

关于蚕豆病 你知道多少?

林敬

蚕豆是我们日常生活中常见的食物,也是孩子们偏爱的一种小零食,不过有些孩子吃蚕豆就会得蚕豆病,引发急性溶血,甚至会出现溶血危象、急性肾功能衰竭,累及生命。

蚕豆病是红细胞缺少一种酶

蚕豆病的医学名称叫红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G-6-PD)缺乏症,是由于红细胞内先天缺乏G-6-PD这种酶而引发的遗传性疾病。简单来说就是人体内缺少一种可以使红细胞膜免受氧化剂损害的酶。

蚕豆中含有多种呈现氧化剂功能的物质,如多巴、多巴胺、蚕豆嘧啶类、异脲咪等。缺乏此酶的人一旦误食蚕豆,红细胞就会因为缺少这种酶的保护而变得僵化,在短期内大量破裂,引起急性溶血性黄疸和溶血性贫血,甚至会出现溶血性肾衰竭危及患者生命。

专家介绍,蚕豆病发病急骤,一般表现为脸色苍黄、眼睛发黄、烦躁不安,发热,小便红赤,有些家长看到孩子的尿呈葡萄酒色就以为孩子尿血了。实际上这并不是血,而是红细胞破裂后的代谢产物。遇到这样的情况时,家长应该带孩子马上看急诊。一般来说,及时输注G6PD酶正常的浓缩红细胞,同时进行适当的水化、碱化等治疗,只要这一治疗过程及时,疗效是非常不错的。



樟脑球、退烧药也可能引发蚕豆病

红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G-6-PD)缺乏症是“蚕豆病”发生的遗传基础,也就是说只有拥有这种遗传背景的人才可能患上“蚕豆病”。

再准确点说,蚕豆病是G-6-PD缺乏者在食用蚕豆之后发生的急性溶血性贫血。当然,除了蚕豆、蚕豆制品,氧化性强的黄豆、豆浆、酱油等食物以及无意间吸入路边蚕豆花的花粉,也可能诱发蚕豆病。

此外,患者也会因为摄入其他氧化剂发病。比如孩子服用了会破坏红细胞的药物,如抗疟疾药(伯氨喹啉、奎宁)、退烧药(氨基比林、非那西丁)、痢特灵、磺胺类药物等,也会导致患上蚕豆病。

有的孩子甚至接触樟脑球也会患上蚕豆病,这是因为樟脑球中含有萘,它会引起溶血症,加上孩子本身也是蚕豆病患者,所以就发病了。专家提醒,与樟脑丸一样含萘的物品也要避免接触,如强力无比膏、冬青油软膏、紫药水、臭丸等。

高发人群饮食带个小卡片

蚕豆病属于先天性基因缺陷,女孩子可以终身携带突变基因不发病,而男孩子一旦接触强氧化物质便会诱发疾病。专家介绍,这种突变基因位于X染色体上,由于男孩只有1个X染色体,所以发病率远远高于女孩,临床上90%的患者都是男孩。如果只有母亲是蚕豆病患者,生下来的男孩子就很有可能患病。若女孩患病,那么父母都是蚕豆病患者。蚕豆病是终身性疾病,稍不注意就会发病,十几岁甚至四十几岁发病,在临床上也是有的。

蚕豆病无特殊的治疗方法,新生儿疾病筛查是早期诊断、预防的重点。若已经确诊,重点在保持红细胞膜的稳定性、去除诱因、改善微循环、碱化尿液、防止急性肾衰。如果孩子有蚕豆病史,平时要注意护理,不给孩子食用或接触蚕豆的机会。日常就医时一定要明确告诉医生,孩子为蚕豆病患者,请医生合理用药,避免使用有氧化作用的药物如抗疟药、解热镇痛药、磺胺类药物。

家里孩子如果有蚕豆病史,家长可以多准备一些小卡片,尽可能地发给周围能接触到孩子的人,为孩子建立一张安全网。日常生活中孩子的自律也很重要,家长要对孩子进行教育引导。(本报综合)

我国过半成年居民超重或肥胖

新华社北京电(记者 王琳琳 徐鹏航)“我国城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,有超过一半的成年居民超重或肥胖,6~17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。”健康中国行动推进委员会专家咨询委员会委员孔灵芝近日在国家卫健委新闻发布会上援引《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》关键数据,呼吁对超重肥胖问题引起高度重视。

“肥胖既可以独立称为肥胖症,又是心脑血管疾病、糖尿病、部分癌症等严重影响我国居民健康的慢性非传染性疾病的主要危险因素,具有成因复杂、影响范围广、涉及领域多、防控难度大等显著特点,是影响全人群、贯穿

全生命周期的健康问题。”孔灵芝说。

目前国家已将实施慢性病综合防控战略纳入《“健康中国2030”规划纲要》,将合理膳食和重大慢病防治纳入健康中国行动,进一步聚焦当前国民面临的主要营养和慢性病问题。

做好肥胖防控,不仅要做好医疗卫生系统内部的小循环,更要做好全社会共同行动的大循环。孔灵芝表示,在加强健康中国行动现有专项行动推进的基础上,要着力对影响全人群、全生命周期的重要威胁因素和健康问题进行专题研讨,做出更细致的安排。抓住重点人群,落实重要举措,寻找超重肥胖防控的突破口,由专门的机构牵头,建立跨部门协作机制,强化超重肥胖防控。

而针对儿童青少年肥胖问题,中国疾控中心营养学首席专家赵文华在几天前举行的国家卫健委新闻发布会上提示:“特别要引起我们注意的是6岁以下儿童超重肥胖的问题,目前农村已超过城市。”

赵文华表示,技术方面,国家卫健委已定期开展居民营养与健康状况监测,实时掌握儿童青少年超重肥胖的变化。国家也实施了农村义务教育学生营养改善项目,除了关注身高、体重和控制贫血等指标,也重点强调要做好超重肥胖预防工作。个人、家庭层面也要积极行动起来,比如,家长要帮助孩子从小培养良好的饮食习惯,开展充足体育运动,尽最大努力减少静态行为时间,少看屏幕,不喝或少喝含糖饮料等。

人工智能辅助缺血性卒中救治有望将时间窗口延长至24小时

新华社北京电(记者 侠克)对于急性缺血性卒中患者而言,时间就是生命。记者近日从国家神经系统疾病医疗质量控制中心、首都医科大学附属北京天坛医院获悉,缺血性卒中人工智能辅助系统可极大缩短术前决策时间,有望将有效治疗时间窗口从传统的6小时延长至24小时,从而让更多患者得到救治,此项研究对于急性脑梗死再灌注治疗具有重要的现实意义。

据介绍,急性缺血性卒中是中国发病率高的一种脑血管疾病。该疾病发病急、变化快,每耽误一分钟,脑细胞就以百万级的数量死亡,有可能致残甚至致死,给社会和家庭造成

沉重负担。

北京天坛医院院长王拥军介绍,急性脑梗死再灌注治疗作为急性缺血性卒中的主要治疗手段,是指在窗口期,一般为6小时内给予患者静脉溶栓治疗和(或)血管内治疗。而如何从超出救治时间窗口的患者中筛选出合适的患者进行干预治疗,一直是临床中面临的难题和挑战。

“有相当一部分患者,从进入急诊科到神经内科医生做出急救决策这一过程就长达100分钟,还不算上送往医院的时间,往往错过了黄金救治时间。”北京天坛医院神经介入中心主任缪中荣说,“缺血性卒中人工智能辅助

系统可极大缩短影像诊断时间,为急性缺血性卒中影像学自动化评估提供快速精准的影像分析手段,最后直接由神经科医生评估、救治,将术前决策时间缩短一半,同时也可以通过网络的形式,帮助医院掌握各流程的时间损耗,进一步改善环节,从而让更多患者更早得到救治。”

据悉,目前该辅助诊断系统已经学习了约160万份病历。王拥军表示,未来缺血性卒中人工智能辅助系统的广泛使用将极大提升基层医疗机构急性脑梗死的救治水平和能力,从而改善中国急性脑卒中患者预后,降低致死率,减轻医疗经济负担。



夏天开胃 酸味食物要适量

于康

酸甜苦辣咸,是饮食中的“五味”。在夏季,由于胃口差,很多人喜欢吃酸味的食物。确实,酸味的最大好处就是开胃。因为酸味可以刺激唾液、胃液、肠液等的分泌,有利于提高食欲和身体对食物的消化吸收能力。

但是酸味食物吃得太多就会产生一些问题。因为酸味同时也会对胃肠道产生比较大的刺激,特别是那些基础胃酸分泌比较多的人,或者是已经有消化道溃疡的人,这类人群大量进食酸味食物后,容易刺激胃食管反流,可能出现反酸、烧心等症状,严重者甚至半夜还会被吐酸水折腾醒,造成夏季睡眠差的恶性循环。

同时,酸性食物对牙齿也会造成一些麻烦。甜和酸是牙齿的“天敌”,尤其是进食酸味食物后又不注意清洁口腔,不及时刷牙,那么这些酸味食物很容易损伤牙齿。

还有一些泡菜这样的酸味食物,虽然有些开胃作用,但因为含有亚硝酸盐,所以也不建议经常吃。

总之,夏季胃口不好,吃点酸味食物开胃,这是可以的,但千万不要过度,不要把酸味食物作为主菜,它只是一种辅助手段。