

### 减肥新途径?

根据英国《自然》杂志发表的一项微生物学横断分析,欧洲科学家团队发现,在肥胖症患者中,一种可能功能失调的肠道菌群结构——拟杆菌2型(Bact2)更为常见。这项观察性研究同时还发现,Bact2在服用他汀类药物的肥胖症患者中盛行率较低。科学家将展开进一步的研究,包括前瞻性临床试验,进而确定他汀类药物对于肥胖症患者肠道菌群的影响。

由6个欧洲国家的14个研究小组组成的团队,致力于研究肠道菌群在心血管疾病发展中的潜在作用。此次,比利时科学家吉荣·拉伊思团队与项目组合作,分析了一个包含888人的横断面队列,这些人来自法国、德国和丹麦3个国家。

科学家们发现,Bact2与身体质量指数相关:Bact2在瘦人人群中的盛行率为3.9%,在肥胖症患者中为17.7%。对于具有Bact2的个体,其炎症水平往往比仅基于身体质量指数

所做的预测水平更高,这印证了Bact2是一种功能失调的肠道菌群结构的观点。

同时研究团队还发现,Bact2与他汀类药物的使用呈负相关。他汀类药物是目前世界上最有效的降脂药物,不仅能有效降低总胆固醇和低密度脂蛋白,而且能一定程度上降低三酰甘油,所以他汀类药物也被称为“全面调脂药”。这类药物种类繁多,包括阿托伐他汀、瑞舒伐他汀和匹伐他汀等等。研究人员发现,在服用他汀类药物的肥胖症患者中,Bact2的盛行率降至5.9%。他们采用两个分别包含282人和2345人的验证队列,重复了这些发现。

对于这一结果,研究团队表示,还需另外开展进一步研究来评估其相关性,尤其是需要开展前瞻性临床试验来评估以上发现是否能在随机群体中重复,之后才能考虑将他汀类药物作为潜在的微生物组调节疗法来使用。

(据科普中国网)

### 「胖友们」肠道菌群结构或不同

**科普园地**  
乐山市科学技术协会 协办



### 中国公民健康素养——基本知识技能释义

#### 63.遇到呼吸、心跳骤停的伤员,会进行心肺复苏。

心肺复苏(CPR)可以在第一时间恢复伤员呼吸、心跳,挽救伤员生命,主要用于抢救心肌梗死等危重症以及触电、急性中毒、严重创伤等意外事件造成的呼吸心跳骤停伤员。心肺复苏有三个步骤,依次是胸外心脏按压,开放气道,人工呼吸。胸外心脏按压即救护者将一只手掌根放在伤员胸骨正中两乳头连线水平,双手掌根重叠,十指相扣,掌心翘起,两臂伸直,以髋关节为支点,用上半身的力量垂直按压。按压深度至少5厘米,按压频率至少100次/分钟,连续按压30次;用仰头举颌法打开气道;口对口人工呼吸(婴儿口对口鼻),吹气时间1秒钟,连续吹2口气。30次胸外按压,2次人工呼吸,为一个循环,连续做五个循环,然后判断伤员有无呼吸。如果无呼

吸,继续做五个循环,直至复苏成功或救护车到来。积极参加现场急救技能培训,掌握心肺复苏技术。

#### 64.抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。

在施救触电者之前,首先做好自我防护。在确保自我安全的前提下,立即关闭电源,用不导电的物体如干燥的竹竿、木棍等将触电者与电源分开。千万不要直接接触触电者的身体,防止救助者发生触电。

防止触电发生,学习安全用电知识。正确使用家用电器,不超负荷用电;不私自接拉电线;不用潮湿的手触摸开关和插头;远离高压线和变压器;雷雨天气时,不站在高处、不在树下避雨、不玩手机、不做户外运动。

(未完待续)  
(据科普中国网)

### 公民健康素养 66条

### 四 肾病综合征

肾病综合征是由各种原发性和继发性肾小球疾病引起的一组临床综合征。大量蛋白尿、低蛋白血症和高脂血症及水肿为其临床主要特征。肾病综合征患者调护需注意以下几点。

#### 起居调护

肾病综合征患者起居调养特别要注意两点:

- ①注意及时加减衣被,防风寒,避免感冒,如不慎感冒,则可能加重病情。
- ②勿要过度劳累,注意休息,过度劳累亦可加重病情。

#### 饮食调护

肾病综合征患者常伴有胃肠黏膜水肿和腹水,消化与吸收较差。因此,合理的饮食调护尤为重要,特别是运用中医辨证进行食疗与护理,效果显著。

肾病综合征患者出现浮肿、高血压及含氮代谢废物滞留时,应多食含高纤维的食品,如大米、小米、燕麦、玉米面、玉米渣、高粱米等,这些食物大多有利尿消肿之效,饮食中增加高纤维食物,可增加大便量使脂肪及含氮废物排除,促进胆固醇代谢,血清胆固醇下降,可防止肾小球动脉硬化。平时亦可多食用一些具有利尿作用的水果,如西瓜、甜瓜、葡萄、橘、猕猴桃、草莓、菠萝、橄榄、桃、李子、桑葚等。从中医角度来看,黑芝麻、核桃、莲肉等食物均有补益

肾气功效,可以适量食用。

肾病综合征患者有高血压和水肿的,应限制食盐的摄入量,每日不应超过3克。忌食咸菜、酱豉、腌腊制品。由于植物蛋白质如黄豆、绿豆、蚕豆、豆浆、豆腐、豆芽等豆类食品中含大量嘌呤,会加重肾脏中间代谢的负担,故不宜食用。各种香料、胡椒、辣椒、咖喱、蒜末等对肾脏有刺激作用,应禁用。高嘌呤食物如猪头肉、沙丁鱼、鸡汤、牛肉汤、鹅汤等,在代谢过程中会加重肾脏负担,亦应限制。

#### 运动调护

不宜进行剧烈活动,根据体力情况,可练习太极拳、八段锦等动作柔和的运动。早上或下午运动为宜,尽量避免晚上运动。

#### 中医药调护

丁香3克,肉桂3克,干姜3克,砂仁3克,徐长卿15克,冰片0.3克。以上药物研磨成细粉,加入温水调至均匀,捏成饼状,放于神阙穴,用纱布覆盖固定,隔12小时更换1次。该法温中调气,消肿利水,可缓解腹胀、水肿症状。

### 五 高血压病

高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征(收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱,舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱),可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压是最常见的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素。对于高血压病的调护应注意以下几点。

#### 起居调护

熬夜会导致血压波动不稳定,故高血压患者应避免熬夜,遵守正常的作息规律,保证充足睡眠。据天气变换,适当加减衣物,注意防寒保暖,预防血压波动较大及相关并发症的发生。高血压患者易紧张、易怒、情绪不稳,可通过改变自己的行为方式,培养对自然环境和良好的适应能力,避免情绪激动及过度紧张、焦虑,遇事要冷静、沉着;当有较大的精神压力时应设法释放,向朋友、亲人倾诉或鼓励参加轻松愉快的业余活动,将精神倾注于音乐或寄情于花卉之中,使自己生活在最佳境界中,从而维持稳定的血压。

#### 饮食调护

高血压患者在饮食上应遵循少食多餐的习惯,不要一餐吃得过饱,如果高血压患者身体比较肥胖,一定要控制热量摄入。可适量食用一些豆腐、腐干、豆腐皮、鱼类等,烹调方法以清蒸、炖汤为主,保持饮食清淡。不饮酒,不吸烟。每日用盐控制在5克以下,最好是3克,少食一些高脂肪、高胆固醇的食品,如蛋黄、奶油、猪肝、猪脑等。

#### 运动调护

参加小运动量的体育锻炼,如八段锦、太极拳。通过锻炼,可积极扶持机体的自稳调节能力。注意不要选择有握、拉、提、举等项目的运动。疫情期间居家室内可进行太极拳等有氧运动,疫情过后可进行散步、慢跑、游泳等有氧运动。

#### 中医药调护

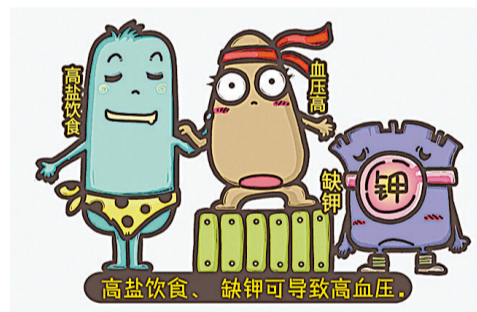
常用中成药,需在中医医师指导下辨证服用。

- ①胆泻肝丸:适用于年龄较轻,病程较短,见头痛、头胀、头热、小便短赤、舌红苔黄等肝经实热者。
  - ②当归龙荟丸:适用于体质壮实,面红目赤,烦躁不安,大便秘结,头痛头晕较剧,甚至呕吐抽搐等肝火较盛者。
  - ③脑立清:适用于气血上逆的头目眩晕,头脑胀者。
  - ④清脑降压片:适用于头目眩晕,失眠烦躁,耳鸣耳聋,舌红少苔等肝阴虚,肝火旺者。
  - ⑤杞菊地黄丸:适用于肾阴虚引起的头目眩晕,眼花目涩,五心烦热,腰酸膝软,年老体弱,病程较久者。
- (据《中医抗“疫”大众调护指南》)

(本版图片均为资料图片)

## 对症调护肾病综合征和高血压

### 常见慢性病的中医调护(三)



### 中医抗“疫”

## 树立健康意识

## 我的健康我做主