

# 这样吃有助控制夜间血压

## “终止高血压饮食”还可降低脂肪肝发生风险

**本报讯** (特约记者孙国根) 复旦大学公共卫生学院高翔教授与美国宾夕法尼亚州立大学健康与人类发展学院那木子教授、北京协和医学院基础学院王丽研究员、开滦总医院吴寿岭教授及其团队一项合作研究发现,坚持DASH模式不仅可以减少夜间血压波动幅度,还可降低脂肪肝的发生风险。近日,该研究成果发表在最新一期国际期刊《营养学杂志》和《国际肝脏杂志》上。

高翔介绍,DASH又叫得舒饮食,全称是Dietary Approaches to Stop Hypertension,中文可直译为“终止高血压饮食”。该饮食强调综合膳食模式,即不强调单一食物

和营养素,而是注重各种不同食物的搭配。终止高血压饮食是由美国哈佛大学和霍普金斯大学的营养学家和医生首先提出的,后来研究发现,其降压的效果不逊于常用降压药,还有助于预防疾病的发生发展,还是疾病治疗的基础。终止高血压饮食强调多吃蔬菜水果、低脂牛奶、全谷物,减少红肉、油脂、精制糖及含糖饮料的摄入,适当进食坚果和豆类。

为了进一步研究终止高血压饮食模式与血压结果之间的关联,高翔、那木子研究团队纳入了324名年龄≥60岁且未服用降压药的中国老年人。这些参与者需要佩戴仪器监测24小时动态血压,并填写食物频

率调查问卷。研究者根据各类食物的平均每日摄入量及营养密度等信息,计算出参与者的终止高血压饮食评分;通过24小时动态血压,计算参与者白天和夜间收缩压和舒张压的变化幅度。在此基础上,构建多变量线性模型,以评估终止高血压饮食模式与血压结果之间的关联。在调整了参与者的生活方式、体重指数、高血压和睡眠参数等混杂因素后,研究结果证实,遵循终止高血压饮食模式与老年人夜间血压波动幅度降低有关,这种关系与睡眠参数等其他因素无关。

为研究终止高血压饮食与脂肪肝之间的相关性,研究团队纳入了约

1.2万名平均年龄为51.1岁的中国人,这些参与者在研究开始时(2014年)没有乙型/丙型肝炎感染和重度饮酒史,其中21.3%(2529人)的参与者患有脂肪肝。研究者在校正了年龄、性别、总能量摄入、肥胖、体力活动、教育、吸烟等多种潜在混杂因素后发现,与终止高血压饮食评分较低的参与者相比,终止高血压饮食评分较高的参与者,脂肪肝风险较低。具体来说,与终止高血压饮食评分较低的参与者相比,评分最高(前1/5)的人群,患脂肪肝的概率减少18%。分层分析表明,在终止高血压饮食评分较高的多个细分人群中,都观察到了这种关联;女性患

脂肪肝的风险减少33%,超重/肥胖患者发生脂肪肝的风险减少21%,炎症人群风险减少44%。

王丽强调,在终止高血压饮食中,不同食物组成类别对脂肪肝风险的影响程度不同。蔬菜、水果、豆类、全谷类、奶制品的摄入量与脂肪肝风险减少更多有关,而肉类、含糖饮料、盐摄入量高与风险增加相关。坚持终止高血压饮食与中国人患脂肪肝风险降低有关,强烈推荐采用终止高血压饮食,特别是女性、超重/肥胖,以及炎症水平较高的人群。此外,饮食与脂肪肝之间的关系是复杂的,不仅与食物的热量和数量有关,还与食物的质量有关。

## 世界人口预计今年11月突破80亿

**据新华社联合国7月11日电** (记者王建国)7月11日是世界人口日,联合国当天发布的《世界人口展望2022》报告显示,世界人口预计将于今年11月15日突破80亿。

据联合国的最新预测,世界人口将在2030年和2050年分别增长至约85亿和约97亿,到本世纪80年代达到约104亿的峰值,并在本世纪结束前维持这一水平。

报告说,许多国家的生育率近几十年来显著下降,世界人口增长率在2020年降至1%以下,为1950年以来首次。预计2022年至2050年,61个国家或地区的人口将减少1%或更多,在这一时期,超过一半的全球人口增长将集中在刚果(金)、埃及、埃塞俄比亚、印度、尼日利亚、巴基斯坦、菲律宾和坦桑尼亚这8个国家。

报告预测,全球65岁及以上年龄人口所占比例预计将从2022年的10%上升至2050年的16%。届时,预计全球65岁及以上老年人口的数量将是5岁以下儿童数量的两倍多,并与12岁以下儿童数量大致相当。

报告说,全球人均预期寿命在2019年为72.8岁,比1990年提高近9岁,但该数据在2021年降至71.0岁,其主要原因为新冠疫情的影响。此外,2021年最不发达国家的人均预期寿命比全球平均水平少7岁。报告预计2050年全球人均预期寿命将达到约77.2岁。

## 大医院新闻

### 全国首家医学与物理研究院揭牌

**本报讯** (特约记者杜巍巍 通讯员杨岑)近日,武汉大学人民医院与武汉大学物理科学与技术学院召开战略合作会议,双方签署战略合作框架协议,共同成立武汉大学人民医院医学与物理研究院并揭牌。这也是全国首家“医学+物理”研究院,将以先进物理科学技术为先导,推动疾病早期诊断、精准治疗、系统康复以及慢病防控领域的医疗技术创新和先进医疗装备研制。

中国科学院院士徐红星受聘担任研究院院长。他表示,要将医学与物理科学有机结合,服务于患者需求,推动医疗装备国产化。武汉大学人民医院党委书记万红慧表示,该研究院将搭建医学与物理学科交叉融合创新平台,探索医学物理新方法与新技术的诊疗机理,构建多学科交叉复合型人才培养体系。武汉大学人民医院院长王高华表示,该研究院将聚焦医学物理、微纳光学、生物医用材料和微电子等领域,开展创新研究和攻关,力争取得重大研究成果和科技突破。

### 上海五官科医院成立医工交叉研究院

**本报讯** (特约记者孙国根)近日,复旦大学附属耳鼻喉科医院(上海五官科医院)在建院70周年之际,成立医工交叉研究院,致力于把医院打造成新技术研究、人才培养和加快临床成果转化的一体化孵化器。

该院院长周行涛表示,医工交叉研究院成立后,将以视、听、嗅、声等人体重要特殊感受器损伤机制及功能修复为根本,围绕光机电、智慧医疗、基因治疗与干细胞研究、生物医学材料等多组学等5个方向展开研究,建立重要特殊感受系统医工交叉重点创新团队,在循证医学、整合医学和智慧医疗的理念革新和技术引领下,充分发挥交叉学科优势,共同解决临床问题,有机高效整合临床、科研和产业化研究,把研究院打造成为国际先进的耳鼻喉科诊断与治疗交叉学科平台。

### 华西医院托管营 迎来帮扶村小学生

**本报讯** (特约记者喻文苏)7月11日,四川大学华西医院第五届小学生暑期托管营开营。与以往不同的是,在四川大学华西医院乡村振兴基金的支持下,专门面向华西教员工子女子女的托管营今年迎来了凉山州昭觉县新城坝镇坝坝村的14名彝族小学生。

开营仪式现场,14名彝族小学生带来了《祖国之子》的彝语合唱。未来两周,他们将和华西医院教员工的孩子们一起参加暑期托管营,互相交流、共同学习,并将利用周末时间前往四川大学、四川省科技馆等地参观学习、开阔眼界。托管营中,除辅导文化作业外,还邀请专家讲授青少年心理健康知识、眼保护知识、急救常识、护牙好习惯等。

# 心脏健康膳食有了中餐方案

**本报讯** (记者王潇雨)“我们对日常食材料学搭配,将传统中餐烹饪方法加以改进,研发了一套中国心脏健康膳食方案。这套方案符合中餐文化。高血压患者食用4周后,收缩压和舒张压平均可下降10.0毫米汞柱,3.8毫米汞柱。”北京大学临床研究所武阳丰教授介绍,这是他在所在团队与复旦大学、中山大学、四川大

学等机构的营养学家、心血管病防治专家等合作完成的研究成果。7月11日,国际期刊《循环》发表了相关论文。

不健康的饮食变化是我国心血管疾病负担迅速上升的主要因素之一。“与1982年相比,2012年我国人均摄入谷类、根茎类、蔬菜和水果分别下降了34%、80%和15%,而人均

摄入肉类、鸡蛋、食用油分别增加了162%、233%和132%。相应地,我国的心血管疾病负担也迅速增加。目前,由心血管病导致的死亡已占我国总死亡的45%。”武阳丰介绍,欧美国家早在20世纪90年代就先后开发了多种健康膳食。其中,美国的DASH饮食(也称“得舒饮食”)和欧洲的地中海膳食最为流行,并经过严

格的随机对照试验证明其能够降低血压,改善血脂,有利于心血管健康。然而,这些西方膳食模式并不符合中国人的饮食习惯,难以在超世界人口1/5的中国文化圈推广。

论文并列第一作者、北京大学临床研究所王燕芳研究员介绍:“这套膳食方案将钠减少一半,从每天6000毫克减少到3000毫克。同时,减少了

脂肪,增加了蛋白质、碳水化合物、钾和膳食纤维。我们开发了鲁菜、淮扬菜、粤菜、川菜4个不同版本的食谱,以满足各地居民的膳食偏好,邀请烹饪界及餐饮企业的专家参与菜品开发,开展口味评价,并尽量选择常见的食材和简单的烹饪方法,以保证居民可以在自己家中完成。”

“降压效果在不同体系间没有显著差别。在成本方面,每天每人平均增加3.6元,两组的喜好度没有差异,且均接近满分10分。”武阳丰表示,这项研究的成果为高血压患者通过健康饮食控制血压提供了方案和信心。临床医生应建议高血压患者减少钠摄入的同时,增加钾、膳食纤维、蔬菜和水果的摄入。



准备采样

7月11日,山东省临沂市兰山区一家商场内,医务人员正在对商场工作人员扫码登记,准备进行核酸采样。 许传宝摄

# 武汉大学出现一例霍乱病例

### 目前暂未发现新增病例

**本报讯** (记者张磊)7月11日,湖北省武汉市武昌区卫生健康局通报:7月9日晚,该区疾控中心接医院报告,武汉大学出现一例感染性腹泻病例,以呕吐腹泻为主,伴低热,血清学凝集试验为O139阳性。经省市区三级疾控中心复核,该病例的血清学凝集试验为O139阳性,诊断为霍乱,毒力基因阴性。患者经有效诊治,病情已得到控制,症状已消失。

同日,武汉大学微信公众号发布消息,介绍了病例的救治过程。7月9日21时30分,武昌区疾控通知武汉大学发现一名疑似霍乱感染病例。经核查,该病例为武汉大学研究生,住工

学部八舍,有胃肠炎既往病史。7月8日5时左右出现发热、呕吐、腹泻,7月8日10时前往武汉大学医院就诊,因其腹泻3次以上转诊至武汉大学中南医院。目前,该学生已按相关要求转诊至武汉大学人民医院隔离治疗。湖北省疾控中心和武汉市疾控中心对原样开展复核,血清学凝集试验均为O139阳性,诊断为霍乱,毒力基因阴性(霍乱弧菌致病力较弱)。目前,经有效诊治,该学生症状已消失。截至7月10日19时36分,通过对264名重点人员、259个点位进行快检,未检出O1、O139群霍乱弧菌,未发现新增病例。

针对密接排查和环境处置,武汉大学在通报中称,7月9日,确定该生密接有3人(同住室友2人、同餐人员1人),已转至学校隔离点集中隔离。7月9日晚至10日凌晨,完成工学部八舍254名学生、3名宿管、15家商户的采样工作,相关区域临时封控,相关人员按要求进行隔离,并服用预防性药物。校方组织力量全面做好对封控人员的生活保障、心理帮扶等工作。对工学部八舍公共区域、宿舍、卫生间、排污管道,该生所在的实验室楼栋等封控后已开展环境采样和终末消毒。

针对该学生7月8日在武汉大学

医院接触的医护人员、检验人员进行采样,开展霍乱弧菌检测,对相关环境开展检测和终末消毒。排查7月1日—10日就诊的19例腹泻病例情况,按要求采样并开展霍乱弧菌检测。针对该学生7月5日以来校内就餐、购买食物和饮品的食堂、餐馆、小卖部等6个点位,进行环境采样和终末消杀,相关人员进行服用预防性药物、居家观察等处置。

霍乱是一种肠道传染病,目前可有效预防和治疗,夏季是其高发季节。新中国成立后,霍乱防控受到高度重视。霍乱在我国属于法定报告的甲类传染病,相关部门持续深入开展病原学及其传播规律研究,实施精准的科学防控,并得益于我国社会经济实力的助力,有效控制了霍乱流行。进入21世纪后,我国的霍乱表现出相对稳定的低水平流行,多数年份病例数均在数十至一二百例间,一些年份霍乱年报告病例不足20例。

巴原虫,常见于土壤、温暖的湖泊、河流和温泉,以及管理不善、卫生条件差的水池。美国疾控中心信息显示,这种单细胞生物经鼻腔进入人脑后,可引发原发性阿米巴脑膜脑炎,患者会出现发烧、恶心、呕吐、头疼和脖子僵硬等症状,该病致死率较高。“食脑变形虫”不会发生人际传播,被吞咽下肚不会致病。

艾奥瓦州公共卫生局数据显示,自1962年以来,美国共确诊154例原发性阿米巴脑膜脑炎病例。

# 美国一人游泳后感染食脑变形虫

**据新华社微特稿** 美国一名游客在艾奥瓦州一个湖里游泳后感染“食脑变形虫”,相关水域随后关闭。

据美国福克斯新闻网网站7月9日报道,这名游客是密苏里州居民,目前

在一家医院的重症监护室接受原发性阿米巴脑膜脑炎治疗。公共卫生专家推测,导致该患者感染的病原来自艾奥瓦州三火湖州立公园水域。

艾奥瓦州自然资源局正与美国疾

病控制和预防中心一起检测涉事水域,得出结果需时数天。密苏里州多处公共水源也被采样检测,该州和艾奥瓦州目前没有发现其他疑似感染病例。

“食脑变形虫”即福氏耐格里阿米

## 山西举办卫生健康监督执法技能竞赛

**本报讯** (特约记者刘翔)7月11日,山西省第三届卫生健康监督执法技能竞赛在太原市开赛。本次竞赛包含“职业卫生监督”和“放射卫生监督”两个专业,11支代表队、44名选手将参加现场竞赛、闭卷笔试、模拟办案和以案说法等4个竞赛项目。

据悉,山西省前两届竞赛设置了“医疗卫生和传染病防治监督”“公共场所和饮用水卫生监督”“中医药和血液安全”“计划生育和妇幼健康”4个专业的竞赛,3届竞赛活动实现了卫生监督专业的全覆盖。

## 长沙中小生暑期可免费参加体育培训

**据新华社长沙7月11日电** (记者谭畅)记者从长沙市体育局获悉,长沙市中小生自11日起可免费参加11项体育培训和游泳,活动时长40天。

据介绍,免费培训包括2个冰雪项目(滑雪、滑冰)、6个球类项目(足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球)、3个新兴项目(棒球、击剑、攀岩)。每个项目安排6期,每期安排5天,每天培训时间2小时以上。

活动期间,每名学生可以参加多个项目培训,但每期只能参加一个培训项目,且同一培训项目原则上只能参加一次。自愿参与的学生或其家长可通过“我的长沙”App预约。长沙每个区县市今年暑期至少有两家游泳场馆免费向中小生开放。

## 洛阳市平乐正骨学校面向全国招生

“平乐郭氏正骨”发展至今已200余年,因医术独特而享誉华夏。洛阳市平乐正骨学校属普通中专,以传授平乐正骨术为特色,已创办30余年。凡初中、高中、应、往届毕业生均可报名入学。国家承认学历,可推荐就业,也可通过单招、对口升学深造。需要骨科人才的单位请与学校联系。

地址:河南省洛阳市东郊平乐镇  
电话(传真):0379-67812333  
手机:18937991345、15038596257  
(微信同手机号)  
网址:www.plzg.cn  
校长:郭宏涛

