

一项纳入约29万人、超过13年随访数据的研究发现——

# 健康生活方式可降低患抑郁症风险

**本报讯** (特约记者孙国根) 一项研究发现,拥有健康的生活方式最高可降低57%的抑郁症患病风险;健康生活方式能够通过影响人类大脑结构、免疫系统和新陈代谢,进而对预防抑郁症起到积极作用。该研究对制订有效的抑郁症预防措施、降低抑郁症发病风险具有积极意义。

该研究由复旦大学类脑智能科学与技术研究院冯建峰教授、程炜研究员团队与复旦大学附属华山医院郁金泰教授、剑桥大学合作完成,通过应用英国生物银行数据库,纳入超过29万人,其中13000人患有抑郁症。相关研究论文9月11日发表在《自然·心理健康》上。

据悉,全世界每年有5%的成年

人患上抑郁症,在中低收入国家超过75%的抑郁症患者得不到正确诊断和治疗。因此,制订有效的抑郁症预防措施,缓解全球抑郁症负担愈加重要。

为了探究健康生活方式能降低多少抑郁症患病风险,联合研究团队通过分析这29万人超过13年的随访数据,制定了健康生活方式的综合评分标准。该评分标准包含7个方面生活方式因素:适量的饮酒、健康的饮食结构、定期的体育锻炼、健康的睡眠时长、从不吸烟、低至中度的久坐行为、频繁的社交联系。

联合研究团队分析发现:拥有健康的睡眠时长(每晚7至9个小时)的保护效应最强,可将抑郁症患病

风险降低22%;频繁的社交联系可以降低18%的抑郁症患病风险;不喝酒或适量饮酒可使抑郁症患病风险降低11%;健康饮食可使抑郁症患病风险降低6%;定期体育锻炼可使抑郁症患病风险降低14%;从不吸烟可使抑郁症患病风险降低20%;低至中度的久坐行为可使抑郁症患病风险降低13%。

为深入研究,研究团队根据健康生活方式的综合评分标准划分了3个生活方式类别,结果发现,与拥有不良生活方式的人相比,拥有中等健康生活方式的人患抑郁症的风险降低了41%,而拥有健康生活方式的人患抑郁症的风险降低了57%。

研究团队还探究了遗传风险与生

活方式的交互效应,结果发现,对于具有高、中、低3种不同抑郁症遗传风险的人群,健康的生活方式都可以显著降低患抑郁症的风险。通过孟德尔随机化分析进一步发现,生活方式对抑郁症具有显著的因果效应。这一研究结果表明,无论个体的遗传风险高低,健康的生活方式都对预防抑郁症具有重要的保护作用。

为进一步阐明为什么健康的生活方式能够降低患抑郁症的风险,联合研究团队结合影像、生化等多方面数据对这一关联背后的神经生物学机制进行了研究,结果发现:首先,在神经影像方面,更健康的生活方式与更大的苍白球、丘脑、杏仁核和海马体等脑区体积相关,这些脑区在认知

控制和情绪调节方面具有重要功能;其次,健康生活方式与C反应蛋白(一种体内因应对压力而产生的分子)、甘油三酯等免疫代谢指标显著相关。

郁金泰说,生活中的压力会影响身体调节血糖的能力,而不充足的体育锻炼和睡眠会损害身体对压力的能力,加速体内细胞的老化损伤,进而导致免疫功能下降。另外,孤独感和缺乏社会支持也会损伤免疫系统并增加感染风险。

冯建峰表示,尽管人们可能很难做到各种生活方式都健康,但研究表明,哪怕是相对比较健康的生活方式也能够对减少抑郁症起到明显的作用。

专家:降雨过后 警惕毒蘑菇

**据新华社北京9月11日电** (记者侠克) 近期,全国多地出现降雨天气,降雨过后,野生蘑菇生长进入旺盛期。专家表示,9月仍是蘑菇中毒的高发期,提醒外出游玩者勿采勿食勿买野生菌,谨防蘑菇中毒。

北京市疾控中心营养与食品卫生所副所长马晓晨介绍,毒蘑菇的毒素成分各异,中毒后出现的症状也不相同。常见的可分为胃肠炎型、急性肝损害型、急性肾衰竭型、神经精神型、溶血型、横纹肌溶解型、光敏性皮炎7种类型。中毒后轻者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状及视力模糊、精神亢奋、错乱、幻觉等精神症状,严重的可出现溶血、肝肾功能损害,甚至死亡。

马晓晨说,需要特别注意的是,肝损害型蘑菇中毒在临床上存在“假愈期”。患者在呕吐、腹泻等急性胃肠炎期过后,自我感觉已经康复,特别容易忽视而不愿意就医,而此时体内已经出现严重的肝肾功能异常,救治不及时可能导致多器官功能衰竭。因此,对于6小时以上潜伏期的中毒患者要及时转诊到有诊疗能力的综合医院进行救治。

姜黄素抑制胃酸过多 功效或接近胃药

**据新华社北京9月13日电** 姜黄是一种天然香料,它赋予咖喱独特风味和颜色,东南亚等地的人们自古也把它用作草药。泰国一项研究显示,姜黄中所含的姜黄素在治疗消化不良、抑制胃酸过多方面的功效可能与胃药奥美拉唑接近。

泰国朱拉隆功大学等机构的研究人员在《英国医学杂志·循证医学》上发表报告说,姜黄中含有的姜黄素是一种天然化合物,这种物质具有较好的抗炎作用,且姜黄在东南亚等地长久以来已被用作缓解消化不良症状。奥美拉唑是一种主要用于治疗胃酸分泌过多引起的消化系统疾病的质子泵抑制剂,是目前广泛应用的胃药,但已有研究显示长期使用这类药物易引起一些副作用,例如导致微量元素缺乏、骨折风险增加等。

研究团队表示,试验结果显示未来或许可以考虑将姜黄素用于临床治疗,但这只是一项小规模试验,也有不少局限性因素,还需要更大规模和长期的试验来确认其相关疗效。

澳大利亚成年人 膳食结构欠均衡

**据新华社堪培拉9月13日电** (记者章建华 倩晨) 澳大利亚联邦科学与工业研究组织12日发布的全国健康膳食调查评估报告显示,该国成年人膳食结构欠均衡,蔬菜摄入不足和非必需饮食摄入过多是主要原因。

在影响饮食质量的9个方面中,饮料摄入方面的得分最高,平均为93分,这是因为被调查者常饮用高糖而不是高热量饮料;肉类摄入方面得分排在第二位,平均为78分;蔬菜摄入量方面得分平均只有58分,每10个人中只有4人表示正餐时能够摄入3种或3种以上不同的蔬菜,这是健康饮食的一个重要指标。摄入酒精、蛋糕、饼干、糖果等非必需食品方面得分最低,平均为20分。

报告的联合撰稿人吉利·亨德里博士指出,要在饮食中减少非必需食品,增加健康食品,以及增加正餐中的蔬菜种类。

术,第二关闯关成功。

最后一关由胸心外科副主任何伟带领胡若愚医生为患者进行右心切开肿瘤取出术+下腔静脉切开肿瘤取出术。为保证血流动力学稳定,胸心外科体外循环团队为患者迅速建立了体外循环。首先切开右心房,铲除心脏内瘤栓;依次阻断“主干道”的血流供应,阻断肝脏血供及下腔静脉;横行切开部分下腔静脉,经切口将瘤体自右心房向足侧方向牵出,同法顺向牵出右髂外静脉至下腔静脉瘤栓。最终,长约30厘米的下腔静脉瘤栓被完整取出。至此,第三关也顺利闯过。此时已过去10余个小时。

手术完成后,患者被送至重症医学科监护治疗两天,情况平稳后转入妇科普通病房继续术后观察治疗。目前,患者已经出院回家。

据沈杨介绍,子宫肌瘤发病率极低,仅占子宫肌瘤患者的0.25%,好发于生育期及围绝经期妇女,常伴有下腔静脉和心脏受累。由于早期临床和影像学表现不典型,血管平滑肌瘤极易被误诊和漏诊。手术是目前治疗血管平滑肌瘤首选的治疗方式。

## 医院动态

福建省立医院帮3名藏族少女挺直腰板

**本报讯** (特约记者李雅 宁宇 通讯员陈钰涛) 近日,来自西藏自治区的3名藏族少女曲珍、旺姆、拉珍,在福建省立医院骨科进行脊柱侧弯矫正手术治疗后挺直腰板,康复出院。

受福建省第十批援藏工作队、西藏自治区昌都市卫生健康委联合邀请,福建省立医院骨科团队今年6月赴昌都市开展专项义诊。曲珍、旺姆、拉珍就是这次义诊中接诊的最适合手术治疗的脊柱侧弯患者。8月初,在福建省卫生健康委的支持下,经过多方积极协调,3名少女及其家属来到福建省立医院接受治疗。骨科团队为3名患者制订了一人一策的手术方案,以确保手术成功开展。

新桥医院斩获 显微修复重建国际大奖

**本报讯** (通讯员李春梅 刘文静 特约记者熊学莉) 日前,在新加坡举行的第12届世界显微修复重建大会上,陆军军医大学新桥医院整形外科周鑫、黄书清完成的疑难复杂显微修复重建病例——“手指脱套伤修复的超级显微外科新策略”,斩获“显微修复重建病例竞赛”第二名。

此次大会以“显微外科的艺术性”为主题,在四肢修复重建、乳房再造、头颈部修复重建等方面分享专业知识和最新研究成果,吸引了来自全球20多个国家和地区的近1500位显微外科学者参会。

2023年中国药学会 大会举行

**本报讯** (通讯员姚轩 特约记者程守勤) 近日,2023年中国药学会大会在江苏省南京市召开。开幕式上,第十八届中国药学会科学技术奖颁奖,其中“抗病毒药物创新和产业化研究”等3个项目荣获一等奖。

大会由中国药学会、江苏省科学技术协会主办,由中国药科大学、江苏省药学会承办。中国药学会理事、常务理事、监事、学会科学技术奖获奖代表等参加大会。

甘肃省第二届 头痛诊疗论坛召开

**本报讯** (特约记者王耀) 近日,由中国研究型医院学会头痛与感觉障碍专业委员会与联勤保障部队第940医院联合主办的“2023头痛时间(城市)会议——兰州站暨甘肃省第二届头痛诊疗论坛、甘肃省头痛诊疗学习班”在兰州市举办。

会议邀请上海交通大学附属仁济医院李焱生教授等国内多位头痛专家,围绕头痛诊疗指南(2022版)解读、偏头痛药物及康复治疗、头痛及青少年的偏头痛等进行探讨。会议还设置头痛病例分享会,参会专家对专科疑难病例进行学术研讨,以提升与会神经内科临床医师头痛疾病的诊疗能力。



无接触式眼保健操

9月13日,浙江省湖州市长兴县吕山乡中心小学学生在做无接触式眼保健操。今年9月是第7个全国近视防控宣传教育月。 周洪峰摄

# 精神障碍发病机制研究获新突破

**本报讯** (特约记者颜理海) 安徽医科大学汪凯教授团队首次将脑白质 BOLD 信号的新观念和新方法应用于大规模精神疾病的共性机制研究,探明基于 BOLD 信号刻画的重型精神障碍患者脑白质纤维束的功能特征,并深层次地解读白质功能变化的神经递质和基因表达机制。相关研究论文于近日发表在《自然·心理健康》上。

根据世界卫生组织的数据,近10

亿人患有精神障碍。研究表明,不同精神障碍的临床症状、治疗方案及基因突变均存在明显共性表现。精神障碍患者大脑的共性和差异对于精神疾病未来的诊治方向具有重要意义。既往研究多将脑灰质作为研究重心。事实上,脑白质内的神经纤维束是神经网络的重要组成部分,是不同脑区信息传递的结构基础,参与了多种精神疾病的发病机制。

磁共振成像技术对脑白质的“结

构”研究方法已经较为成熟,但一直缺乏有效的白质“功能”评估方法。2017年,汪凯团队在国内首次验证了脑白质 BOLD 可以用来表征白质的功能状态,并非长期以来学界所默认的噪音。

在前期研究基础上,该研究分析了数百名重型精神障碍患者和健康人对照的多模态磁共振图像,追踪被试大脑的主要白质纤维束,刻画其结构和功能特征,解析了白质功能改变的

递质和基因表达机制,并进行了验证。

结果表明,精神障碍患者的白质结构损伤位于双侧下颞枕束,而功能异常位于双侧丘脑前辐射,结构和功能状态存在显著的互补性。4种精神障碍(精神分裂症、抑郁症、强迫症和双相障碍)中,精神分裂症的白质改变最为明显;18根纤维束功能的差异性改变与多巴胺受体/转运体及乙酰胆碱能的白质分布特征有关,与精神疾病的风险基因表达模式有关。

## 医学的精彩瞬间

肌瘤从子宫沿着血管一路长到心脏

# 多学科团队10小时接力除瘤

□特约记者 刘敏 程守勤

极具“穿透性”的子宫肌瘤,从子宫顺着下腔静脉而上,一路播散肌瘤的“种子”,闯进右心房。这一罕见的疾病就发生在38岁的女患者身上。东南大学附属中大医院多学科合作,为患者成功实施复杂手术。目前,患者已经顺利出院,在家休养。

前段时间,患者觉得有点腹胀,偶有上腹部的疼痛。她到医院就诊,彩超提示其盆腔腹内有巨大包块。两年前,患者就因子宫肌瘤做过手术,当时的子宫肌瘤大小为14.5厘米×10厘米

×7.5厘米,而这次子宫肌瘤变得更大,占据了盆腔、腹腔。患者找到中大医院副院长、妇产科专家沈杨教授,希望帮她消除这一巨大“负担”。

患者入院后,在进行心脏彩超检查时,意想不到的事情发生了——医生反复讨论确认,其子宫肌瘤竟然从子宫顺着下腔静脉长到了心脏里。原来,患者的子宫肌瘤是血管平滑肌瘤,长在盆腔内的血管里,并沿血管进入腔内静脉、腔总静脉,如同藤蔓一般由下腔静脉进入右心房。子宫肌瘤虽然是一种良性肿瘤,但一旦野蛮生长便可侵犯到血管和其他脏器;若蔓延到肺部,可能会引发肺栓塞,危及生命。

复发的巨大子宫肌瘤手术已经具有一定难度,要把这横跨盆腔、腹腔、胸腔的血管平滑肌瘤完整清除,则是难上加难。沈杨带领妇产科、普外科、泌尿外科、重症医学科、放射科、手术麻醉与疼痛管理科、输血科等多学科专家,经过多次深入讨论,制订了详细的手术方案。

手术的第一关,先由沈杨带领妇产科庄育红、葛瑜两位医生铲除盆腔腔内的肿块。术中发现盆腔腔内有一25厘米×25厘米×20厘米的巨大实质性肿块,占据腹腔及全部盆腔,压迫右侧输尿管、右侧髂外动静脉、右侧髂动静脉及盆底组织。由于周围血管丰富,累及肝、肾等多个器官,普外科副

主任石欣、肝胆胰中心副主任程张军全程保驾。最终,妇产科与普外科、肝胆胰中心专家团队成功完整切除子宫双附件和腹腔肿瘤。

第二关由泌尿外科专家接力闯关。手术既要完整彻底取出瘤栓,又要尽力保护正常的血管及组织,还要尽量缩短重要脏器的缺血时间。中大医院副院长、泌尿外科主任陈明教授带领泌尿外科副主任陈旭求,为患者进行膀胱镜下双侧输尿管双J管置入术+下腔静脉取栓术。他们分离肿瘤与周围组织间隙,先后阻断远端的左侧腔总静脉、右侧腔外静脉、左右肾静脉及第一肝门,之后完整取出瘤栓。经过精细手