

□ 养生课堂

夏季浑身无力 当心“低钾”作祟

近日,杭州29岁的程序员单先生熬夜与朋友看完球赛后开车回家途中突感不适,全身开始冒虚汗,20分钟的路开到家门口时已是满身大汗。当单先生准备下车时,发现自己下肢麻

软,无法动弹,并出现了呼吸困难。紧急就医后医生诊断为“低钾血症”,考虑单先生为甲亢引起的“低钾性周期性麻痹”。

南京鼓楼医院内分泌科副主任医

师葛智娟提醒,看球熬夜、身体疲乏明显、劳累,都是这种病的主要诱因,夏季更要当心。

为何“钾”对人来说很重要?

葛智娟表示,心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸等生理功能,都需要正常浓度的钾离子来维持,其中98%的钾离子在细胞内,正常的血清钾浓度为3.5毫摩尔/升~5.5毫摩尔/升。一旦低于3.5毫摩尔/升,就可确诊为“低钾血症”,人会出现肌肉无力、松弛、瘫痪等症状,甚至出现呼吸肌麻痹,严重时

有生命危险。人体在长久的进化过程中,已经形成了一种叫做“钾稳态”的自身调节保护机制,血液中钾含量有波动时,能够通过调动细胞内的钾或者重吸收尿液中的钾等一系列措施,来保证血钾值的稳定。

缺钾的程度、速度不同,反映出的症状也并不一样。缺钾最常见的“信

号”就是疲乏、软弱和无力,严重者出现肢体软瘫,甚至导致呼吸、吞咽困难,严重者可窒息。同时,因为钾能帮助肌肉与神经相互沟通,还能帮助肌肉收缩。缺钾会导致肌无力、四肢麻木、肌肉痉挛。钾和心脏功能之间关系密切,缺钾会导致心悸、心跳不规则、心律失常、头晕眼花等症状。

缺钾是不是一“补”了之?

“一个健康的正常人,不会反复出现低钾。”葛智娟指出,低钾可由三种情况导致:摄入不足、排出过多、钾向细胞内转移。“其中摄入不足,大都是因为禁食或者严重的偏食导致的。排出过多可以分为两种,胃肠道排出过多,如严重的呕吐和腹泻,另外则是通过尿路排钾过多。”专家解释,钾向细胞内转移则是指细胞外血液中的游离的钾被转运到了细胞内。其中尿路排钾过多涉及多种肾脏疾病和肾上腺疾病,钾向细胞内转移更是涉及酸中毒、使用大量葡萄糖液、周期性麻痹等多种疾病。所以“低钾”并不是单纯补钾

这么简单,需要排除其他疾病的可能性。

葛智娟表示,夏日里不少人浑身没劲、双手抽搐时,常怀疑是中暑了,其实高温环境下大量出汗后,钾、钠、氯等电解质会随着汗液流失,继而出现口渴、乏力等症状。此时只补充纯净水,会加剧电解质缺乏,造成低钾等电解质紊乱。

建议有“低钾血症”发作史或是长期在高温、高湿环境下工作的人,平时多进食钾含量高的香蕉、猕猴桃、柿子、枣、杏、橙子、杨梅、苹果等水果,以及菠菜、芹菜、甘蓝、香菜、山药、毛豆、

莴笋等蔬菜,还应注意避免使用利尿剂、糖皮质激素类药物、甘草类护肝药等可导致低钾的药物。

需要注意的是,钾含量较高的食物也不可过量食用,特别是老年、糖尿病及应用保钾利尿剂和某些类型降压药的患者,最好先行体检,排除肾功能问题,否则过多食用高钾食物反而容易引起“高钾血症”,同样有生命危险。炎炎酷暑,大量流汗后切忌短时间内大量饮水。另外,高风险人群应当定期检测血钾水平,在医生的指导下合理用药。

据《扬子晚报》

加长版“三伏天”到来,三伏贴火了! 医生提醒 最好听听

7月15日,入伏第一天,首都医科大学附属北京中医医院“三伏贴专区”一大早就排满了人。

首都医科大学附属北京中医医院副院长杨国旺介绍,自夏至开放“三伏贴”服务预约以来,截至目前已经有近4万人通过线上预约。与以往相比,今年预约“三伏贴”的年轻人有明显增多,这表明中医健康养生的理念越来越受年轻人认可。

据悉,三伏贴是一种传统的中医外治方法,源于其独特的冬病夏治理念。传统中医认为,每年农历“三伏”季节通常为阳气最为旺盛之时,需要对一些与寒邪相关的疾病进行治疗或预防。

比如,冬天易发作的慢性呼吸系统疾病(慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病),过敏性鼻炎。小儿、老人(60岁以上)体虚易感冒、反复咳嗽(呼吸道感染)者。同时,需符合中医辨证属阳虚为主,或寒热错杂以寒为主者,在秋、冬季节容易反复发作或加重的慢性、顽固性肺系(呼吸系统)疾病。

据悉,首都医科大学附属北京中医医院所研制的防治慢性咳嗽疾病的外用三伏贴“温阳化痰穴贴”,基本药物组成为炒白芥子、细辛、百部、白芷、醋五味子、冰片,可常温下保存,用时除去衬纸和边胶,直接敷贴即可。

今年的三伏时间是7月15日至8月23日,又是40天“加长版”,按每10天为一伏计,共有4个“伏”。贴敷时间为每伏任何连续3天均可,每天1次,每次贴敷6小时~8小时,每伏间隔7天。

杨国旺提示,“三伏贴”有特定的适用人群,并不是所有人群都适合,应根据不同的体质、疾病,在专业医生指导下,选择正确的治疗方法。

对于各种发热性疾病,多种感染性疾病的发热期及活动性肺结核者,咳吐黄色浓痰、咯血、衄血或易出现口腔溃疡等内火较重者,贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡、感染者,对敷贴药物或敷料成分过敏者,皮肤过敏、瘢痕体质者,不建议进行“三伏贴”贴敷治疗,或在医生指导下应用。

在治疗过程中,还要注意贴敷后

应避免剧烈运动及大量出汗,以防药物脱落;尽量减少电扇、空调直吹,以免影响药物的吸收。在贴敷期间的饮食宜清淡,尽量避免食用寒凉、过咸等食物;应慎食海鲜、牛羊肉等。取下贴敷药物后,可用清水冲洗局部。不要搓、抓、挠局部皮肤,也不要使用洗浴用品或涂抹其他药品,防止对局部皮肤的进一步刺激。小儿、久病、体弱、消瘦者,贴敷时间宜短,并应在贴敷期间密切注意有无不良反应。

需要注意的是,“冬病夏治”疗法是疾病治疗的一种手段,并不能完全替代其他治疗,正在接受相关治疗的慢性病患者在进行“冬病夏治”期间也不能盲目减药、停药,以免导致疾病加重。

据中国新闻网

□ 科普时间

新研究: 创作过度依赖AI 可能导致雷同

美国《科学进展》杂志日前发表的一项新研究说,生成式人工智能(AI)的兴起可能使影视、文学、音乐等的创作变得容易起来,但如果创意产业过度依赖AI“编故事”,未来可能出现作品千篇一律的雷同感。

生成式AI可将简单的文本提示转化为相对复杂的音乐、文本、图像和视频等,但这类工具的广泛使用会对人类创作产生何种影响仍然未知。为了解生成式AI对短篇小说创作的影响,英国伦敦大学学院等机构的研究人员招募了近300名志愿者作为“作家”,展开一项在线研究。

这些志愿者并不是以创作为生的职业作家。研究人员评估了他们的先天创作力,然后将他们随机分为3组。所有志愿者被要求根据随机分配的公海探险、丛林探险和外星探险3个选题之一,创作一个8句话的小故事。

3组志愿者接受生成式AI辅助创作的程度不同。第一组无任何AI辅助;其他两组可选择利用AI获得一个3句话的初始创意;在这两个允许借助AI创作的组别当中,有一个组的志愿者可选择最多获得5个由AI产生的创意。创作完成后,志愿者们被要求以新颖性、情感特征等标准对自己创作的故事自我评估。此外,还有600名外部评审人员以相同标准来评估这些故事。

研究显示,接受生成式AI辅助有助于创作更有创意、更有趣的故事,这在一开始被测定为先天缺乏创作力的志愿者中尤其明显。

研究人员说,这就相当于创造了一种“社会困境”:生成式AI使人们更容易踏入写作领域,“降低门槛是好事”。但如果整体的艺术创新程度降低,那将是有害的。这项研究表明,人们必须开始思考,在工作中如何利用AI来获取最大益处,同时又保有自己的思考。

据新华社

新研究尝试用疫苗改善 心衰实验鼠心脏功能

新华社东京7月16日电(记者 钱铮)日本研究人员近日在美国学术期刊《循环》上报告说,他们发现心脏血管内皮细胞分泌的一种蛋白质可能诱发心力衰竭,针对这种蛋白质开发的疫苗能够改善心衰实验鼠的心脏功能,预防心衰发生。

除心脏移植外,心力衰竭目前尚无根治方法。日本东京大学等机构的研究人员通过动物实验发现,实验鼠心脏中老化的血管内皮细胞会分泌蛋白质IGFBP7,而这种蛋白质会抑制心肌细胞的线粒体代谢,导致心脏功能障碍,诱发心衰。他们还研发出了靶向蛋白质IGFBP7的疫苗,心衰实验鼠接种疫苗后,心脏功能得到了改善。

研究人员表示,这种疫苗疗法为治疗心衰提供了新的可能性。疫苗生产成本低,接种容易,副作用小,如能通过疫苗治疗心衰,将使更多患者得到救治。另外,给心衰发病风险高的人群接种疫苗,还可能预防心衰发生。

