美编:胡健博

饮

可

改

受

### 2024年5月18日 星期六

# 吸高压氧拔高成绩,这事儿靠谱吗?



份,伴随中、高考 以及中小学生期 末考试季的来临, 高压氧治疗总会

被不少家长提及。为了让孩子随时能接受高 压氧治疗,有些家长甚至不惜购置家用高压氧 舱。那么,高压氧治疗真的有助于孩子提升考 试成绩吗? 听听医生怎么说。

#### 高压氧治疗可显著改善脑缺氧

大脑是人体中对氧气需求量最大的器官, 正常人大脑的重量占身体总重量的2%到3%, 但其耗氧量却占人体总耗氧量的20%到30%, 这才有了"大脑离不开'氧'护"的说法。

大脑对缺氧是极为敏感的。当人体大脑 出现缺氧症状时,补氧是最快速的恢复方法。 而相比普通吸氧,高压氧舱在为大脑补氧方面 更是技高一筹,

高压氧治疗,顾名思义,是指机体在高于1 个大气压的高压氧舱内吸入纯氧或高浓度氧, 以治疗疾病的一种方法。

氧在血液内有两种形式:一种是结合氧, 即氧在进入血液后,绝大部分会与红细胞中的 血红蛋白结合;另外一种则是物理溶解氧,即 氧进入血液后,没有与红细胞中的血红蛋白结

施策、科学防治高血压。

压

新华社长沙5月16日电(记者 帅

中南大学湘雅医院副院长刘龙飞

才 阮周围)5月17日是"世界高血压

日"。专家指出,近年来,我国高血压患

病率呈上升趋势,中青年人群中高血压

患病率上升趋势明显。专家建议,综合

介绍,高血压分为原发性高血压与继发

性高血压。其中,原发性高血压是高血

压的主要类型,占高血压患者的90%以

上,目前尚难根治,但大部分能被控

制。而继发性高血压有明确病因,可以

逆转,只要筛查出其原因,便可针对性

治疗,令血压得到控制或者完全缓解。

发病年龄小于40岁,且家族中有早发的

心脑血管疾病(脑梗、脑出血、冠心病)

较为隐匿,涉及多种不同系统,常见病

因包括肾脏疾病、内分泌疾病、血管疾

病、神经系统疾病等。其中,肾上腺源

性的高血压是最重要的一大类型。继

发性高血压患者要做到尽早确诊、干

主任医师曹宇说,针对新发高血压患

者,尤其是年轻患者,如果血压没有超

过 160/100mmHg(毫米汞柱),且没有

明显症状,没有合并任何心脑肾疾病,

其高血压主要由肥胖、不良生活习惯等

因素引起,那么通过改善生活方式,如

调整饮食、增加运动、戒烟戒酒、减轻体

"生活方式的干预是逆转和控制高

重等,有可能使血压回归正常。

血压的关键。"曹宇建议,高血压患者均应进行生活

方式干预。医院可以根据患者的具体病情、年龄、

身体状况以及生活习惯等因素,制定个体化的生活

方式干预方案。同时,定期的血压监测和医学随访

高值血压及所有高血压患者均应积极控制体重。

可以采取合理膳食控制体重,以低盐、低脂肪、低热 量为原则,在日常饮食结构中加入膳食纤维,增加

不饱和脂肪酸摄入(大豆油、橄榄油、鱼油等),减少

饱和脂肪酸摄入(猪油、黄油等)。

刘龙飞指出,肥胖是高血压的重要危险因素,

中南大学湘雅三医院心血管内科

刘龙飞提醒,继发性高血压的病因

的人群,要尽早到医院就诊。

预,避免病情加重。

合,而是被溶解在血浆内。正常情况下,物理 溶解氧在血液总含氧量中的占比非常低,几乎 可以忽略不计。而人体向各个组织器官供氧, 主要提供的是结合氧。

普通吸氧,也就是平常我们采用的鼻导管 吸氧,只能提高血液中结合氧的含量,而且提 高程度有限。但若在高压氧舱内,人吸入纯度 在85%到99%的氧气后,不仅血液中结合氧的 含量会有所增加,更重要的是,物理溶解氧的 含量也会随着压力的增加而增大。甚至当达 到一定的压力后,仅靠物理溶解氧就可以满足 机体的需要。

数据表明,在高压氧舱环境下,人体内的 血氧含量可达到常压下吸氧的数倍甚至数十 倍。可以说,高压氧治疗在改善大脑缺氧方面 有着更加突出的优势。

#### 吸氧提升成绩尚缺确凿证据

大脑缺氧, 听起来似乎离人们的日常生活 很远,但其实对于时常高强度用脑的学生、上 班族来说,大脑缺氧是他们常会遇到的情况。 当人们在连续长时间、高强度地用脑后,往往 会出现大脑缺氧症状。其主要包括夜间睡眠 少、不易入睡、入睡后多梦易惊醒、醒后难以入 睡,以及头晕、注意力不集中、反应变慢、记忆 力及食欲下降、易激动等。

每年一到考试季,便会有不少考生家长咨 询希望通过高压氧治疗来缓解孩子大脑缺氧 的症状,以提升学习状态。

用高压氧治疗改善考生的脑疲劳状态确 实有一定科学依据。但需要指出的是,并非所 有考生都需要进行高压氧治疗。如果考生确 实出现了缺氧、脑疲劳的症状,尤其是经普通 吸氧不能缓解,才可以考虑进行高压氧治疗。 孩子在接受治疗前需要由专业人士进行评估, 以排除不适合治疗的情况,治疗过程中如有不 适,也要及时向工作人员反映。

虽然高压氧治疗对缓解脑疲劳有所帮助, 但要预防、缓解脑疲劳,不能完全依靠高压氧 治疗,孩子还应适当进行体育锻炼,注意劳逸

目前尚无严谨证据证明其可提升成绩,要 解答这一问题还需设计科学的大规模研究。 考试成绩的提高不仅需要清晰的头脑,更与知 识储备、努力程度等因素有关,高压氧治疗并 非应试"秘笈"。

#### 家用设备达不到治疗所需压力

除了医院里配置的高压氧舱,近年来市面 上也出现了如家用高压氧舱等相关设备。有 些参加中、高考的考生因忙于复习没有时间去 医院进行高压氧治疗,家长便为孩子购买了相

严格意义上来说,这些设备并不能被称 为高压氧舱,称之为"微压氧舱"或"软体氧 舱"更合适。因为这些设备从压力上来说,是 无法达到高压氧治疗所需要的压力的。一般 家用设备增加的压力不超过0.3个大气压,而 高压氧治疗需要的压力通常在1.6到2个大

目前,应用这些微压氧舱最为广泛的是高 原地区,因为高原缺氧主要由气压低所致,如 西藏拉萨地区大气压力为0.65个大气压,若能 增加0.3个大气压,那就基本接近平原地区了, 人体缺氧情况自然也就得到改善了。

那么,出现脑缺氧症状的学生,其高压氧 治疗方案和其他疾病患者有区别吗? 在对学 生进行高压氧治疗时,可以适当降低高压氧舱 的压力,比如将其压力保持在1.6个大气压左 右,同时升压缓慢一些,减少其出现耳痛等不 话的可能。

需要提醒的是,患有肺大泡、严重肺气肿 等肺部疾病的孩子,不宜进行高压氧治疗。 同时,患有高血压的孩子,要将血压控制在 160/100毫米汞柱以下,方可进行高压氧治 疗。任何人在接受高压氧治疗前,都要经过专 业医生的诊断、评估,确有需要再进行治疗。

□张奕

### 聚焦全民营养周

今年5月12日至18日是全民营养 周,主题为"奶豆添营养,少油更健 康"。奶及奶制品对健康有显著益处, 但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻 而对奶类望而却步。专家提示,科学饮 奶可改善乳糖不耐受症状,保证身体获 得充足营养。

中国营养学会秘书长韩军花说,《中 国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日 摄入300毫升及以上液态奶,而我国人均 每日饮奶量不足30毫升,很多人从不喝 奶,这一水平远低于欧美国家及日韩等 亚洲国家。一项对8个城市人群的抽样 调查显示,认为自己乳糖不耐受是我国 居民乳制品摄入不足的重要影响因素。

"一喝奶就腹胀,不一定是乳糖不耐 受。"韩军花说,对某些糖或添加剂过敏, 胃肠道对凉的东西比较敏感或有疾病 等,都可能引起腹胀腹泻。而乳糖吸收 不良或乳糖不耐受,是由于小肠中缺乏 乳糖酶,导致大量乳糖无法被消化吸收。

事实上,乳糖对健康有许多积极作 用,如促进钙、锌等营养素吸收,增加骨 矿物质含量,增加有益菌丰度促进肠道 健康等。5月12日举行的第六届全国营 养科普大会发布了《乳糖不耐受与科学 饮奶专家共识》,提示人们不应因乳糖不 耐受而盲目回避乳制品,并提供了改善 乳糖不耐受的具体措施。

专家表示,乳糖不耐受人群可以选择低乳糖、无 乳糖的乳制品,如无乳糖奶和酸奶、奶酪等;可以将 乳制品与其他食物一起食用,如早餐先吃主食再喝 奶,多次少量摄入,并适当将奶加热到40℃左右,不 易引起胃肠不适;还可以从少量(如50毫升)开始, 逐渐增加乳制品摄入量;适当补充乳糖酶、益生菌、 益生元,也可缓解和改善乳糖不耐受症状。

□新华社记者 温竞华

### 提高健康水平 应从早餐开始

今年5月12日至18日是全民营养周。中国营 养学会一项调查显示,我国居民吃早餐情况不容乐 观:工作日18.4%的人不能每天吃早餐,周末29.7%的 人不能每天吃早餐,且食用谷薯类比例达89.4%,食 用奶豆、蔬果的比例不到50%,膳食结构不够合理。

这是记者从5月12日举行的第六届全国营养科 普大会上了解到的信息。营养专家提示,吃好早餐 是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节,提高 健康水平应从每天的早餐做起。

"大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不 好,都会增加肥胖风险。"中国疾病预防控制中心营 养与健康所研究员刘爱玲介绍,早上人体血糖水平 较低,不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分泌,利 于促进脂肪生成;同时,空腹时间长,人体容易产生 饥饿感,从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说,研究表明,长期不吃早饭会使2型糖 尿病风险增加21%,还会增加心血管、消化系统等疾 病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力 和情绪也有不良影响。

"丰盛早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好 地控制体重,而且会让人体有更好的代谢和内分泌 反应,改善下一次进食时的血糖反应,增加胰岛素 敏感性,维持血糖稳定状态,降低糖尿病风险。"刘

爱玲说。 那么我们应该如何吃好早餐?《中国居民膳食指 南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,做到4类品 种以上:至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬 菜水果各1份,保证获得的营养物质全面充足。多 选择高营养密度的食物,如新鲜的、五颜六色的蔬

果,以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。 专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量 的25%至30%,能量供给与午、晚餐相似。早餐时间 不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐,

在温馨愉悦的状态中开启美好一天。 □新华社记者 温竞华

### 外出露营季,蚊虫叮咬须严防



"夏季是蚊虫高发季,外出露营一定要 提前做好预防措施。"在陆军军医大学西南 医院皮肤科门诊内,该科副主任葛兰说。

从春暖花开以来,时有媒体报道被蚊 虫叮咬至重症的病例。有的蚊虫大家知道 名字,比如近年经常出现的蜱虫;有时情况 却不知何时被何种蚊虫袭击。每年从当下 时节开始,医院接诊的被蚊虫咬伤的患者 数量就明显增多,其中不少是青少年、幼 童。虫咬性皮炎、丘疹性荨麻疹是最为常 见的疾病。

"丘疹性荨麻疹、虫咬性皮炎都属于过

敏性皮肤疾病。"葛兰介绍,它们的共同病 因是被蚊虫叮咬或接触某些蚊虫所导致的 皮肤讨敏反应。

虫咬性皮炎主要表现为,被叮咬部位 出现红肿、风团(隆起于皮肤、黏膜表面的 水肿性斑块),往往伴有明显瘙痒或轻度的 麻木、刺痛。急性荨麻疹主要表现为,大片 分布的风团,伴有明显瘙痒,一般可在24小 时内消退,有时会反复出现。丘疹性荨麻 疹主要表现为黄豆至硬币大小的丘疹和凸 起的红色风团,伴有明显瘙痒,一般不会在 24小时内自行消退。 "过敏性皮肤病处置不当或处置不及

时,可能使症状加重。少部分高敏体质的 人还可能发展为全身严重过敏反应,甚至 危及生命。如果在野外出现过敏性皮肤 病,要在准确辨识的基础上对症处理。"葛 兰介绍。 此类过敏性皮炎大多有红斑、瘙痒等

症状,患者可局部涂抹对症止痒和抗炎的 药物,如复方薄荷脑软膏、地奈德乳膏、糠 酸莫米松乳膏、卤米松乳膏等激素类药膏。

在条件有限的情况下,也可以用风油 精或新鲜薄荷叶涂抹瘙痒处,能起到较好

如果患有丘疹性荨麻疹、急性荨麻疹、 血管性水肿、全身泛发且瘙痒明显的痱子、 泛发的夏季皮炎,可以在医生指导下服用 西替利嗪片、依巴斯汀片、氯雷他定片等抗 组胺药物。

关于预防蚊虫叮咬,西南医院中医与 风湿免疫科主治医师肖康做了如下提示:

虫咬性皮炎和丘疹性荨麻疹好发于每 年的4-10月,出门或露营必须做好对蚊虫 的防护。外出时建议穿浅色的长裤和袜 子,扎紧裤口、领口和袖口。对草丛、树下 等蚊虫滋生的地方尽量远离。 露营时,使用蚊香或喷洒含扑灭司林

成分的杀虫制剂。

以前出现过因虫咬引起全身过敏反应 的人,可以随身携带口服抗组胺药和止痒 抗炎药膏,以便及时用药。

深入植被丰富的地方,露营回家后,应 及时清洗汗液及黏附在皮肤上的污染物; 清洁后,在小腿前侧适当涂抹身体乳,可有 效预防皮炎的发生。

被蚊虫叮咬后要避免搔抓,以免继发 感染、抓伤、瘢痕。若病变范围大、瘙痒严 重或出现继发感染迹象时,要及时就医。

"平时多吃蔬菜,尤其碱性蔬菜。蔬菜 中有一些含有蚊子不喜欢的气味,如含胡 萝卜素的蔬菜及大蒜等。"肖康建议。胡萝 ト、砂糖橘、木瓜、芒果等食物富含β-胡萝 卜素。番茄酱、番茄汁、番石榴、西瓜、葡萄 柚等富含番茄红素,也属于类胡萝卜素的 一种,具有较强的抗氧化能力。 □黄琪奥

### 血液蛋白有望提前7年揭示癌症风险



科技日报电 英国牛津大学人口健康 中心科学家开展的两项最新研究发现,血 液中的一些蛋白有望提前7年揭示癌症风 险。研究团队认为,其中一些蛋白不仅可 以比现有方法更早地检测出某些癌症,还 有助于早期治疗或完全预防这些癌症。相 关论文发表于5月15日出版的《自然·通 讯》杂志。

在最新研究中,科学家成功鉴定出618 种与19种不同类型癌症有关的蛋白。特别

值得注意的是,他们在一组癌症确诊前七 年米集血液的人群中,发现了107种与癌症 风险有关的蛋白。

在第一项研究中,研究团队分析了英 国生物银行从44000多人身上采集的血液 样本,其中4900人后来被确诊患有癌 症。利用先进的蛋白质组学技术,研究团 队详细分析了每个人血液样本中的1463 种蛋白,并比较了确诊癌症和未确诊癌症 者的蛋白差异,从中找出与癌症风险相关 的蛋白。

在第二项研究中,研究团队深入分析 了30多万个癌症病例的基因数据,以进一

步探究哪些血液蛋白参与了癌症的发展, 并可能成为新疗法的潜在靶点

他们最终在血液中发现了40种蛋白。 这些蛋白影响了一个人患9种不同类型癌 症的风险。尽管改变这些蛋白可能会增加 或降低患癌几率,但在某些情况下,这样的 干预可能会带来意外的副作用。

研究团队强调,他们需要开展进一步 研究,来明确这些蛋白在癌症发展中的确 切作用,比如,哪些蛋白可以提供最可靠的 癌症风险预测结果。此外,他们还需要探 索临床上可行的检测方法,并寻找可能靶 向这些蛋白的药物。

# 近年来,我国高血压患病率 呈上升趋势,中青年人群中 高血压患病率上升趋势明显 世界高血压日

也必不可少

5月17日

新华社发 朱慧卿 作

### 夏季养生莫贪凉

立夏之后,天气炎热。有人喜欢长时间待在开 空调的房间,有人从冰箱里取出饮料就喝……这些 贪凉的习惯容易损伤人体阳气,减缓人体新陈代 谢,把本应调节体温的汗液滞留在体内,从而导致 "空调病"或者胃肠疾病。所以,夏季养生不要贪 凉,不要长时间吹空调,应适当出汗调节体温和排 出代谢废物。从冰箱里拿出的食物,要在室内放1 小时后再吃,避免生冷食物刺激胃肠道。

立夏之后,昼长夜短,很多人夜间睡眠不足。 因此,中午尽量小睡一会儿,哪怕闭目养神也好。 中医认为,养神在于养心。午睡前做转眼睛的练习 (双目从左向右转,再从右向左转,然后紧闭片刻, 再迅速睁开眼睛),不仅可以提高午睡质量,还能促 进眼部血液循环,从而达到缓解眼睛疲劳的效果。 有睡眠障碍者要保持精神放松,进行适当的体育锻 炼,以促进血液循环、提高睡眠质量。

高温天气易中暑,中午前后尽量减少户外活动, 出门最好打伞、戴帽子避免光照。同时,要适当多喝 温开水。体力劳动者出汗多,要在温开水中加入少 量食盐以补充盐分。饮食尽量清淡,少食油腻和辛 辣等上火的食物。可适当多吃冬瓜。冬瓜是家常蔬 菜,可烹调多种菜肴。冬

瓜性凉,具有清热解暑、生 津止渴的功效。□李乾构



## 如何告别夏日危"肌"?

皮肤科专家带你解锁夏日防晒全攻略

随着气温逐渐升高,夏日的"热情"如火如 荼蔓延开来。防晒,是最近绕不开的话题。

有的人,外防护、内修护,双管齐下,六边 形战士名不虚传;有的人虽然采取了一些防晒 措施,或因为"疯狂"防晒,或因为措施不恰当, 却并没有做到真正的防晒;有的人毫不在意, 并不把防晒放在心上,认为防晒是爱美人士的 专属。然而,防晒绝对不单单是为了美白,更 是为了我们皮肤与身体的健康。

为什么要防晒?如何科学防晒?晒伤后 该如何修复?记者采访了西安交通大学第二 附属医院皮肤科王琼教授,帮助大家掌握更多 正确的防晒知识。

防晒,防的是什么

"我们常说的防晒,指的是防止紫外线对 我们的伤害。紫外线根据太阳光中波长的长 短可分为长波紫外线UVA、中波紫外线UVB、 短波紫外线 UVC, 它们对皮肤的穿透能力有 所不同,对皮肤的伤害主要是由UVA和UVB 造成的。"王琼解释道。

UVA 具有很强的穿透力,可以到达皮肤 的真皮层,破坏弹性和胶原纤维,是将我们晒 黑的"罪魁祸首",还会加速黑色素的形成,导 致皮肤老化。长期照射下还会损伤细胞 DNA,甚至可能导致皮肤癌。

UVB的穿透能力相对较弱,只能到达皮 肤的表皮层。短期内,UVB会导致皮肤发红、 脱皮等伤害。

阴天的紫外线是否比晴天的紫外线对皮

肤损伤小? 王琼表示,阴雨天气可能见不到天 空中的一轮红日,但并非没有紫外线的存在, 因为阳光是完全可以穿透云层的,只是阴天的 紫外线强度会小一些。对于一些光敏性疾病 的患者来说,即使在阴天也要注意严格防晒。

紫外线也并非一无是处,适当晒太阳对人 体有益。一些医疗设备就是利用紫外线的特 殊功效来杀菌消毒或者治疗皮肤疾病:促进皮 肤角质增厚,增强皮肤的屏障功能;具有一定 的干燥、杀菌、消炎作用,促进皮肤血液循环, 减轻皮肤炎症反应,有助于降低感觉神经的兴 奋性,起到一定程度的镇痛效果。

#### 物理防晒和化学防晒,怎么选

应该如何选择正确的防晒方式呢? 王琼 介绍,在防晒产品上,SPF值是表示防护UVB 的能力,即防止皮肤晒红晒伤的指标;而对于 UVA的防护能力,则常用PA值来表示,如 "PA+""PA++"和"PA+++",分别代表了不同 的有效防护时间。

物理防晒常见成分是二氧化钛和氧化锌, 是通过物理遮蔽、折射和反射光线来达到防晒 的目的。它的优点是防晒剂不被皮肤吸收,所 以安全性高、稳定性好,可以较长时间反射紫 外线,只要不出汗或者擦拭,可以一直保持防 晒效果。对皮肤较温和,敏感肌肤人群甚至儿 童也可使用。但质感比较油腻厚重,涂在脸上 容易泛白,油性皮肤、痤疮皮肤人群就需慎重 选择。

化学防晒剂添加了可吸收紫外线的成分,

比如二苯酮、水杨酸乙基己酯等, 涂抹后会和紫外线发生化学反应 起到防晒效果,需要提前半小时 涂抹。化学防晒剂的质地比较细 腻,抹在皮肤上感觉比较清爽,没 有负重感,更适合油性皮肤人群, 而且化学防晒剂能达到很好的防 晒效果。其缺点是有些产品可能 引起过敏。

王琼提醒,由于化学防晒剂 可能会和皮肤发生一定的化学反 应,尤其在紫外线照射之后,可能 会造成皮肤过敏,因此对于皮肤 屏障功能受损或者皮肤容易过敏 的人群建议使用物理防晒剂,尤 其是不含香料、色素等成分的药 妆防晒产品。对于痤疮,脂溢性 皮炎这类皮肤比较油腻、皮肤表 面存在炎症、毛孔容易堵塞的人群,建议首选

质地比较清爽的化学防晒剂。

#### 已经晒伤了怎么办

关于晒伤后如何快速修复? 如何缓解晒 伤皮肤的红肿、灼痛,防止皮肤损伤加重? 王 琼给出了五个小技巧。

冷敷:首先转移至阴凉处,用湿毛巾或用 毛巾包裹冰块冷敷在晒伤的皮肤上,降低皮肤 表面的温度并缓解疼痛。

补水:晒伤会使身体丧失水分,所以要多 喝水,补充身体的水分。



防晒:在皮肤完全康复前,尽量避免再次 暴露在阳光下。如果需要出门,要穿长袖衣 服,戴帽子,使用防晒霜。

保湿:用无酒精、香料、色素等刺激成分的 保湿修复产品来滋润晒伤的皮肤,缓解皮肤的 干燥和刺痛。

药物:如果晒伤的程度较重,导致皮肤红 斑、疼痛、肿胀,可能需要使用一些消炎止痛的 药物进行治疗。

"总之,避免晒伤最好的方式仍然是提前 防晒,如果晒伤比较严重应当及时到正规医院 就诊。"王琼说。 □本报记者 王静