

活动后感觉喘不上气 原因或与一只螃蟹有关



通讯员 王蕊 江晨
本报记者 徐小翔

57岁的方女士一直以来身体都不错,但不久前,她突然出现胸闷气急,尤其是活动后常常感觉喘不上气。在家附近医院就诊后,医生发现她主动脉狭窄伴胸腔积液,当时医生为她进行穿刺引流,排出积液,方阿姨感觉情况略有好转,便没在意。

但最近,不适症状再次出现,为进一步就诊,方女士来到浙大一院心脏大血管外科。接诊的滕鹏主治医师介绍,心脏超声检查发现

患者存在感染性心内膜炎、主动脉瓣多发赘生物、主动脉瓣重度狭窄伴关闭不全等问题。感染性心内膜炎是指病原微生物经过血液循环引起心内膜、心脏瓣膜或临近动脉膜感染,考虑到她同时还存在主动脉瓣重度狭窄的问题,评估需要尽快手术治疗。经治疗,目前方女士已康复出院。

到底是什么病原微生物,又是通过什么途径入侵体内造成感染性心内膜炎?医生表示,细菌培养结果显示,造成方女士感染性心内膜炎的是一种叫奥斯陆莫拉菌的细菌。

“会不会是因为那次被螃蟹夹了?”在医生反复询问病史,了解有无受伤时,方女士的儿媳突然想到,婆婆前不久在处理螃蟹时手指不慎被夹,流了很多血,且留下两道很深的伤口,当时没有进行消毒处理。

医生表示,奥斯陆莫拉菌不是水产类的常见菌,也已无法对当时那只螃蟹进行病菌检测对照。医生推测,方女士这次患病很有可能

是病菌通过螃蟹夹伤的伤口进入体内,最终导致感染性心内膜炎。

感染性心内膜炎发病率虽不高,但很容易被忽视,如不及时救治,严重的可引起全身败血症、血管栓塞或其他心脏疾病。

感冒、拔牙、外伤感染等都可能引发感染性心内膜炎。浙大一院心脏大血管外科主任马量解释,细菌在生活中无处不在,任何病原微生物都可能诱发感染性心内膜炎,很多细菌甚至就“藏”在人体内,比如口腔。

感染后,患者早期表现为疲劳乏力、肌肉痛、关节痛、头痛、恶心呕吐等症状,常常会和其他疾病弄混,无法引起足够重视,导致拖延就医。随着心内膜、瓣膜或动脉膜上赘生物不断产生,患者还可能出现胸闷气急、呼吸困难、晕厥咯血、麻痹、癫痫等症状。

专家表示,当出现不适症状后应及时到正规医院就诊。同时,日常生活中要增强抵抗力,注意口腔卫生,外伤伤口及时消毒处理。

睡眠不足没精神 适度锻炼或能改善

不少人睡眠不足后会选择喝咖啡提神。英国一项研究显示,20分钟中高强度锻炼也能提振精神。

朴次茅斯大学研究人员发表的研究报告说,无论供氧是否充足,20分钟中高强度骑行都能改善缺觉后大脑的执行功能。报告共同作者托马斯·威廉姆斯博士说,这或许是因为运动可以改善大脑供血,增加输氧量。

参与研究的乔·科斯特洛说,适度运动可以改善大脑表现,但若时间过长或强度过大,则会放大睡眠缺乏带来的负面影响。

研究人员同时指出,睡眠是健康生活方式的基础。短期睡眠不足会降低认知能力,影响注意力、判断力和情绪;长期缺觉则可能引发心血管疾病、肥胖症和抑郁症等。

据新华社

咖啡渣或可 预防神经退行性疾病

美国科学家刊发论文指出,如果阿尔茨海默病、帕金森病等几种神经退行性疾病是由肥胖、年龄增长、接触杀虫剂和其他有毒化学物质等因素引发的,从咖啡渣中提取的咖啡酸基碳量子点(CACQD)具有保护脑细胞免受这些疾病影响的潜力,因此有望在治疗神经退行性疾病方面发挥变革性作用。

科学家发现,当帕金森病是由杀虫剂百草枯引起时,CACQD在试管实验、细胞系和其他帕金森病模型上都具有保护神经的作用。而且,CACQD能清除自由基或防止它们造成损伤,并抑制淀粉样蛋白片段的聚集,而不会产生任何显著的副作用。他们因此假设,在人类阿尔茨海默病或帕金森病的早期阶段,基于CACQD的治疗可有效预防疾病的恶化。

研究团队指出,咖啡酸非常独特,因为它可穿透血脑屏障,对大脑内部的细胞发挥作用。此外,从咖啡渣中提取CACQD的过程非常环保,而且,咖啡渣的丰富性使这一过程既经济又可持续。科学家未来或许能研制出一种药物,以预防绝大多数由非遗传因素导致的神经退行性疾病。据《科技日报》

降温后主打甜蜜和温暖的“四件套”盛行 这些食物同时摄入有风险

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

近日,杭州市中医院脾胃病科收治了一位九旬老太,她在送医3天前开始出现腹痛腹胀,呈阵发性绞痛,伴恶心呕吐。医生仔细询问病史,得知老太曾进食柿子,结合病史,诊断为胃柿石症。之前也有网友称,其妻子因为一晚上连吃大量山楂和板栗,出现严重胃痛,去医院就诊后初步诊断为胃炎、胃石。

市级名中医、市中医院脾胃病科主任中医师叶蔚表示,降温之后,主打甜蜜和温暖的“四件套”盛行:热乎乎的烤红薯、香喷喷的糖炒栗子、冬天的第一杯奶茶,以及甜而不腻的霜糖山楂。然而,在“四件套”搭配中,存在着隐蔽的“健康杀手”。

在不成熟的山楂、柿子、黑枣中含有一种称为鞣酸的物质,它能与蛋白质结合形成不易溶于水的鞣酸蛋白,沉淀在胃部。鞣酸蛋

白、树胶、果胶能把果实的皮、蔬菜植物纤维黏合在一起,慢慢在胃内形成胃石,造成一系列消化道疾病。

板栗中含大量淀粉、蛋白质,山楂中含有较多果酸,在消化过程中,这些物质会与胃酸结合,再和食物中的果胶、食物纤维、蛋白质形成螯合物。这种物质不溶于水,不仅会影响身体对蛋白质的营养吸收,还可能结块形成胃石,导致肠胃不适。当大量板栗和山楂同时摄入后,得胃石的风险就不断上升。因此,医生提醒,吃山楂时要避免和含蛋白质丰富的食物(如鸡蛋、牛奶、海鲜)一起吃。

事实上,板栗、山楂不仅不能随便与其他食物同食,独食时也要适可而止。

板栗淀粉含量高,糖尿病患者要注意摄入量,且因其不易消化,脾胃虚弱者少食,建议每次3到5粒即可。

山楂中含大量酸性物质,会腐



蚀牙齿,不利于口腔健康,且会刺激胃酸大量分泌,因而患有胃溃疡、十二指肠溃疡、胃酸过多等胃部疾病的人应少吃或不吃山楂。中医认为,山楂“只消不补”,属于耗气的食物。脾胃较虚弱的人一般都气虚,如果再经常食用山楂,可能会出现胃痛、食欲减退等情况,进而加重脾虚症状。

此外,其他富含鞣酸的水果,如柿子、橘子、酸枣、葡萄、石榴等,以及富含膳食纤维的蔬菜,如芹菜、南瓜等,都是形成胃石的高危因素。日常食用以上食物应掌握两个原则,一是不过量,二是尽量不要空腹食用。