



同型半胱氨酸是脑卒中的“罪魁祸首”



脑中，也就是老百姓常说的中风，是急性脑血管病引起的局部脑功能障碍，分为缺血性卒中和出血性卒中。据相关资料表明，我国每年的脑卒中新发病例约为270万，每年脑血管病致死患者约有130万，平均每12秒就有一人发生脑卒中，每21秒钟就有一人死于脑卒中，2010年起，脑卒中已成为我国居民的第一位死亡原因。脑卒中具有高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率和治疗费用“五高”特点。谈起我国脑卒中率发生居高不下的原因，百姓普遍认为与“三高”——高血糖、高血脂、高血压有关。近年来我国一项历时多年，近4万人参与的大规模队列研究，终于揪出了脑卒中的另一“元凶”——高同型半胱氨酸。随着大众健康保健意识的提高，健康体检逐渐普及，医生经常建议卒中患者及高危患者查血同型半胱氨酸，同型半胱氨酸这个指标也

已开始慢慢地进入大众的视野。同型半胱氨酸检查具体有什么临床意义呢？今天我们来一起了解一下。

一、什么是同型半胱氨酸？

同型半胱氨酸是一种含硫氨基酸，是由人体必需氨基酸蛋氨酸转化而来，而蛋氨酸广泛存在于我们日常摄入的蛋白质中，正常情况下，体内同型半胱氨酸能被分解代谢，浓度维持在较低水平。一般正常空腹血同型半胱氨酸的正常范围是5~15μmol/L，>15μmol/L为高同型半胱氨酸血症。基因突变，叶酸、维生素B6、B12缺乏导致的营养不良及高蛋氨酸的饮食模式均是同型半胱氨酸升高的常见原因。同型半胱氨酸是非常重要的一个健康指标，它对健康风险评估尤为重要。大家都知道血压、血脂、血糖、体重的测量，但能准确显示健康状况的血同型半胱氨酸(Hcy)水平却鲜为人知，这不能不说是

个巨大的缺陷。

二、同型半胱氨酸与脑卒中的关系
同型半胱氨酸与脑卒中的关系通常包括造成血流速度减慢、导致血管内压力升高、引起血栓形成等。

(一)造成血流速度减慢

当同型半胱氨酸水平升高时，容易刺激血管平滑肌异常增生，使局部血管变得狭窄，造成血流速度减慢，引起部分脑组织血液灌注减少，出现脑卒中的现象。

(二)导致血管内压力升高

同型半胱氨酸含量增加后，容易破坏血管内皮组织，造成血管弹性下降，使血管内压力升高。随着时间推移，血管可能会破裂，容易引起脑卒中。

三、影响同型半胱氨酸的主要因素

若血液中的同型半胱氨酸水平上升，会使血液处于高凝的状态，容易引起血栓。影响体内同型半胱氨酸主要因素如下：

1.遗传因素 与同型半胱氨酸代谢有关的酶的基因突变，酶活性下降，体内同型半胱氨酸无法代谢导致升高。

2.营养因素 维生素B6、B12、叶酸作为辅酶参与同型半胱氨酸代谢，如患者患有慢性肝炎、炎症性肠病、内因子缺乏等导致叶酸、维生素B6、B12缺乏。

3.药物因素 某些药物可导致同型半胱氨酸升高，如氨甲喋呤、利尿剂、抗痉挛药、环境中的有毒物质二硫化碳等。

4.生活方式 长期饮酒导致肝细胞蛋氨酸合成酶活性下降，造成同型半胱氨酸升高。

同型半胱氨酸本身并不坏，在人体内通过一定途径会转化成两种对人体有益的物质，谷胱甘肽和S腺苷蛋氨酸。谷胱甘肽是人体重要的抗氧化剂和解毒物质；S腺苷蛋氨酸是天然的抗抑郁衰老药，还是肝脏保护剂。一旦体内同型半胱氨酸水平升高，易导致血管内皮细胞损伤，大脑神经系统受损，增加心脏病、脑卒中、糖尿病、老年痴呆等风险。

患者如果检查发现自己同型半胱氨酸升高，可通过补充叶酸、维生素B6、B12、甜菜碱等降低其水平。

叶酸在体内的活性代谢产物5-甲基四氢叶酸是同型半胱氨酸再甲基化的反应底物，补充叶酸可有效降低同型半胱氨酸。维生素B6、B12作为重要催化作用的辅酶参与同型半胱氨酸的代谢，外源性补充可以降低同型半胱氨酸。甜菜碱是甘氨酸甜菜碱的简称，菜碱的主要来源。甜菜碱为同型半胱氨酸提供甲基，使其转化为蛋氨酸，从而降低其水平。

四、生活中，如何预防或降低同型半胱氨酸水平？

同型半胱氨酸水平过高对人体如此不利，那么就很有必要预防或降低体内同型半胱氨酸的水平了。总的原则是，改变不良生活方式、调整膳食结构并补充相应的维生素和矿物质。可参考《中国居民平衡膳食宝塔》：

1.多吃粗粮，选择血糖生成指数低的食物，少吃精制的白米、白面等，少吃添加糖；

2.多吃鱼，每周至少3次；多吃豆类或豆制品，每周至少5次；多吃富含Ω-3脂肪的食物，如亚麻籽油、多脂鱼或鱼油补充剂等；少吃红肉，每周不超过400克瘦肉；

3.多吃新鲜的蔬菜、水果；

4.戒烟、限酒、少脂肪，拒绝咖啡和含糖饮料，限盐、拒绝油炸食品；

5.每周至少5次有氧运动，如快走、有氧操、慢跑等，每次30~60分钟。压力大、紧张时，可做太极、瑜伽、冥想等；

6.由于个体差异不同，生活习惯、喜好的不同，即使同型半胱氨酸一样高，不同的人导致同型半胱氨酸高的原因也是不一样的。因此要改变饮食、改变哪些习惯、多吃多少蔬菜水果、补充什么营养素、补充多少量都需要在专业医师指导下进行针对性地精准调整和改善，切不可自行服用或盲目跟风。(大同市第五人民医院老年二科 王捷)

经常吃猕猴桃益处多多

猕猴桃的维生素C含量高达62mg/100g，是橙子的近2倍，更是苹果的21倍。不同品种的猕猴桃维生素C含量会略有差异，常见品种中维生素C含量最高的是翠香猕猴桃。

大同新和医院内科张富明介绍，我国一般人群维生素C的推荐摄入量为100mg/天，这么来看，基本吃1~2个猕猴桃就能满足一般人群一天的维生素C需求。

经常吃猕猴桃对身体有哪些益处？

美容护肤 猕猴桃富含维生素C，自然会对皮肤健康有益。皮肤的主要成分是胶原蛋白，维生素C可以参与胶原蛋白的合成，保持皮肤的弹性，减少皮肤皱纹的产生。

另外，维生素C也是一种很强的抗氧化剂，能帮助身体清除多余的自由基，防止脂质过氧化反应，对保护皮肤也有帮助。

保护牙龈 如果饮食中缺乏维生素C，会出现胶原蛋白合成障碍，导致创伤愈合慢，毛细血管脆性增加，从而导致出血。常见的就是牙龈出血、松动，严重的还会导致牙龈萎缩，甚至牙齿松动、脱落。

每天吃1个猕猴桃，保证充足的维生素C摄入，能帮助拥有一个健康的口腔。

预防便秘 猕猴桃的膳食纤维含量在水果中比较靠前，不溶性膳食纤维为2.6g/100g，是香蕉的2.2倍。不溶性膳食纤维能促进胃肠的机械运动，促进粪便排出体外，预防便秘。

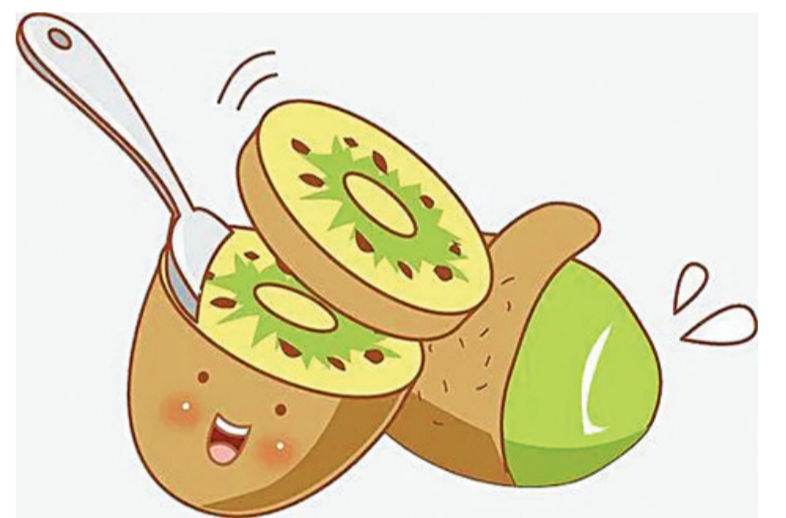
骨骼健康 猕猴桃除了含有丰富的维生素C之外，也含有丰富的维生素K，二者都对骨骼健康十分有益，可以预防骨质疏松。

维生素C缺乏会引起胶原蛋白合成障碍，可致骨有机质形成不良而导致骨质疏松。而维生素K可以促进钙沉积于骨骼，有利于骨骼对钙的吸收，能够促进成骨细胞并抑制破骨细胞，对预防骨折有明显效果。

最后，要提醒的是，如果买的猕猴桃比较硬，可以在室温下跟苹果、香蕉混合存放，可促使猕猴桃变软、变甜。

如果买的猕猴桃已经稍微有些软，建议放入冰箱4℃冷藏保存，能减缓果实进一步变软，延长保存期限，也能更好地保留维生素C。

(武珍珍)



儿童患支原体肺炎，家长应这样应对

近期气温骤降，支原体肺炎来势汹汹，孩子若被确诊家长该如何护理？支原体肺炎一般病程有多长？治疗药物又需要哪些？家长不妨看看下面的科普内容。

孩子确诊支原体肺炎做好居家护理

轻症的支原体肺炎无需住院，在家庭护理中建议做到以下几点：

保证充足的休息和能量摄入，保证水和电解质平衡，不主张感染后或出现发热、咽喉痛、流鼻涕、咳嗽等症状的孩子带病上学。

正确服用退烧药，6个月以上的幼儿可以选择布洛芬(间隔6~8小时)或者对乙酰氨基酚(间隔4~6小时)，二者

任选其一即可，一天不超过4次，不能同时服用两种退烧药，不建议交替使用。如果是两个月以上且6个月以下的婴儿，只可以选择对乙酰氨基酚。

3.不常规推荐使用镇咳药，如若干咳嗽明显，影响到孩子休息，可酌情使用。祛痰药物包括口服和雾化药物，也可以采用叩击排痰，帮助排出痰液。

4.注意室内通风，保持卫生洁净，有过敏体质或过敏体质家族史的孩子，尽量避免接触烟草、宠物、花草等。

5.有条件的多子女家庭做好隔离，以免相互传染。

家长如何辨别重症支原体肺炎？

早期发现重症和危重症病例，对于

避免后遗症等严重后果至关重要。若家长发现孩子出现以下情况中的任何一项，都需要高度警惕，并及时就医。

持续高热(39℃以上)≥5天或发热≥7天，体温高峰无下降趋势。

2.出现喘息、气促、呼吸困难、胸痛、咳嗽等之一。

3.精神差、头痛、抽搐、频繁呕吐、不能进食等。

支原体肺炎一般病程有多长？

支原体肺炎的病程一般与其病情严重程度有关。一般轻症较短，重症则病程较长。支原体肺炎病程一般2~4周，最佳治疗窗口期为发热后5~10天。

重症患者病程一般3~4周，体温正

常，咳嗽、咳痰会持续一段时间，有的会出现喘息。极少数患儿可能有肺不张、闭塞性细支气管炎等后遗症风险。

治疗支原体肺炎的药物主要有哪些？

一线治疗药物是大环内酯类抗菌药物，包括阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等。青霉素、头孢类抗生素对支原体肺炎治疗无效。多数支原体肺炎都可以适用大环内酯类抗菌药物，但也有例外，对其无效者，8岁以上可以使用四环素类药物，如多西环素和米诺环素。

温馨提醒：如果遇到棘手无法解决的医疗问题，必须及时就医，在专业医生指导下用药施救，千万不要自行解决。(市五医院)



儿童性早熟流行病学特征及相关影响因素分析

受国民饮食结构的改变以及社会因素的影响，使得儿童性早熟的发生率不断上升。性早熟儿童童年时期的身高体型都远远高于同龄人，而待其成年以后，其身高体型相比于同龄人而言则会显得更加瘦小。导致性早熟的因素繁多，只有着力于研究性早熟流行病学特征及其相关影响因素，才能不断推进性早熟的预防与治疗，才能有效地保障儿童的健康成长。

儿童性早熟主要是指，男童在9周岁之前、女童在8周岁之前表现出性发育特征的，或者女童在10周岁前出现月

经初潮的，临床表现为性激素提前分泌、生长速度的加快以及骨骼成熟等现象特征。而究其主要原因一般在于儿童的下丘脑——垂体——性腺轴(HPG轴)功能提前被激活。

儿童性早熟的影响因素种类繁多，为了有效避免儿童性早熟问题的出现，应当着力于改变家庭关系以及饮食习惯。包括患者母亲的发育情况、人口学数据、第二性征的初始发育情况等三个板块。单因素分析作为主要手段，经过具体的分析资料显示，影响儿童性早熟的主要因素一般包括：家庭附近是否存在污染源、家庭关系是否和谐、家庭中是否频繁使用塑料制品、母亲的文化程度、工作以及孕期的保险情况、母亲的初潮年龄、父亲的文化程度以及职业、父母的性格特征、父母抚养孩子的方式方法、孩子的学业负担、孩子是否爱看小说以及情感类综艺、孩子是否经常食用动物型食品、高蛋白食品、洋快餐食品、膨化食品、油炸食品、色素食品等。多因素分析发现，父母关系的和谐程度、家庭中频繁使用塑料制品、母亲月经初潮年龄、家庭居住区域、爱看小说或者情感类综艺、经常食用色素食品、经常食用洋快餐食品、经常食用动物型或高蛋白食品等因素是引发儿

童性早熟的关键性因素。

通过一系列的分析与研究，其实我们不难发现造成性早熟问题出现的原因多种多样。因此，笔者在总结实践经验的基础上，将主要影响因素归纳如下，首先，环境因素。如果儿童长期处于恶劣的环境条件下，不仅无法呼吸到新鲜空气，更会由于PM2.5、重金属、二氧化硫等不利因素的影响进而引发相关疾病。其次，家庭环境过于优越，致使儿童营养过剩。在众多经济比较富裕的家庭中，普遍存在父母过度喂食儿童各类营养品的现象，然而对于儿童自身的身体条件而言，这不仅会造成儿童的营养过剩，更可能导致诱发性早熟。最后，和谐家庭关系有利于孩子成长，反之，如果家庭中时常出现矛盾，那么必将导致孩子在成长过程中形成所谓的心理压力或是生理病态。据有关调查资料显示，HPG轴的启动和儿童的心理压力有密切的联系，如果孩子长期处于恶劣的家庭环境之中，那么必定会增加儿童的心理负担，进而使其心理压力不断增大、神经内分泌系统异常，逐步导致性早熟问题的出现。因此，家庭关系的不和谐或是家庭关系的不完整，必将导致儿童的不利成长，最终使得儿童更易出现性早熟。

因此，为了减少性早熟的发病率，进一步推进儿童生理素质以及心理素质的全面发展，必须着眼于目前的发展实际，逐步降低儿童性早熟的发病率。首先，在食品方面。在性早熟防治阶段，家长应注意少给孩子喂食鸡肉、羊肉、牛肉等催化肉类食品。更应该杜绝长期为孩子喂食营养品的现象，例如蜂蜜、花粉制剂、燕窝等“补药”。其次，在教育方面。一方面，家长应当避免进入性教育的误区，无论是女童或是男童，无论是性早熟儿童或是健康儿童，每一位家长都应该准确认识到性教育的重要性，自孩子幼时便逐步为孩子普及与性教育相关的知识内容，使其能真正地认识到什么是“性”，以及应当如何对待“性”。另一方面，家长应当勇于针对性早熟儿童进行月经初潮知识的普及，使其能真正地运用所学知识进行月经期间的健康护理，进而避免妇科疾病的发生。最后，性早熟是可以治疗的，根据相关资料显示，有近85%的性早熟会自动消失。因此这便要求家长应当及时掌握最新科学的医学常识，尽可能地去留意孩子是否出现了性早熟的特征，从而将性早熟扼杀于摇篮之中。(大同市第五人民医院 秦佳浩)

性格开朗就不会得抑郁症吗？

很多人认为：抑郁症是“情绪病”，专属“性格内向”“孤僻”“小心眼”“想不开”“爱钻牛角尖”“意志脆弱”的人。生活幸福或性格开朗的人就不会得抑郁症，这个说法不正确。

抑郁症是一种病，病因大致分为生理因素、社会因素、心理因素三类。

生理因素包括遗传、神经递质、激素、大脑结构改变等，其中遗传因素易感性增高，但不一定会发病。

社会因素主要指一个人的生活环境。当一个人生活环境出现了改变，如受挫、生活压力、感情问题、校园欺凌等等，就容易产生抑郁症。

心理因素通常是指一个人的性格、认知能力、态度等等，有些人性格敏感，遇事缺乏抗挫能力，态度消极，也是促成抑郁症发生的原因。

任何一种因素都不可能单方面导致抑郁症的发生，而是多种原因掺杂在一起，相互影响或叠加，最终导致疾病的发生。这就不难理解为什么生活幸福或性格开朗的人也可能得抑郁症。

预防抑郁小妙招

1.热爱运动。运动以刚好达到微微出汗的状态为佳。

2.光照治疗。多晒太阳，要求一天有半小时以上的时间。

3.规律生活。保证充足的睡眠，尽量避免烟、酒等精神活性物质的摄入。

4.饮食调节。例如香蕉、黑巧克力、菠菜、全麦面包、牛奶等，可以帮助我们缓解焦虑及抑郁的情绪。

5.情绪管理。负面情绪也是有意义的表达，关键是我们能够及时察觉和宣泄这种不良的情绪。情绪管理的工作做好了，其实对于抑郁症的预防是有很大帮助的。

6.兴趣爱好。培养正向积极的爱好，如舒畅的音乐不仅能带给人美的熏陶和享受，还能使人的精神得到有效放松。(市六医院)

