

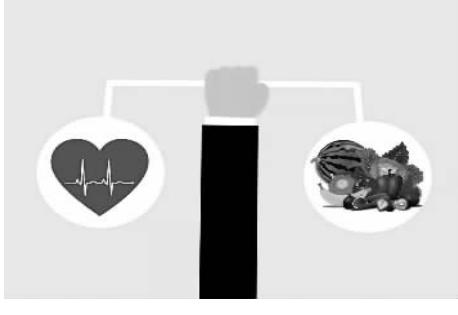
预防心源性猝死请 注意10个“魔鬼时刻”



猝死，就像一个隐形的嗜血杀手潜伏在人们身边，让人防不胜防。

研究发现，猝死的人中有超过80%是心源性的，比如急性心肌梗死。而我们的心脏，在日常生活的某些时刻会更为脆弱，更容易发生猝死，尤其是在下面的十个“魔鬼时刻”。

1 暴饮暴食



一项研究发现，每13例发生心肌梗死的患者中就有1位在发病前曾经暴饮暴食，而在暴饮暴食后的两个小时内心肌梗死风险更高。

具体原因是如果吃得太多，为了消化食物，血液会向胃肠道转移，供应心脏的血液也就相对减少，从而加重心肌缺血；如果吃得过于油腻，摄入脂肪太多，血液中的脂肪含量也会迅速升高，从而减慢血液流动速度，容易形成血栓，引发心肌梗死。此外，过量饮酒会引起大脑兴奋、心率加快、血压升高，也可诱发心律失常。

2 用力排便

当用力排便时，会引起腹压、血压升高，同时心率也会加快，这时候会导致心肌耗氧量增加，从而发生心肌急性缺血，甚至可引发心肌梗死。而且血管压力增大、血流速度加快，容易把血管壁上的斑块冲刷下来，这些斑块会堵塞血管，引发急性心梗甚至猝死。

3 洗澡

洗澡时全身血管扩张，长时间待在密闭缺氧的环境里，容易引起大脑和心脏缺血。饭后不要马上洗澡。刚吃完饭，大量血液聚集在胃部，其他器官处于相对缺血状态。另外，饥饿的时候也不要洗澡，血糖过低也容易发生晕厥等意外。

4 剧烈运动

当你在运动时，觉得心跳非常快，呼吸比较困难，开口说话也很困难，这时候，就属于剧烈运动了。剧烈运动会迫使心脏加倍工作，心脏强烈收缩舒张，造成血压突然升高，心率过快，心肌缺氧，甚至诱发心肌梗死。

5 过度悲伤



我们的心脏节律受到植物神经的支配，其中，交感神经兴奋会使心率加快，心脏血管收缩，血压上升。当悲伤情绪无法排解时，交感神经系统兴奋，分泌出大量激素，使心跳加速、动脉收缩，心肌供血减少，继而引起如胸痛、气短和休克等症状。

6 压力过大

连续加班、长期压力过大，交感神经系统会长期处于兴奋状态，导致心脏负担过大，可能引发心脏病。

7 情绪激动

看电视、打牌、下棋时常常久坐不动，若情绪突然激动，血压会一路飙升，心率增快，容易诱发心肌缺血。

8 早上起床

在夜晚睡眠时，人体各个系统处于半休眠的状态，而早晨清醒后，身体的各个器官还没有完全苏醒，这时候猛地起床，可能对心脏、关节造成突然的负担，特别是高血压患者容易出现呼吸、心跳加快，血流加速，血压骤然上升，这时，对心血管的考验比较大，容易出现心脏事件。

9 酣睡

“打呼噜”可能是睡眠呼吸暂停的一个表现，这个疾病在睡眠过程中反复出现呼吸暂停，可导致夜间急性心肌缺血，严重时还会诱发急性心梗。

10 气温骤变



人体对温度变化会进行调节，但突然的气温变化会对人体调节系统产生一定压力。比如，当气温骤降时，人体心跳加快，血压升高，心脏需要更用力地泵血，这会为一部分人带来健康隐患。一项研究发现在众多的天气参数中，寒冷、风大和日照时间缩短会增加心肌梗死的风险，其中，气温对心肌梗死的影响最为明显。

一般来说，每年11月到来年3月是猝死的高峰期。夏季贪恋空调，室内外温差较大时，也容易引发心脏病。

(北京大学人民医院心内科教授 刘健)

预防艾滋病，你真懂自我保护吗

本报记者 黄 榆

12月1日是世界艾滋病日，种种数据表明，性传播仍然是感染途径中最主要方式，而其中有7成是通过男男性行为被感染。

据国家疾控中心统计，目前在中国感染艾滋病的年龄从14岁到87岁，其中性传播高达95%。其中，学生和中老年人群这两个年龄层反映出自我不保护意识匮乏。

一次任性，酿成后果

在云南某市疾控中心艾滋病筛查实验室，工作人员登记了一名大学生的个人信息：“女，20岁，第一次检测……”。这条信息的背后，是云南某高校学生叶子(化名)，她被检测出来感染了艾滋病毒。这种可怕的病毒是什么时候，又是怎么进入她的体内的呢？她很快就想起来，在大一下学期期末考试前，为缓解学习压力，她和几个好友在周末去KTV放松压力，期间喝了几瓶酒，迷离灯光下，她和一位刚认识的男友纠缠在了一起……

叶子的事，并不是个例。在中国，像她一样HIV检测呈阳性的大学生正越来越多。中国疾控中心的数据显示，2011到2015年，中国15~24岁

热 点 关 注

大中学生艾滋病病毒感染者净年均增长率达35% (扣除检测增加的因素)，且65%的学生感染发生在18~22岁的大学期间。中国疾控中心首席流行病学家吴尊友对此现象表示，这一比例虽然不高，但考虑人口基数，从学生中发现艾滋病感染者的概率，比全人群高出41%~66%。

“大学生感染艾滋病已经成为一个现象，而不是个案。”青岛大学医学院教授、贝利马丁奖获得者张北川也表示。

相关专家也表示：艾滋病感染者人数持续飙升的主要原因有三个方面，其一是取消了对艾滋病病人入境的限制，其二是大量非洲学生涌入，其三是同性恋者的性行为传播等。

“说出来，只是希望你们不要像我一样”

董琦(化名)是一个看起来有点腼腆的男生，瘦瘦高高穿格子衬衫，说话轻声细语，但是他所讲的内却很沉重。“我去传染病医院做检测，用试纸一测，很深红的两道杠，我当时大脑一片空白……”

到目前为止，董琦只有过两次男男性行为，两次均是无安全套状况下发生的。但是从试纸的显示，和后来的血液检测结果来看，他感染艾滋病病毒(HIV)已经有一段时间了。

这次检测的起因，是因为他心中莫名地恐慌，越想越觉得不对劲。医生告诉他，从时间和体内抗体的浓度来看，他是第一次发生关系时被感染的，也就是说，他仅一次无套性行为就“中招”了。

“因为我喜欢他……我是第一次，他说他忘了准备……”

就是这样苍白的借口，说服了一个已经上大三的男青年。至今，他也没有告诉自己的家人，他很孤独，而且有些无助。最多的是后悔，他是从社交网站上认识的男朋友，通过聊天，董琦觉得自己找到了对的人，然而这个人带给他的却是无尽的悔恨……

董琦声音低低的，“说出来，只是希望你们不要像我一样……”

今年11月底，记者在云南大学校园里的楼道看到，自动售卖机上架了一种新商品。与此同时，在这个售卖机旁边，还多添了一个小小的样品回收箱，标价30元一盒的新商品，手掌大小，与零食、纸巾等小玩意放在一起，一点都不起眼。

但只要细心看看，就会发现，这些商品上标着醒目的“HIV”字样。这些其实是在高校内的HIV抗体试剂，这是HIV高校防治艾滋病的新举措之一。第一批设备在北京、云南、黑龙江、广西、四川等地的高校投放，共计30多台。

使用方法很简单：买下检测包——使用专门的采尿管——匿名寄回实验室检查或投放到指定接受口——等待收样送到指定实验室——实验室检测后把结果登记到后台——检测者凭密码，在手机获得检测结果。

无知“按摩”伤害了无辜的妻子

70多岁的马乾(化名)，至今也没有弄明白，艾滋病有多严重，危害到底有多大，但她内心是无助和恐惧的。“这把年纪了还感染艾滋病，觉得羞愧，老头子的行为，让我抬不起头来。”马乾眼睛湿润的对记者说。

马乾是典型的农村妇女，儿子儿媳外出打工，老两口在家带孙子。她一辈子很少出远门，平时干干农活，养养家禽，空闲时走走亲戚，日子过得还算轻松。马乾的老公比她潇洒得多，每逢赶场天都要上街，和几个老头喝喝茶、聊聊天，偶尔在街上下下馆子，生活相安无事。

2015年冬天，马乾生了一场大病，到镇上医院医治一段时间不见好转，便转到了市里的大医院。经检查，居然感染了艾滋病。她和子女都觉得太意外了，不可能会得这样的病。

在医生的建议下，她的老公也接受了检查，也感染了艾滋病。原来，老伴和几个老头子一起去“按摩”从而感染上的。老公又传染给了她。无知酿下的悲剧，一个艾滋病双阳性家庭就这样出现了。

云南省传染病医院防艾科主任杨吟告诉记者，“不难看出，婚外的商业和非商业的性行为以及男男同性性行为等不安全性行为是导致老年人感染艾滋病快速增长的主要原因，之所以越来越多的老人感染艾滋病毒，最主要的原因就是老年群体缺乏自我保护意识，对艾滋病相关知识并不了解，不习惯使用安全套，在感到不适的时候拒绝求医，或者不知怎样求医，从而使自己成为了高危人群。”

她表示，老年人应积极调整心态，培养一些有益身心健康的兴趣爱好，适应退休后的生活。另外，子女和社会要多关心老年人的生活。让他们感受到亲情的温暖，社会的关爱。同时，老年人要认识艾滋病的危害，做好自身的防护。而面对大学生防艾形势变得越来越严峻，杨吟认为，性观念的开放和性知识的落后，是大学生预防艾滋病面对的首要问题。

健 康 资 讯

第四届公益活动年度 盛典为百余位医者颁奖

本报讯 11月27日，由环球时报、生命时报、伙伴医生联合主办的“健康中国·法治保障”暨“敬佑生命·荣耀医者”2019第四届公益活动年度盛典举行。组委会最终评出“生命之尊”“专科精英奖”“科普影响力奖”“青年创新奖”“金柳叶刀奖”“人文情怀奖”“中华医药贡献奖”“美丽天使奖”“基层好医生”“金牌团队奖”等10个奖项，共计118位专家及团队获此殊荣。

获奖者来自全国各地的医疗前线，有大城市三甲医院的专家，也有偏远地区卫生室的村医；有步履蹒跚、年逾耄耋的老大夫，也有临床一线年富力强的青年医生；有手术室里的外科圣手，也有护理战线的美丽天使。

在领奖台上，刚过完100岁生日的路志正谦虚地说：“非常高兴参加‘敬佑生命·荣耀医者’公益活动。我感到自己做得还不够，我经常以孙思邈的大医精诚来激励自己。我现在还在坚持门诊，希望为广大患者奉献一点绵薄之力。”

(魏文)

青年医师赛技能

11月27日，参赛选手在比赛中使用VR设备答题。

当日，北京协和医院外科青年医师技能大赛举行决赛。经过前期的集训和多维度考核选拔，最终有四支队伍进入决赛，青年医师现场进行手术操作等方面的比赛，展现临床综合能力。比赛全程还通过远程系统向西藏自治区人民医院进行了直播，促进青年医生交流学习。

新华社记者 张玉薇 摄

人体捐献器官转运绿色通道建立3年来，器官共享率上升7.3%

器官转运时间缩短1至1.5小时

本报讯 记者近日从国家卫健委在上海举行的新闻发布会上获悉：去年我国人体器官捐献和移植数量均居世界第二位。人体捐献器官转运绿色通道建立3年以来，器官转运时间平均缩短1至1.5小时，器官共享率总体上升7.3%，器官利用率提升6.7%。

据了解，受限于我国广袤的国土面积及社会经济发展水平的不平衡，同时为降低患者器官移植总花费，我国大多采用由医务人员携带，通过民航航班、高速铁路及公路运输的形式转运捐献器官。转运过程中面临较多不确定因素，转运时间较长，对器官质量造成不利影响，因转运问题导致的器官浪费也时有发生。

2016年5月，国家卫健委联合公安部、交通运输部、中国民用航空局、中国铁路总公司、中国红十字会总会印发了《关于建立人体捐献器官转运绿色通道的通知》，建立了以民航、高铁为核心的低成本、高效率的人体捐献器官转运绿色通道工作机制。据统计，绿色通道建立3年以来，器官转运时间

平均缩短1至1.5小时，其中，肝脏平均冷缺血时间由6.88小时降低至6.44小时，肾脏由6.5小时降低至5.5小时，心脏由4.89小时降低至3.78小时，肺脏由8.87小时降低至7.42小时。器官共享率总体上升7.3%。器官利用率提升6.7%，捐献器官共享半径大大扩展，数以千计的终末期器官衰竭患者得到救治机会。

在人体捐献器官转运过程中，航空运输承担了重要的角色。民航局运输司副司长徐青介绍，目前人体捐献器官航空运输呈现出“三多”的特点：开通次数多，承运的航空公司多，涉及的机场多。据民航局统计，自2017年开始到今年9月，全民航共开通人体捐献器官运输绿色通道4575次。在2019年1665次的人体捐献器官航空运输中，共运输器官1744例，其中运输量排名前三位的分别是肝脏673例，肾脏308例，心脏133例。其他运输的器官还包括肺脏、眼角膜等。

(笑阳)

患者组织参与药物全生命周期

让更多更好的药惠及更多患者

本报讯 “患者的参与正是将患者需求融入到新药研发、监管政策路径中去的重要策略，让患者能够真正买得着、买得起、用得上相关药物，但这也对患者组织提出了更高要求，患者组织需要不断提升专业能力。”罕见病发展中心创始人黄如方近日在第二届中国患者组织经验交流会上说。

一直以来，创新药物可及性低是阻碍患者获得生存希望，改善生活质量的突出短板。今年2月发布的《中国罕见病药物可及性报告(2019)》指出，罕见病药品的可及性问题是目前横亘于中国罕见病患者面前最大的困难。药物全生命周期的患者参与，将促进药物研发上市，并客观影响政府决策，从而有效提升药物可及性。从全球经验来看，患者组织在药品的研发、临床试验、审评审批等药物全生命周期，发挥了重要的作用。

淋巴瘤之家创始人顾洪飞介绍了国外患者组织推动结节硬化症药物研发的案例。该药物在中国的

上市，是由中国蝴蝶结结节硬化症罕见病关爱中心推动的。患者组织通过主动联系医生，参与计划并积极组织患者配合临床试验的开展，成功将药物带到中国患者身边。对此，顾洪飞表示，“类似这样‘从实验室到病床边’的经典案例值得中国的患者组织学习和努力，在药物研发早期阶段参与进来，将患者声音及时反馈给药企，将确保药物开发优先围绕患者的需求进行。”

近几年，越来越多的患者组织开始有意识地收集患者真实世界数据，管理相关患者信息，同时进行数据分析，发布相关疾病领域数据调研报告，将大量证据和需求反馈给国家相关政策制定机构、药企，协助药物研发和政策突破。

北京友友病罕见病中心主任关涛介绍了中国友友病在药品保障、支付保障、治疗保障所取得的成果，并用数据展示了未来友友病发展方向。他指出“从调研数据中我们看到各地医保报销仍存在

较大差距，90%以上报销比例仅占样本量的1.19%，同时致残率高达36%。未来我们还有很长一段路要走。”

对此，北京新阳光慈善基金会发起人、秘书长刘正琛颇有体会：“在政府、医生和患者组织的共同努力下，肿瘤、罕见病等疾病的政策发生了很大变化。未来，患者及患者组织作为相关医疗卫生事业发展一个非常重要的相关方，将在药物研发、药物政策等全流程中发挥不可或缺的作用，同时在政策推动等方面为各个疾病领域患者提供服务。”

中国抗癌协会康复会会长史安利表示：“打造‘以患者为中心’的医疗卫生生态圈成为未来发展不可阻挡的趋势。在整个生态圈建设中，我们希望企业、患者组织和社会各界共同携手起来，在政府主导下，从新药研发、药物审批、药品准入等方面形成多方参与的协同机制，建立多层次的医疗保障体系，让更多更好的药惠及更多患者。”

(魏文)

2019科技成果直通车 在吉林站举办医药健康活动

本报讯(记者 柳姗姗)近日，2019科技成果直通车(吉林站·医药健康专场)活动在长春市举办。该活动能有效搭建高校、科研院所、企业的精准对接平台，促进资本、人才、技术等要素跨区域流动，探索吉林科技成果转移转化的模式与路径。

科技成果直通车活动是由科技部火炬中心联合各地科技管理等部门打造的，具有全国影响力的科技成果转化公共服务品牌。在科技成果路演环节中，在前期于省内省外征集筛选的200项知名高校院所的高水平科技成果基础上，从中精选12项来自中科院微生物所、清华大学、吉林大学等具有较强产业化前景的科技成果现场路演对接。