

身体密码

捂得太严实  
7个月孩子没了呼吸

近日,浙江义乌稠州医院抢救室内,一对年轻父母哽咽着向医生求助。

医生检查后发现,他们送来的孩子已经全身发绀,没有任何呼吸和心跳,已经死亡,原因是“蒙被综合征”。

儿科医生解释,“蒙被综合征”指的是因为被子盖太多引发的健康问题,多发生在1岁以内婴儿。一般在冬、春季多发。婴幼儿体温调节能力尚未发育完全,穿得太多和盖得太多,会导致孩子高热、缺氧、抽搐、昏迷,甚至呼吸循环衰竭等严重后果。

专家提醒,孩子睡觉时,最好不要盖太多被褥,也不要穿太多衣服。尽量穿宽松和柔软的衣服,妈妈不要贪图喂奶方便,将孩子拥在怀里睡觉,建议最好让孩子单独睡小床,把小床放置在父母大床边。这样既可照看孩子,又比较安全。

张歆艺吐槽医生  
到底打了什么针?

前几日,女星张歆艺发微博吐槽海南某医院,描述自己突然头晕无法站立,而来到医院后医生“二话不说直接开了一个肌肉注射针”,表示“很震惊,什么问题不清楚直接注射”。

医生给张歆艺开的是“止晕针”,这个药叫异丙嗪,适用晕动病,防治晕车、晕船、晕飞机;也用于防治放射病性或药源性恶心、呕吐;麻醉和手术前后的辅助治疗,包括镇静、催眠、镇痛、止吐;还有抗过敏的作用,比如病人青霉素过敏,就可以注射异丙嗪。

由于头晕的原因很复杂,很难判断张歆艺是什么引起的眩晕,加之急性眩晕发作时,病人很难受,很难完成检查,先打“止晕针”控制症状也是很多医生的正常处理流程。

也有医生借此提醒年轻人,太累太焦虑,得眩晕病的越来越多。平时伏案作业时间长,或者整体低头刷手机,颈椎受损也容易引起耳石脱落,出现眩晕。

如何辨别不锈钢  
水杯的好坏呢?

## ①磁铁辨别法

如果不锈钢制品的磁性很强,那说明它是电镀产品,不是真正的不锈钢。

真正的不锈钢制品铁含量比较少,此外表面镀膜之后,有了阻止磁性的特性。

## ②柠檬辨别法

先准备一只柠檬,将柠檬汁倒在不锈钢制品的表面,10几分钟后,擦干柠檬汁,如果在表面留下明显的痕迹,就说明不锈钢制品质量不佳,容易被腐蚀。

## 流感疫苗对普通感冒不“免疫”

□记者 阙乐乐

不少家长会在入冬前,给孩子打上一针流感疫苗。但严寒一到,孩子还是感冒了,这是怎么回事?这是因为流感疫苗可以预防流感病毒,但不能防止普通性感冒的发生,只能起到缓解普通性感冒症状、缩短感冒周期等作用。

普通感冒由各种病原体引起的急性上呼吸道感染,病程一般一周左右,通常可以自愈,症状多为鼻塞、流鼻涕、咽痛和严重咳嗽,一般不会发生严重并发症,也不会引起大流行。

患普通感冒时要多喝水,多休息,放松心情,尽量避免吃药。孕妇、婴儿等特殊群体不要使用抗生素,也尽量避免使用强力的止咳药水,以及多种成分

组合在一起的复方感冒药。

如果发热,不推荐用发汗、捂汗的方式退烧,可以采用物理降温。

而流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,往往在冬春季流行机会较多,呈现区域性流行。流感是一种比普通感冒严重得多的急性呼吸道传染病,所以才需要特别加以预防。一旦发病,体温通常都会高。

流感疫苗是针对流感病毒某一种分型而采取的预防措施,其主要作用是促使机体产生针对这一分型病毒的抗体。这种特殊抗体对普通细菌及其他分型的流感病毒是无任何抵抗作用的。因此,“注射了流感疫苗就不会得感冒”这种说法是不正确也是不科学的。

据了解,流感疫苗在我国属于二类疫苗,自愿、自费接种。

《中国季节性流感疫苗应用技术指南(2014-2015)》推荐孕妇、6月龄-5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员,及6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员为优先接种对象。流感疫苗接种后,能迅速在人体内产生保护性抗体,保护性抗体能在人体内持续1年,但由于接种疫苗后人体内产生的抗体水平会随着时间的延续而下降,并且每年疫苗所含毒株成分因流行优势株不同而有所变化,所以每年都需要接种当年度的流感疫苗。

需要注意的是,接种部位24小时内要保持干燥和清洁,尽量不要沐浴。接种后如接种部位发红,有痛感、酸痛、低烧等,这些情况都属正常,一般24小时之后会自然消失。如果出现持续发烧等现象,请到就近到医院就医,并告知接种单位。

## 吃饭咬腮帮子不是馋肉,常咬或是病

有句俗话说,咬到腮帮子就是馋肉了,其实,偶尔咬到还是正常现象,但动不动就咬了,就要小心哪里出问题了。

## 》上排牙和下排牙“关系不好”

咬腮帮子很多时候是因为牙齿的咬合关系不太好造成的。

一般人都是上牙包在下牙的外面,上牙弓是个大一点的马蹄形,下牙弓是个小一点的马蹄形,上下牙弓咬合时候,之间会有2mm左右的间隙,我们的腮帮子就是被上牙弓那个“小马蹄”保护着。“地包天”的人群上牙弓偏小,咬下来的时候离舌头更近,就比较容易咬到。还有人后面的大磨牙长得太靠里了,咬到舌根的几率也很大。

对于这些问题,好的解决办法就是说话慢慢说,吃饭细细嚼。最好去找口腔正畸科医生进行牙齿矫正。成人约两年左右时间,就能变回一口整齐漂亮的大白牙。

## 》有坏掉的牙齿

有蛀牙留下的烂牙残冠,吃饭或说话不注意,就很容易咬腮帮子。更危险的是,烂牙残冠一般边缘不整齐,甚至还很锐利,长久摩擦腮帮,形成创伤性的溃疡,时间长了甚至会增加罹患舌癌的风险。

此外,有缺牙情况的人,时间长了缺牙部位的腮帮子肉也多出来一小点儿。咀嚼过程中,腮帮子就容易被咬了。而一侧长智齿的情况,上下咬合时没有对应的阻

力,导致智齿一直生长,甚至长歪,也可能“伤及”腮帮子。

## 》脑梗塞的前兆

如果老年人经常出现吃饭咬到腮帮子或者舌头的情况,要格外小心脑梗塞的发生。因为脑梗塞会压迫脑神经,使口腔不能灵活运动,发病时常伴有吞咽动作减慢、时间延长、爱流口水、端饭碗时不自觉掉地等症状。这种情况经常发生在患有高血压、高血脂、糖尿病的老年人身上。

如果发现老人最近常咬腮帮,伴有头晕、头痛、行走不稳、言语不清等症状时,就要提高警惕,赶紧就医了。

据好大夫在线 作者 李颖杰

## 明明不算胖,却有脂肪肝

年末降至,多数人都拿到了自己的体检报告,有人发现自己不算胖,怎么还得了脂肪肝?

脂肪肝并不是肝脏外面包裹着油脂,而是由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多,这里的脂肪主要是指中性脂肪“甘油三酯”。

正常人肝内脂肪含量占肝湿重的2%-4%,当肝内脂肪含量超过肝湿重的5%,或者1/3以上的肝细胞有脂肪变时就称为脂肪肝;脂肪含量超过10%-25%为

中度脂肪肝;超过20%-50%就是重度脂肪肝。

人是通过肝脏来代谢脂肪的,如果这种代谢出了问题,肝细胞里就会沉积很多脂肪。虽然胖人是脂肪肝的主力,但一些慢性疾病,如糖尿病、肾病综合征,也可能引起血脂代谢异常,这类人群不少都是“瘦子”。

此外,为了美丽而过度节食、偏食等都会导致体内热量摄入的严重不足,当饥饿使体内的

糖原耗尽后,就会将身体其他部位储存的脂肪、蛋白质动用起来,转化为葡萄糖,从而导致血清中游离脂肪酸增高。大量脂肪酸从脂肪组织中释出进入肝脏,加之机体又缺少脂代谢必要的酶类和维生素,最终导致肝内脂肪积蓄,造成脂肪肝。

日常生活中,减慢吃饭速度、细嚼慢咽、餐前喝汤、减少碳水化合物摄入等良好习惯可以减少内脏脂肪。据丁香医生

## 央视曝光“索命水杯”,老百姓如何辨别?

前一段时间央视曝光了一些高温下泡茶会产生肝肾损害,甚至致癌的水杯。

央视对一些市面上常见的水杯进行了一次实验:在一批不锈钢保温杯和塑料水杯里泡上茶,盖紧杯子,存放72个小时。再打开这些不锈钢水杯,通过翻转水杯后可以明显发现,水杯的内壁出现了明显的被腐蚀的痕迹。拿着杯子和里面的茶去实验室检查其成分,结果显示:在保温杯中茶水的铬、

镍、锰等物质含量值均出现超标的现象。而塑料水杯中的出现了聚苯乙烯树脂聚合残留的单体苯乙烯等物质。

这些物质吸收后会损害人体皮肤、呼吸系统、消化系统,特别是长期铬中毒会导致肝肾损伤,严重的会引起皮肤癌。镍会影响心脑血管疾病、甲状腺功能等。长期过量摄入锰会影响人的神经系统,产生记忆力减退、失眠、精神萎靡不振等现象。

据京医会



## 健康新知

砒霜“进攻”白血病  
拿下国际大奖

12月5日在美国圣地亚哥会议中心当地时间下午1:30,美国血液学会(ASH)颁发了本届欧尼斯特·博特勒奖。

今年的奖颁发给了上海交通大学附属瑞金医院上海血液学研究所的陈竺教授和巴黎圣路易医院的Hugues de Thé教授,缘于他们在急性早幼粒细胞白血病(APL)基础和临床研究中取得的突出成就。

陈竺教授团队应用全反式维甲酸(ATRA)和三氧化二砷(ATO)对急性早幼粒细胞白血病进行联合靶向治疗,使得这一疾病的五年无病生存率跃升至90%以上,达到基本“治愈”标准。据了解,三氧化二砷是传统重要砒霜的主要成分。

同时,他们从分子机制上揭示了ATRA和砒剂是如何分别作用于急性早幼粒细胞白血病致病分子PML/RAR $\alpha$ ,将白血病细胞诱导分化和凋亡,从而达到疾病治疗的目的。

这是一项真正的结合临床医学与基础生物学的研究,是东方传统医学和西方医学结合的典范,开启了在恶性血液疾病中转化治疗的重要篇章。

陈竺教授在接受奖牌之后的演讲中,介绍了由中国学者引领的临床联合应用ATRA和砒剂治疗急性早幼粒细胞白血病患者各个发展阶段,不断进行概念设计创新及优化临床试验方案的进程,强调了中医中药在白血病治疗理念和实践方面的重要启迪,基于现代分子细胞和整体水平系统研究成果的临床应用,以及中国和美欧等大型多中心临床研究最新成就。

结果显示,ATRA和砒剂联合靶向治疗在低/中危急性早幼粒细胞白血病患者中可获得95%以上长期无病生存,而不需应用化疗。

据新华网