

# 聚焦“心”领域 助力解决心脏疾病难题



据《中国心血管病报告 2018》调查研究显示,中国心血管病死亡率居首位,高于肿瘤及其他疾病,占居民疾病死亡构成的40%以上,且患病率及死亡率仍处于上升阶段。目前,我国心血管病患者约有2.9亿,其中房颤1000万,冠心病1100万,肺源性心脏病500万……心血管病作为危害人类健康的“头号杀手”,一直在威胁着人们的生命健康。

**新技术可提升诊疗效果 让患者多受益**

“直到今天,关于心血管病,患者还存在很多错误观念,甚至有近50%的高血压患者不知道自己已经患病。”北京大学人民医院心脏中心主任刘健指出,树立正确认识,及早预防治疗,是摆在广大民众面前的第一大事。同时,他还表示:“对于医生来说,越来越先进的诊

断技术能帮助我们精确定位病灶位置、判断最合适的治疗方式,这对于为患者提供最佳治疗方案和手术成功都至关重要。”

而在北京大学人民医院心脏中心主任李学斌看来,随着我国心血管病患病率不断上升,心律失常和心力衰竭的治疗需求也在不断攀升。“近年来,我国心律失常的射频消融数量及起搏装置植入量均在逐年增加。考虑到高龄患者数量增多及应用场景的日益复杂,对相关产品的要求也越来越高。如何进一步降低手术风险,提高手术成功率,让患者获得更好生活质量,是技术创新的主要方向。”李学斌说。

其实正如专家所言,当前,心血管领域疾病的诊疗迫切需要新技术的帮助。以雅培为代表的一批企业,始终深耕心

血管疾病领域,进行新科技研发和新技术创新,为提升医生精准医疗而努力。

“我们秉承对患者的爱心、对产品的匠心以及医者仁心,打造了相应的解决方案,帮助患者解决健康问题,让患者及其家属满意,能够给社会减轻负担,对社会带来效益。”雅培亚太区心脏律管理业务部门副总裁余金宝表示,针对专家提出的一系列问题,雅培要坚持做好这“三心二意”,打造心脏全生命周期的产品线,推动新产品在中国落地。

同时,余金宝还明确提出了新产品的落地会在一些医院先行先试,积累经验后再进一步普及到全国。“在我们看来,一切是教育先行。在所有的社会形态中,是教育改变了人们的观念,教育改变了人们的认知,教育加快了社会前进的步伐。对于企业,推动大众对于新产品认知也是一样,需要教育先行。技术学习本身是有周期、进程、时间点要求的,公司不会设想让新技术或新产品在中国一夜之间全面普及。在推进普及的过程中,我们希望能够做到对患者和医生负责,达到预期治疗效果,尽量少走弯路。”

**培训基层医生 升级患者认知 解心**

“国家制定的心脑血管病防治行动的目标,对相关各方都提出了挑战,对医生来说就是要进一步提高诊疗水平。在医疗资源相对集中的今天,如何让二线城市及偏远地区的更多患者享受到标准化、规范化的治疗,是目前心血管病诊疗领域的一大挑战。”北京安贞医院心脏外科主任医师来永强教授表示。

正如来永强所言,由于人口老龄化等多重原因,未来越来越多的口会面临心脑血管疾病的挑战。在我国二三线城市中,心血管疾病的诊疗不仅迫切需要新技术的帮助,而且还存在着医生缺乏和

患者知晓率低两大问题。

对此,雅培亚太区心血管业务部门副总裁谭敏杰认为,如果能让更多基层医生能够在当地医院处理好70%至80%的普通病变,才算是真正为更多中国患者提供帮助。所以,雅培在中国开展了相应的培训工作。

谭敏杰介绍,公司在上海成立Crossroads“跨越之路·雅培学术中心”,为医生提供心血管介入治疗培训,参加过培训的医生已超7000人。而且随着“医疗资源下沉”的提出,截至目前Crossroads除了在上海办了80多场核心课程之外,还与22家医院合办培训,对各地基层医生进行培训;在北京建设高级技术中心,提供一流的起搏植入和射频消融等心内科技术学习体验和实践经验,至今已培训近万名国内外医生。此外,雅培还于今年与中华医学会心电生理和起搏分会、房颤中心总部组建而成的房颤学院合作,开展一系列标准化房颤射频消融培训课程,助力中青年医生学习房颤治疗,值得一提的是,接受培训的医生有机会在模拟的血管上进行导管导丝、球囊、支架的植入练习,所使用的耗材都是真材实料,让受培医生可以得到最接近真实的体验。

“当然,培训有不同层级的覆盖。对于三甲医院医生,公司会调动全球资源支持其参与到全球大型研究中,推动他们在世界上发声。这些临床研究并不只是和雅培产品相关,也可能是临床医生对于医学的探索,比如改进手术方式等。”谭敏杰还强调,“近年来,我们还一直积极配合政府的工作重点,努力让先进技术覆盖到边远城市。未来也希望有更多机会和行业各界的伙伴携手合作,共同为实现国家心血管病防治目标做出贡献。”

(源自人民网)



## 多吃植物油和坚果可降低糖尿病风险



美国《糖尿病护理》杂志刊登的一项新研究发现,多摄入亚油酸有助于降低II型糖尿病的风险。

这项新研究由中科院上海营养与健康研究所研究员宗耕博士与其同伴合作完成。研究人员对8.9万女性以及4.2万名男性的随访数据展开了梳理分析,评估了参与者摄入6系列多不饱和脂肪酸摄入量。研究人员发现,亚油酸摄入量与II型糖尿病风险呈负相关。当亚油酸等热量替换饱和脂肪和反式脂肪时,II型糖尿病风险分别降低14%、9%和17%。另外,花生四烯酸摄入量与II型糖尿病风险呈正相关。

研究人员表示,新研究结果表明,多吃富含亚油酸的植物油和坚果等食物,限制不健康脂肪或碳水化合物的摄入量,能有效降低罹患II型糖尿病的风险。富含亚油酸的食用油包括:大豆油、芝麻油和花生油。

(源自《中国妇女报》)

## 最新国际研究: 多喝酸奶有助降低肺癌风险



心血管科和消化科医生往往推荐人们多吃富含膳食纤维的食品和酸奶。一项最新国际研究显示,在日常饮食中多摄入这两种食物可能有助于降低肺癌风险。该研究近期发表于《美国医学杂志·肿瘤学卷》期刊上。

美国范德比尔特大学医学中心研究人员领衔的这项研究以亚洲、美国、欧洲超过144万名平均年龄在56岁左右的成年人作为对象,追踪调查他们饮食中膳食纤维和酸奶的摄入量与身体健康数据,并从2017年开始对这些数据进行了近两年的分析。研究对参与者的追踪时间跨度中值为8.6年。

在考虑到吸烟状况等与肺癌有联系的习惯的基础上,研究人员通过计算分析后发现,膳食纤维和酸奶摄入量最多的组比摄入量最少的组肺癌发病率低33%。研究人员在论文中说,膳食纤维和酸奶的摄入量都分别与肺癌发病率呈负相关。

研究人员说,不论被研究个体的性别、吸烟习惯和文化背景等如何,多摄入膳食纤维和酸奶,无论单独还是同时摄入都表现出降低肺癌风险的效果。原因可能是富含膳食纤维的食物中含有益生元,也就是一些可以被肠道菌群消化的化合物;而酸奶则是益生元的常见来源,益生元和益生菌都可以改善和调节肠道菌群的组成和功能。

研究人员希望这项研究为抗击肺癌提供新思路,并协助进一步探索肠道微生物等对人体更多的保护能力。

(源自《科技日报》)

## 医学前沿

### 科学家给出定论 胰腺癌恶变“元凶”被发现

胰腺癌是一种具有高度恶性的消化系统肿瘤,确诊胰腺癌的患者5年生存率往往不到8%。复旦大学附属肿瘤医院虞先濬教授团队探索发现,胰腺癌细胞中一种调节细胞内糖酵解的生物分子——磷酸甘油酸激酶PGK1,能够参与抑制基因Smad4表达阴性的胰腺癌的代谢过程,进而支持这种胰腺癌亚群的增殖及侵袭转移等恶性特征。近日,这项突破性研究在线发表在《国际胃肠病学》杂志(胃肠病)。

虞先濬解释说,基因调控人体细胞的正常生长。而胰腺癌的发生,始于胰腺细胞内的基因改变。在临床上,约有60%的胰腺癌患者存在抑制基因Smad4缺失突变。

那么,抑制基因Smad4到底是如何影响胰腺癌的进展呢?医学界一直未能有定论。虞先濬研究团队利用美国“癌症基因组图谱”数据库和上海市/复旦大学胰腺肿瘤研究所数据库,探索发现

在胰腺癌细胞中,糖酵解酶PGK1作为抑制基因Smad4下游的靶基因,可以参与调控Smad4阴性胰腺癌的代谢重塑过程,进而支持不同的恶性生物学行为。

研究团队首先证明了抑制基因Smad4在胰腺癌细胞中的代谢调控作用,进一步通过生物芯片及代谢组学等方法,筛选出糖酵解酶PGK1的调节作用很可能受抑制基因Smad4的影响。同时发现抑制基因Smad4确实可以有效抑制糖酵解酶PGK1的作用,从而实现其对胰腺癌细胞代谢重塑的重要调节作用。

此外,研究团队还发现,这类胰腺癌细胞内的糖酵解酶PGK1进入细胞核之后,可以参与调控基因的转录,进而诱导胰腺癌细胞的侵袭转移能力;另一方面,没有进入细胞核而保留在细胞浆中的糖酵解酶PGK1,为支持肿瘤细胞的增殖提供能量。



“基于一系列研究,临床医生根据抑制基因Smad4的表达及糖酵解酶PGK1在癌细胞中发挥的作用,可以预测胰腺癌的发展模式及代谢特征,发现胰腺癌恶变‘元凶’。”虞先濬表示。

(源自《科技日报》)

## 营养保健

### 感冒分不同类型 患者需对症治疗

近日,新华网“健康大讲堂”邀请到了北京中医药大学中药学院临床中药学副教授刘欣,与网友共同谈谈流行性感冒的相关话题。

感冒分哪几种类型?细菌感和病毒感染有何不同?刘欣介绍,根据患者的病症特点,从中医角度,分为风寒感冒、风热感冒以及暑湿感冒;如果再加上内因因素可以分为气虚感冒、阴虚感冒和阳虚感冒这六种类型。从西医来看,感冒即呼吸道感染,它可以分为病毒性的上呼吸道感染

和细菌性的上呼吸道感染,它们分别是由病毒和细菌引起的。

中医有风热和风寒感冒之分,刘欣介绍,风寒感冒和风热感冒是比较常见的两个感冒类型,其区别在于一个在寒一个在热。寒邪的特点是:寒为阴邪,易伤阳气;寒性凝滞(液体凝结阻滞,流速减慢或停滞);寒性收引(汗孔收缩),而热邪属于火邪的范畴,火为阳邪,其性炎上;火易入心,扰乱心神;火易耗气伤津;火易生风动血;火邪易致疮痍的特点。

此外,感冒根据病情也分为不同的阶段,在不同的阶段,应采取怎样的治疗方式?刘欣表示,感冒可分为三个阶段,即感冒初期、感冒中期和感冒后期。感冒初期的病程相对比较短,以打喷嚏、流涕为主,这种情况下一般建议多休息、多喝水,适当用一些药物。

感冒中期属于邪气初期未解,进一步侵入人体,表现出邪正相争,临床表现出全身的症状,且症状表现剧烈,比如浑身疼、发烧、咳嗽黄痰、流鼻涕、嗓子疼,这种情况下需要对症治疗。

感冒后期一般有两种方式,其一通过服用药物症状慢慢减轻,这种情况下我们还是需要定期稍微服用药物以及多休息;其二表现为所有症状都有所减轻,但是某一个症状没有改变反而加重,这种情况下治疗的策略就要扶正驱邪。另外,我们可以根据自己不同的体质,适当服用药物或做一些药膳慢慢进补。

(源自新华网)

## 日行万步对身体真的好吗?



随着运动APP和运动手环的普及,走路“大比拼”也逐渐流行起来。一些人提倡“日行万步”,他们认为每天至少要走一万步才能起到锻炼效果。那么,日行万步对身体真的好吗?

其实,为了在步数排行榜上名列前茅,就盲目开启“暴走”模式是不理智的。日行万步对人体的骨关节特别是膝关节的伤害很大,有的人甚至因此出现了骨关节退行性病变。在日常生活中,运动是不可缺少的,但适合每个人的运动方式都不相同,想要达到锻炼目的需根据自身情况做出合理选择。同时,在运动过程中,也要随时留意自己的身体情况,保持平和心态,不可盲目攀比。

那么,正确的步行锻炼方式是怎样的呢?首先,要保持正确的走路姿势,走路时要注意抬头、挺胸、收腹,眼睛直视前方,手臂紧贴身体两侧前后自然摆动。

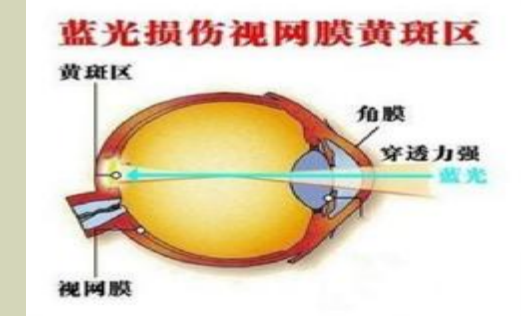
其次,步数的快慢是决定锻炼效果的关键因素。速度太慢很难起到锻炼效果,太快可能会超出身体的负荷,容易造成腿部损伤。美国运动医学学会推荐健康成人进行中等强度的体力活动,也就是保持中速走路(90-120步/分)。这样步行时,身体会微微出汗,心率也会加快,从而有助于锻炼身体。

在时间和频率方面,建议大家每天步行30分钟左右。按照中等强度的步行速度,每天只需要行走约3300步即可,这样每周步行150分钟左右就能达到锻炼目的。

(源自《中国妇女报》)



## 美容美妆



蓝光不仅伤眼还会「侵袭」皮肤

蓝光是指波长在400-500纳米的高能量可见光,普遍存在于电脑、手机、投影仪、LED显示器、激光笔等中。在可见光的7种颜色中,越靠近紫外线区域的可见光(如紫光和蓝光),能量越强,对人体伤害也会更大。提到蓝光的危害,很多人都知道它会导致眼睛疲劳、干涩,影响视力健康。但也许你不知道,蓝光还会“侵袭”皮肤。

蓝光会引起皮肤的黑色素沉着,尤其易在表皮颗粒层和更深层的皮肤层产生色素沉着,导致皮肤变黑、暗沉、长斑。同时,蓝光和紫外线一样,都会促使上皮细胞内活性氧自由基生成更多且更活跃,从而加速皮肤衰老,导致皮肤缺乏弹性、皱纹增多。

还有研究表明,由于蓝光比紫外线波长更长,能够渗入皮肤深层,造成细胞DNA氧化损伤,减少胶原蛋白和弹性蛋白的产生,引起毛孔粗大、黑眼圈等皮肤问题。另外,蓝光还会刺激大脑,抑制褪黑素分泌。若经常在睡前使用电子产品,蓝光会破坏激素分泌平衡,从而严重影响睡眠质量,间接导致皮肤暗黄、长痘、脱发等问题。

要抵御蓝光危害,应尽可能减少电子设备的使用时间,避免长时间停留或处于蓝光辐射环境中。在夜间使用手机或平板电脑时,应开启夜间模式,减少蓝光对人体的辐射。同时,日常生活中,可以多食用富含维生素A、维生素E、β-胡萝卜素等的食物,这些都是天然抗氧化剂。

对于需要长期面对手机、电脑等电子产品的人群,建议采取一定的措施进行适当防护,如涂抹“物理防晒”粉底等。

(源自《中国妇女报》)