健康科普知识。胡强强指出,但是有的“网红医生”把医疗科普当作牟利工具,滥用专业权威为自己背书,假借科普名义违规导医导诊,线上问诊,线下引流,直播带货甚至高价开药;还有的通过夸大治疗效果、虚构病例、杜撰故事等手段误导公众、敛财牟利。胡强强提示,这些行为严重违反了互联网诊疗管理和广告管理的相关法律法规,请公众不要轻信,防止上当受骗。按照相关规定,患者需在线下实体医疗机构完成首诊并明确诊断后,才可通过具备资质的互联网医院进行复诊。“生命不是儿戏,医疗质量是底线。” 据新华社公众号

妙招破解孩子假期“生物钟紊乱”

暑假到来,不少孩子晚上不睡、白天不起,成了“夜神仙”怎么办?中国心理卫生协会危机干预专委会委员、上海市精神卫生中心金丹副主任医师介绍,使用三个简单有效的妙招,可以帮助孩子在假期建立健康的生活节奏。

一是用“生物钟惯性”替代“强行

叫早”。硬拉孩子起床,容易引发亲子对抗。孩子的大脑对光线变化高度敏感,家长在早上拉开窗帘留条缝,让阳光温柔地唤醒孩子,比传统闹钟更有效。

二是给熬夜一个替代方案。孩子假期熬夜,常因白天没玩够或压力未释放。家长与其直接说“不准玩手机”,

不如和孩子一起“先做点别的”,如下午安排1小时运动,用打球、跳舞等来消耗体力;晚饭后组织家庭桌游或电影时间,满足娱乐需求。

三是全家共筑“睡前仪式感”。建议全家共同营造“仪式感入睡”氛围:睡前1小时关闭大灯,只留暖光台灯,共同阅读或轻声交流。昏暗的光线能有效刺激褪黑素分泌,比单纯说教更具说服力。上海市健康促进中心 供稿

使用心磁图仪 另辟蹊径查“心病”

长期以来,以心电图仪为代表的检测仪器在为患者带来便利的同时,也存在一些不足,比如不能满足多样化、高质量的检测需求。而高灵敏度的心磁图仪,则为心脏检查提供了一种新的选择。

简单地说,电与磁是相伴而生的,有电就会产生磁场。心跳既然会产生电,也同样会形成磁场。心肌细胞内离子流动后会形成的电流,此时就会产生“心磁”。如若能够用高灵敏度的磁力探测设备,就能更加敏锐地捕捉普通心电图所不能探及的特殊信号,从而提高检测水平。

心磁信号传输不会受到人体组织的干扰,可以反映出某些心电图无法反映的心脏细微的变化和异常,可相对精准地确定病灶位置,从而能够帮助医生诊断出心血管系统早期病变,如对心肌缺血、冠脉微循环障碍心肌病等进行功能性诊断及预后研究。

上海市第六人民医院心内科 沈成兴(主任医师)

眼镜与健康

国家卫生健康委发布的《近视防治指南(2024年版)》显示,2022年,我国儿童青少年总体近视率达51.9%。想让孩子不受近视威胁,保证每天户外活动两小时非常必要。暑假来临,儿童青少年的户外活动时间变长,现在来科普一下,户外活动晒太阳为什么是近视防控的核心手段,怎样的户外活动才能有效防控近视,户外活动预防近视的原理和注意事项有哪些。

在户外活动时,光线照射可刺激视网膜释放更多的多巴胺。多巴胺能抑制眼球巩膜过度生长导致的轴增长,轴过度增长是导致近视的关键因素。同时,强光下瞳孔会自动缩小,使景深增加,减少光线折射,物像会更清晰地聚焦在视网膜上,从而减轻眼球为适应模糊影像而产生的代偿性生长。户外活动光照强度需达到1000勒克斯(相当于阴天的户外光照),才能有效促进多

有效的户外活动能预防近视

巴胺分泌,若光照强度进一步提升至3000~10000勒克斯(如晴天树荫下),防控效果更显著。而室内光照通常仅为300~500勒克斯,强度不足。

户外活动中,孩子还会自然减少使用电子设备、伏案读写等近距离用眼行为,近距离用眼会使眼球的睫状肌持续收缩,处于紧张的状态,易引发假性近视,并逐渐成为真性近视。参与户外活动时,望远可以放松睫状肌,减少视觉疲劳;眼睛看物体的距离不断发生变化(如打球、跑步时追踪运动的物体),眼球需频繁调整焦距,这个动态的过程亦可增加眼睛的调节能力。

每天两小时户外活动是预防近视的“有效剂量”。对儿童的多项研究发现,每日户外活动时间小于1小时的儿童,近视发生率是每天户外活动多于两小时儿童的2~3倍;当户外活动时间从一小时增加到两小时,近视风险显

著下降,超过两小时后,风险进一步降低但幅度趋缓,这可能与多巴胺的分泌量随光照时间增加而逐渐饱和有关。户外活动应优先选择强光时段:上午10时前和下午4时后,这期间光照强度较为适中。

儿童和青少年可根据作息习惯灵活安排,利用课间、餐后、放学后等碎片时间,化整为零进行户外活动,同样能达到预防近视的目的。无论是连续还是分散的户外活动,都会让孩子暂时脱离近距离用眼的场景(如看书、看电子屏),从而中断近距离用眼导致的睫状肌紧张状态。学业繁忙的学生可多次累加,达到目标。

茂昌眼镜 MAOCHANG SINCE 1923