新华每日电讯

本刊编辑：雷琨　刘新华

邮箱：lihl_mrdx@163.com

新华视界

生命力 健康专刊

15版

2017年7月14日　星期五

超强“烧烤”模式，该如何保护自己

新华社北京7月13日电(记者邓华宁、王宾)据中央气象台发布的信息，近日全国已有30多个地区气温突破历史极值，新疆吐鲁番甚至超过49摄氏度，12**日起全国进入为期40天的“三伏”**。时间长、覆盖广、强度大的“烧烤”天将对人们的生活造成什么影响？应该如何应对？记者近日采访了中国疾病预防控制中心的环境与健康专家。

专家介绍说，持续高温或热浪，使人体感到不适，对人体健康的**主要影响是产生中暑**，导致消化不良、胃肠道疾病发病率增加，诱发关节炎和心、脑血管疾病，甚至导致死亡。但只要做好相应防护，就能够避免高温的伤害。

首先，普通人群需要在5个方面加以重视：

及时获取并了解高温、热浪预报及预警信息。公众可以通过中央气象台或中国天气网，也可以通过广播、手机、报纸等途径查询天气预报，合理安排自己的工作生活并采取相应防护措施；

在高温热浪天气下，**应尽量避免在上午10时至下午4时出行**，尤其注意不要在阳光强烈照射下运动，如快走、跑步等；

户外活动时应采取必要的防护措施，包括穿透气性好、浅色衣服，有助于散热；如果长时间在户外活动，建议穿长袖衬衫；戴太阳镜，使用遮阳伞，或戴遮阳帽；对于裸露在外的皮肤，可涂抹防晒霜等，避免日光性皮炎或晒伤；

由于高温天气会使体温升高，容易缺水导致中暑，**应注意及时补水，但不能过度饮水**，这样会使胃难以适应；

无论房间内还是汽车内使用空调时，都不要把温度设置过低，**内外温差不要过大**；烈日中停驶的车最好不要马上开启空调，应打开车窗让热气排出，等车内温度下降后再开启空调。无论在房间中还是汽车中，**最好不要开着空调睡觉**，尤其是停驶的车里通风较差，发动机排出的一氧化碳渗漏到车内会使人中毒。

针对老年人、婴幼儿、孕产妇和高血压、冠心病、脑血管硬化患者等**脆弱人群，需要注意以下方面**：

高温天气下，老年人、婴幼儿、孕产妇和高血压、冠心病、脑血管硬化患者等脆弱人群，应避免在阳光强烈照射时段在室外活动；

高血压、冠心病、脑血管硬化等患者，**早晨起床时应先喝一些水**，补充一夜消耗的水分，降低血液黏稠度，促进血液循环；

患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性疾病的病人，尤其是老年人和关节痛患者，**不要长时间呆在空调温度调得过低的房间中**。脆弱人群室内外的温差不宜超过5℃。**开空调时间不宜过长，最好在1－3小时后关机**，进行自然通风。**晚上睡觉前最好关上空调**。

另外，户外工作者要高度重视做好防护：

户外工作者**可以用冰毛巾擦身体**，进行物理降温；**从外面回到室内后，切忌立即开空调**，避免感冒；户外工作者要注意出现头晕、恶心、口干、迷糊、胸闷气短等症状时，应立即休息，**喝一些凉水降温**，病情严重应立即到医院治疗。

钟凯：食品安全博士，食品与营养信息交流中心副主任，开设公众号“饮食参考”，专注食品安全知识科普，是一位优秀的“知识搬运工”。

■石药师讲用药

全麻手术后会变笨？别总自己吓自己

全身麻醉后记忆力会受影响等顾虑是没有任何科学依据的

特约撰稿石浩强

清晨，公园一隅。

李阿姨：“张家姆妈，侬今早总算来跳舞了，阿拉牢想侬额。侬到啥地方去了啊？”

张家姆妈：“是的呀，李阿姨，好几个礼拜没来了，上个月我去动了个鼻子小手术，再修养了一段时间，所以没来。”

李阿姨：“哦呦，动手术了啊，疼不疼啊？”

张家姆妈：“不疼不疼，打全麻的，开刀时啥也不晓得。”

李阿姨：“这么小的手术也要全麻啊？我听别人讲，打麻药会变笨的，最好不要打的。”

张家姆妈：“是这样啊，我以前不知道，以后开刀坚决再也不打麻药了。”

……

手术“麻醉药物”与日常“麻醉药品”

以上只是普通患者间一段小小的闲谈，我们却可以从中发现一个广大患者深切关注的问题——手术麻醉是否会影响到自己的记忆力与智力。**其实不仅是普通患者，在专业医师及其他医务人员中，对这个问题也有很多困惑**。那么，药学人员如何看待这个问题呢？

首先，我们要弄清楚什么是手术麻醉。手术麻醉是出于减轻患者痛苦、消除患者心理恐惧等目的，在手术中给予患者麻醉类药物，令其痛觉反应减轻甚至意识丧失，最终使手术能够顺利开展的一种治疗手段。而全麻是最常用的手术麻醉方式，可使病人在一定时间内意识和感觉完全消失，从而毫无痛苦。全麻药物的作用是阻断痛觉传导，手术中由麻醉师添加。在手术过程中，麻醉机可以显示各项生命指标，严密监测心、脑、肾等重要脏器的情况，发现丝毫不妥，麻醉师都会及时纠正。试想，假如没有麻醉技术，患者根本无法承受外科手术中的疼痛和心理压力，可以说现代麻醉技术的进步是外科手术进步的前提与基石。

手术麻醉中所使用的麻醉药物与我们药学专业常说的“麻醉药品”并非一个概念。“麻醉药品”指的是包括吗啡在内的一大类具有强效镇痛作用并有成瘾性的特殊管理药品。而手术麻醉中涉及的药物主要包含肌肉松弛药、镇静类药物、静脉用全身麻醉药、吸入用全身麻醉药以及其他一些药物。目前常用的有丙泊酚、依托咪酯、七氟醚等。

没科学依据，为啥还是觉得自己变笨了

全麻药物作用于中枢神经系统，产生相应的麻醉作用，所以说**麻醉过程其实就是对中枢神经系统即大脑的抑制过程**。但是由于这些药物在很短时间内就会被分解代谢并排出体外，所以**整个麻醉过程是可控制的和暂时性的，不会改变脑细胞的功能结构**，即随着药物在体内的代谢和清除，其作用也随之消除，**不会产生持续的影响**。因此**说全身麻醉后记忆力会受影响、脑子会变笨的顾虑是没有任何科学依据的**。

那为什么会有患者觉得手术麻醉后影响了记忆力和智力呢，甚至有相关的专业研究也观察到这一现象呢？这可能有以下几个原因：

第一，尽管麻醉药物在单独少量使用时不会显著影响认知能力，但是术中麻醉经常是多药合用，产生的相互作用难以预料，存在尚不明确的研究空白。有文献报道指出，当麻醉药物超量，或同时用4种麻醉药时可能会对患者有所影响，但一方面出现这种情况的可能性不大，另一方面这也提醒患者应该选择正规医院就诊；第二，认知能力的降低是一种主观感受的表达，可能受固有、传统的观念影响，令患者产生麻醉后记忆力变差的错觉；另外，在手术过程中，**由于失血等原因可能造成患者大脑的暂时性缺氧，这在某种程度上可能会影响到患者术后的认知能力**。

综上所述，麻醉是现代医学的重要组成部分，麻醉师是手术的“幕后英雄”，通常情况下，麻醉安全可靠。**麻醉影响记忆力和智力都是传统的认知，没有科学依据**。一般术后的记忆力下降，可能是手术应激、注意力转移或患者的主观感受。总之，不要总为麻醉而纠结，真有症状出现也应该从其他方面寻找合理、科学的原因。

在治疗中，患者要信任医生的专业技术与判断能力；医生也有义务和患者进行充分的沟通交流，既要保证患者的身体疾病得到治疗，同时关注、关心患者心理上的需求，令病魔不再可怕。

石浩强：上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任，副主任药师；上海执业药师协会副会长，上海市科普作家协会会员；其微博“石浩强教你合理用药”以深入浅出的语言普及用药知识，广受读者好评。

新生儿呼吸窘迫入院，原因是妈妈吃了自己的胎盘

食用胎盘：有致病风险，无“大补”功效

食品 那些事

新闻背景：美国疾病控制和预防中心等机构研究人员近日发表一份报告说，**由产妇分娩后的胎盘制成的胶囊可能存在传染性病原体，应该避免服食**。

这份发表在美疾控中心《发病率与死亡率周刊》上的报告说，去年9月，美国俄勒冈州卫生机构报告了一例严重细菌感染新生儿病例。该婴儿出生时感染B族链球菌，呼吸困难，送重症病房治疗11天后出院。5天后，该婴儿再次发病送医，血液检查再次发现B族链球菌。调查过程中，**医生们发现，这名新生儿母亲服用胎盘胶囊，这可能是孩子再次发病的原因**。

报告说，这名母亲生产后把胎盘交给一家公司，3天后收到了经清洁、切片及在46至71摄氏度下脱水处理制成的胶囊，她每天服用3次，每次两只胶囊。检测结果显示，胶囊中含B族链球菌，医生怀疑这可能是因为胎盘高温杀菌没有处理好，要求这名女性立即停止服用。

“尽管缺乏证据支持，但近来有说法宣称服食胎盘能给产妇带来身体和心理上的好处，”报告写道，“(但)胎盘封装过程本身并不能消灭传染性病原体，因此应该避免服食胎盘胶囊。”

目前，美国食品和药品管理局并不监管对胎盘进行加工的公司。美疾控中心发言人表示，对胎盘胶囊尚无正式立场。

美国胎盘制剂工艺协会回应说，女性生产后有自身感染或婴儿感染情况出现，说明胎盘可能有病菌存在，这样的胎盘不应制成胶囊。在上述病例中，有关人员可能也没有按照正确的食品安全程序处理好胎盘，导致孩子染菌再次发病。　**(记者林小春)据新华社华盛顿电**

特约撰稿钟凯

不少国人认为“吃胎盘大补”，新闻中出现的这个案例却是由美国疾控中心公布的。看来，外国群众的科学素养也不一定就特别高。

胎盘禁买卖，食用胎盘风险不小

吃胎盘这种事情的确不是中国独有，2000年左右，欧美国家兴起食用胎盘的风潮并很快传入国内。国内一些地方甚至出现“胎盘宴”，即以胎盘为食材的菜。经媒体报道后，胎盘买卖带来的伦理及安全风险引起政府高度关注。

2005年，原卫生部明确指出：胎盘归产妇所有，产妇放弃或者捐献胎盘的，可以由医疗机构处置，任何单位和个人不得买卖胎盘。如果胎盘可能造成传染病传播的，医疗机构应当及时告知产妇，按照《传染病防治法》《医疗废物管理条例》的有关规定进行消毒处理，并按照医疗废物进行处置。此外，2015版《药典》也已将紫河车(干燥胎盘)的用法，但他也认为“胎盘入药虽说是以人补人，但实际上是人吃人，这跟蛮夷有啥区别呢”，说明他其实是反对吃胎盘的。

有观点认为，胎盘是胎儿的天然屏障，它会阻拦污染物。不过，并没有研究证据表明它真的含有很多重金属或其他有毒物质。胎盘比较明确的健康风险主要来自细菌和病毒。

胎盘可以携带的有害微生物包括李斯特菌、肝炎病毒、梅毒螺旋体、艾滋病毒、麻疹病毒、疱疹病毒、莱姆病病原体等，其中有一些可能通过食用或接触导致感染。

虽然高温处理可以杀死微生物，但温度不够或加热时间太短都有可能导致微生物侥幸逃脱。此外，有些人觉得高温会破坏活性物质，因此采用低温冻干的方式生产胎盘粉，这就更有可能给微生物留下活口。

李时珍们也不主张吃胎盘

许多哺乳动物会在分娩后吃掉自己的胎盘，科学界对这种现象有很多猜测，但并没有哪个理论能完美的解释。

不过人并没有吃胎盘的本能，且中国历史上一直是反对吃胎盘的。

马王堆汉墓中有相关记载，父母会将胎盘小心地掩埋，以此为孩子祈福，这一做法一直流传到民国初年。

中国古代医学典籍确有食用胎盘的记载，但反对的声音也很多。比如李时珍记载了紫河车(干燥胎盘)的用法，但他也认为“胎盘入药虽说是以人补人，但实际上是人吃人，这跟蛮夷有啥区别呢”，说明他其实是反对吃胎盘的。

虽然胎盘入药的历史很久，但均未经过严谨的科学验证，因此其功效并不确凿。一些古代名医甚至明确记载“吃了没用”，比如明代温补学派代表人物张景岳。

上世纪50年代有一项关于食用胎盘促泌乳的研究，发现胎盘确实有助于泌乳。这是截至目前唯一一个拿得出手的研究，**可惜由于年代久远，且研究设计存在重大缺陷，统计方法也不符合现代规范**，因此结论并不被科学界普遍接受。

现在多数科学家的观点是，胎盘和普通的肉没有太大差异，主要是提供蛋白质等常规营养。胎盘所含有的“活性物质”要么含量太少，要么会在炮制或消化过程中降解，并不能提供神奇的功效。

对于迷信胎盘的人，也许会产生“信则灵”的效果，医学上称为“安慰剂效应”。不过，看完上面的报道和这篇文章，估计安慰剂效应会小很多吧……

钟凯：食品安全博士，食品与营养信息交流中心副主任，开设公众号“饮食参考”，专注食品安全知识科普，是一位优秀的“知识搬运工”。

打断骨头为增高：当心爱美变“自残”

肢体延长术仅用于治疗骨缺损、肢体不等长、畸形等，严禁用于美容项目

达医晓护

栏目介绍：

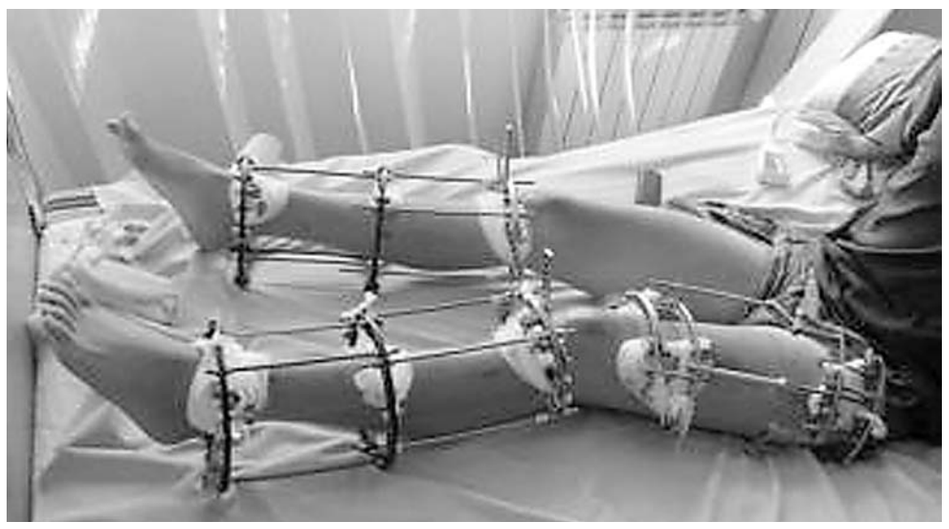
“达医晓护”，寓意“通达医学常识，知晓家庭护理”，是上海市科委、科协共同指导下的，原创作品创作与传播平台建设并重的公益性全媒体医学科普品牌，也是中国科协“科普中国”品牌之一。

特约撰稿桂岚

最近，一位男闺蜜的“甜蜜烦恼”让我有了迫切的码字冲动。这位男闺蜜的女朋友因为嫌自己的腿不够长，最近迷上了“P腿”——每次在朋友圈发照片之前都要先用美图软件把自己的腿“拉长”。因为技术有限，PS痕迹太重，腿是长了，但人像背景也变得“九曲十八弯”。

“假的就是假的，”男闺蜜感慨，“听说有种增高手术能一劳永逸把腿变长，你能帮着联系一下吗？”

没错，的确有一些美容机构或医院声称能通过所谓的“断骨增高术”让人拥有傲人的身高和修长的美腿。但这种手术究竟怎么做，有什么风险？现在，就让笔者为大家科普一下吧！



▲接受双下肢延长术的患者需要在腿部装上鸟笼状“肢体延长器”。　图片来源网络

手术风险很高，严禁用于美容

断骨增高这种增高技术，是从一位苏联医师开创的骨外固定技术发展而来的。根据在一定压力刺激下，肢体组织可再生的生物学原理，结合现代骨科技术，**断骨增高**术先以将腿骨截断这种人工方式**重造生长板**，再将腿骨以器械向两头转开，从而达到增高目的。

这项技术最早于20世纪四五十年代被应用于**治疗一些由于先天肢体畸形、外伤、小儿麻痹等造成的肢体不等长患者**，后来又发展到对侏儒症的治疗。到20世纪70年代，国外开始尝试用这项技术对一些有增高要求的低矮正常人做双下肢延长；20世纪90年代初，对于正常人的手术增高开始被应用于我国医学实践中。

对于不少因先天因素、发育因素或获得性因素导致肢体不同程度的长短不一或身材矮小的人来说，身高是心中永远的痛——由于成人后骨骺线已经闭合，再想长高几乎不可能。而这项技术却独辟蹊径，也因此成为被很多人追捧的时尚。

但在众多骨科专家眼里，这是一种风险很高的手术，也是一种牺牲健康的“自残”行为。卫生部《关于对“肢体延长术”实施严格管理的通知》中规定：肢体延长术是一项骨科临床治疗技术，适应证为先天畸形、外伤、肿瘤、感染等原因所致的骨缺损或肢体不等长，以及因疾病引起的肢体畸形，**严禁用于美容项目**，具备条件的三级综合医院或骨科专科医院才能开展该项技术。

打断腿骨→拉伸断骨→拆除支架

很多向往这种手术的人认为：“接受了断骨增高术，只要几个月就可以长高、拥有美丽的大长腿，走到哪里都自信，能找到更好的爱人，更好的工作，以后的生活会更开心。”可事实真的如此吗？笔者要告诉你，童话里都是骗人的。大家来看看断骨增高的手术过程，就明白了！

第一步，手术期。大约需要一个半小时。在正常人的小腿膝关节下5～6厘米、大腿膝关节上15～20厘米的位置，将骨头的骨皮质人为打断，或将腿骨全部打断，然后在每条腿断骨的两端分别插入4根钢针，再用上下杆相连做成一个鸟笼状的“肢体延长器”(增高器)，让断骨处位于“鸟笼”的中间。由于断骨处需要组织再生，以后每天需用扳手拧紧“鸟笼”两端的螺母，使断骨边长边被拉长，以期达到增高目的。

第二步，治疗期。指手术后到拆除“增高器”这段时期，**每增高1厘米需要20天**。一般每天拉长断骨0.5～1毫米，平均拉长0.7毫米，分2～3次完成。目前国外有记载的，正常人通过此种手术增高的**最高纪录为15厘米**。

第三步，康复期。是指拆除“增高器”后的功能锻炼，一般一个人**每增高1厘米需要10天的康复期**。说实话，不知道各位读者怎么看，笔者写着都疼……

断骨增高术，在学术上的名称叫“双下肢延长术”，这项技术主要用在肢体残疾者身上，这就好比修理一辆旧车，只要能恢复其正常功能，就能让患者生活自理，回归社会，降低伤残对患者生活带来的伤害。可如果把这项技术作为增高美容手术，那相当于是要把一辆“新奥拓”改造成“新宝马”……个中滋味，大家自行体会吧！

手术“五宗罪”，爱美代价高

爱美之心人皆有之。天越来越热了，热裤、超短裙这些夏日必备战衣竞相上身，不少年轻人都希望能拥有一双“大长腿”，为了更美更出众，也愿意付出一些代价，这种心情可以理解，但这“代价”却该有个度。

下面，笔者就从专业的角度为大家介绍一下**断骨增高术几大风险**，希望能让大家明白手术增高不是爱美的首选方式，更不是惟一方式。

一宗罪：手术多采用经皮闭合穿针的手术方法，外固定“增高器”的16条钢针要分别穿透受术者的双腿，稍有不慎便可能损伤腿部的血管、肌肉和神经组织；如果钢针消毒不好，随时可能造成穿孔感染，甚至引发骨髓炎，造成残疾。

二宗罪：人体增高肢体延长术一般在双下肢同时进行，这**样有可能导致双下肢不等长。如果不等长超过2厘米，人就会出现明显的跛行**。而肢体延长的速度如果过快，将会使腿部神经、血管损伤，导致(腿部)神经瘫痪和血管供血障碍，以至于瘫痪和截肢。

三宗罪：肢体延长后，肌肉肌力平衡关系被打破，而随着肌肉被拉长，肌肉张力增高，肢体运动会出现障碍，肢体可能出现畸形；关节内压力增高，关节面软骨长时间处于高压下，会出现软骨坏死，长此以往，关节软骨出现破裂、剥脱。关节长期制动，关节囊会挛缩，关节可能病残。这一后果是灾难性的。

四宗罪：从手术期、治疗期到复原期**起码耗费一年多的时间**，这期间需忍受小腿上两副重达5公斤、用多根钢针扎穿双腿的“肢体延长器”；同时，须忍受每日旋转“肢体延长器”两端螺丝的疼痛。**肢体延长时，患者无法从事原有的工作**，其原有的社会关系会被打乱，患者需要在心理上重新定位，如果心理调整过程失败，还会出现心理障碍，对患者日后工作、生活产生负面影响。

五宗罪：常人中有3%～5%的骨不连和再生障碍性贫血患者，一旦手术前体检疏漏，后果将不堪设想。

桂岚：上海市科普作家协会医疗健康专委会秘书，《达医晓护·新闻透视》杂志主编。