

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 830 期 | 2021 年 2 月 8 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

春节期间疫情防护“不放假”

春节将至,新冠疫情防控仍面临“外防输入、内防反弹”和“人”“物”同防的压力,春节假期依然处于疫情防控的关键时期,广大市民需继续提高警惕,用卫生健康“小细节”筑牢疫情防控“大防线”,“你快速我快速”,坚持“管好、护好、做好”,过一个祥和平安的春节。

管好“嘴腿”,减少聚集、流动

春节假期里,人们在精神上可以放松,但是疫情防护“不放假”。减少出行和聚集,避免出入人群密集场所。外出佩戴口罩,保持社交距离。勤洗手、多通风。做好体温等个人健康监测。除返乡探亲、必要公务以外,非必要不离沪、非必要不出境,鼓励在沪过春节,尽量减少人员流动。

春节期间要牢记科学饮食。每日三餐规律,不重油重盐,不暴饮暴食。蔬菜水果不可少,油炸食品不可多。补足水分,少喝含糖饮料。二人以上共同用餐时,牢记使用公筷和公勺。

为了破除“每逢过节胖三斤”的“坏习惯”,假期里一定要安排适度的运动锻炼。因地制宜别堆肥,增强身体免疫力。运动时应穿着轻便吸汗的衣服和软底的鞋子。运动前要热身、运动后要放松,低强度入手并且循序渐进。

护好自己,不忘“戴、洗、距”

正确佩戴口罩,记住洁双手、辨正反、严密合、及时换。养成勤洗手的习惯,不方便洗手时,可以使用免洗手消毒剂进行手部清洁。与他人保持一定距离。咳嗽、打喷嚏时要掩住口鼻,自觉回避周围人员。

做好监测,做到“快速反应”

疫情防控的“快速反应”不仅是医疗卫生专业机构“我快速”,更需要全体市民“你快速”。做好健康监测,如出现发热、咳嗽、嗅觉味觉减退等症状,切勿擅自用药,戴好医用口罩,及时就近前往医疗机构发热门诊就诊。就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

在疫情常态化防控背景下,个人防护一定不能松懈。广大市民仍要保持健康生活方式,为自己穿上“无形防护服”。

上海市健康促进中心供稿



康复有道

如何有效缓解骨关节炎疼痛

疼痛是骨关节炎最主要的症状之一,困扰着许多老年患者。骨关节炎患者需要做些什么来帮助防控炎症,缓解疼痛呢?

■ 民以食为天,膳食有讲究

抗炎小帮手:深海鱼类+蔬菜 很多食物具有抗炎作用,比如三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼等深海鱼类富含不饱和脂肪酸 ω-3,又如菠菜、芹菜等深绿叶菜,西兰花、卷心菜、羽衣甘蓝等十字科蔬菜含黄酮和类胡萝卜素等。

软骨守护者:氨基葡萄糖+钙质 虾、贝类、螃蟹中含有丰富的氨基葡萄糖,氨基葡萄糖可帮助关节软骨修复。鱼类、乳制品、鸡蛋、豆浆富含钙质和维生素 D,钙质和维生素 D 能帮助骨骼强健,更好地支撑关节软骨。

肌肉催化剂:优质蛋白 骨关节炎患者应多吃优质蛋白,提高肌肉力量,增强关节稳定性,建议选择鸡肉、鱼肉、牛肉、瘦猪肉等。

■ 控制体重,合理运动

超重肥胖与膝骨关节炎发病息息相关。骨关节炎还与肥胖引起的不恰当的姿势及运动习惯有关。除了饮食管理外,超重肥胖者还可以通过运动锻炼来减重,帮助减轻膝盖负担,缓解疼痛。游泳、散步、慢跑等有氧运动值得推荐。骨关节炎患者要避免爬山、登楼梯、跳跃、长时间奔跑、深蹲等运动,同时注意运动量与强度,不可过度。

■ 内服+外治,中医治疗有妙招

传统医学认为骨关节炎多与风寒湿邪、瘀血痹阻、肝肾不足等因素有关。治疗上急性期以祛除外邪、消肿止痛为主;慢性期注重补益肝肾、活血通络,同时结合熏洗、涂擦、针灸、膏药、推拿等多样化外治疗法。

曲环汝(上海中医药大学附属龙华医院风湿免疫科主任医师)



医护到家



人体免疫力只是抵抗外界病毒和细菌的能力吗?免疫力越强越好吗?生病就是免疫力低下导致的吗?日前《中国职场女性免疫健康绿皮书》由清华大学国际传播研究中心线上发布。调研结果显示,新冠肺炎疫情在一定程度上推动了免疫健康知识的普及,多数职场女性已意识到免疫健康的重要性,并计划采取行动以改善免疫状况,但同时对相关概念缺乏准确的认知,对如何科学提升免疫健康缺少有效对策。而职场女性在维护个人健康和家庭健康的过程中发挥着举足轻重的作用。

为了破除公众对于免疫健康的认识误区,并为职场女性及其家庭提供专业的指导建议,中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽对“免疫力”展开深入解读并提出对应措施。

其实,免疫力不仅指人体抵抗外界病

毒和细菌的能力,还包括清除体内异常细胞(如癌细胞)、维护内环境稳定的能力。健康的免疫系统应当处于一种平衡的状态。免疫力过高和过低都会对人体健康造成危害,甚至直接导致某些疾病的发生。免疫力低下通常表现为容易感染得病、容易有疲劳感、伤口容易感染以及肠胃易得病。然而,生病与免疫力之间并不存在绝对的因果关系,免疫力减弱未必是心脏病、糖尿病等非感染性慢性病的主要致病因素。

某些想当然的所谓改善免疫力的做法被证实事与愿违。人们通常认为多吃肉、多喝汤、多喝果汁可以有效提高免疫力。事实上,将水果榨汁会导致鲜果中的膳食纤维和部分营养成分(如维生素)的流失。而肉类经过长时间炖煮也会流失一些营养元素。此外,过多地食用红烧肉等油脂过高的菜肴也可能会引发肥胖问题或心血管疾病。医学上没有“宿便”的概念,则不存在“清宿便排肠毒能增强免疫力”。人体日常通过汗液、尿液、排便,就能把代谢废物排出体外,这才是符合科学规律的。

何丽强调,免疫健康离不开健康的生活方式。通过科学饮食获得均衡的营养摄入是提升免疫力的关键,平均每天摄入 12 种以上、每周摄入 25 种以上的食物。同时也要注意吃动平衡,维持健康体重;生活规律,保证充足睡眠;张弛有度,保证心态平和。

然而,“知易行难”,提升免疫力绝非一蹴而就。人们可以从生活习惯的一个个小改变开始,如每天静思 5 分钟、每天运动 1 小时、食物摄入多元化等,逐步践行健康的生活方式,达到改善免疫力的目标。乔阅 图 TP



专家点拨

临近新春佳节,辛苦忙碌一年的人们对健康寄予更多期许,希望通过选用保健品好好滋补一番。膳食补充剂简称补充剂,也被称为营养增补剂或保健品,服用者多认为其有益于心脏健康。然而,哈佛大学的最新科普知识指出:某些补充剂可能对心脏有害。因为补充剂与处方药主要有两点不同,一是补充剂通常缺乏有效性和安全性的证据,二是补充剂(片剂或溶液)中到底含有哪些东西并不清楚。

■ 红曲米 红曲米补充剂中含莫纳可林 K,后者与降胆固醇药物洛伐他汀的活性成分相同。小型研究提示,莫纳可林 K 含量较高的补充剂可用于不能耐受他汀类药物的患者。然而,补充剂中莫纳可林 K 的含量常不确定,有些几乎为零,有些接近他汀。因此,正在服用他汀类药物的患者如果同时服用这类补充剂,有可能因他汀类药物剂量过大而出现肌肉疼痛或更严重的症状。

另外,血脂康由梗米接种特殊红曲菌精制而成,其降低胆固醇的作用已经临床试验证实。血脂康是处方药物,而不是膳食补充剂。

■ 左旋精氨酸 生产厂家称其能加速循环、降低血压和改善勃起功能,因为补充精氨酸能提高体内一氧化氮含量,后者有扩张血管的作用。然而,服用降压药、抗血小板药、抗凝药或血管紧张素转换酶抑制剂的患者,同时服用左旋精氨酸后有可能导致血压过低、出血增加或高钾过高。因此,心脏病患者应避免服用左旋精氨酸。

■ 大蒜补充剂 生产厂家声称大蒜补充剂能降胆固醇和降压。迄今为止,对各种大蒜补充剂所做的研究未能确定大蒜有无降胆固醇作用,小型研究提示大蒜补充剂能轻度降压。但是,大蒜补充剂会增强某些药物的作用(如抗凝药、抗血小板药、他汀类药物或降压药),从而增加出血、肌肉疼痛或严重低血压的风险。如果您相信大蒜有益,不妨在三餐菜肴中加一些大蒜吧。

施仲伟(上海交通大学医学院附属瑞金医院心内科主任医师)

国产创新药惠及非胰腺神经内分泌瘤患者



肿瘤防治

一提及神经内分泌瘤,就让人不由得回想起被胰腺神经内分泌瘤夺走生命的苹果公司联合创始人乔布斯。如今,这一类可遍布全身的神​​经内分泌瘤终于有了治疗方案。由我国自主研发的新型口服酪氨酸激酶抑制剂索凡替尼胶囊,已获得国家药品监督管理局批准用于治疗非胰腺神经内分泌瘤。新药具有双重抗肿瘤机制,包括抑制肿瘤血管生成,同时调控肿瘤微环境免疫应答,激活机体免疫功能。

上海交通大学医学院附属仁济医院肿瘤科王理伟教授表示,神经内分泌瘤是一类起源于

神经内分泌细胞的肿瘤,可发生于人体诸多器官和部位,以胃、肠、胰腺和肺部较为常见。根据原发部位的不同,神经内分泌瘤可分为胰腺神经内分泌瘤和非胰腺神经内分泌瘤两大类,后者最为常见,约占比 90%。

神经内分泌瘤的发病机制和病因尚不明确,由于原发部位广泛和肿瘤分化程度各异,疾病症状隐匿,患者可能没有明显症状,或仅出现面部潮红、腹痛、腹泻或气喘等非特异性症状,因此神经内分泌瘤常易与胃炎、肠溃疡和哮喘等常见病混淆,患者可能辗转多个科室,都未能确诊。确诊神经内分泌瘤的过程颇费周折,有研究数据显示,患者从发病到确诊的中位时间长达 9 年,到确诊时约 50% 的患者

已为晚期,肿瘤出现局部扩散或远处转移,无法手术根治。

与其他肿瘤相比,神经内分泌瘤患者的生存期相对较长,若能及时确诊并得到有效的治疗,有望实现长期生存,甚至改善生活质量。在靶向药物出现之前,神经内分泌瘤患者的治疗选择十分有限。靶向药物的出现,在一定程度上提高了神经内分泌瘤的治疗水平。

除了非胰腺神经内分泌瘤以外,在胰腺神经内分泌瘤患者中开展的 III 期临床研究(SANET-p)也在中期分析中达到预设终点,并提前完成。索凡替尼用于治疗胰腺神经内分泌瘤的新药上市申请已于去年 9 月获国家药监局受理。