

健康服务

中高考前必读！身体不舒服怎么办

一年一度的中、高考即将来临，高温天气，叠加智力、体力等综合因素的考验，很容易引起学生身体的不适。考前的紧张、疲惫、焦虑、烦躁等情绪波动，会导致植物神经紊乱，细胞内源性氧缺乏（考前或考试综合征）是考前晕厥、低血糖的直接原因，也是胃肠功能紊乱的诱因，一定程度上增加了中暑的发生概率。

另外，还有急性胃肠炎、赶来凑热闹的月经痛以及中考体育不合时宜的外伤等。如何预防和应对中、高考常见的突发状况，为考生“护航”呢？

晕厥倒地 如果发现考生晕倒，首先让其平卧，拍打呼唤，如果呼之不应，马上拨打120，请求医护人员的帮助。之后立即用手指触摸颈部的颈动脉，看有没有搏动，并且判断患者有没有呼吸。同时，关注考生有无肢体抽搐及口吐白沫的癫痫样症状。要快速判断，如果没有大动脉搏动及呼吸，马上要进行心肺复苏术，等待急救人员的到来。如果有心跳、呼吸，可以用手指按压鼻子下面的人中穴，有开窍醒脑的作用。具备条件的可给予吸氧，同时

等待急救人员的到来。

中暑 天气炎热加上心理紧张，考生机体体温调节可能会出现障碍，使热平衡机能紊乱，出现头痛、头晕、出汗多、口干渴、四肢酸困无力、注意力不集中、体温正常或略有升高的中暑症状。当出现中暑先兆时，应将考生迅速转移到阴凉通风处休息，根据情况拨打120，等待期间可用冷水或冰袋置于考生的头、颈、腋下、腹股沟等处，并及时补充运动饮料或口服补液盐。若出现体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 或开始出现意识障碍者，应立即拨打120并进行以上处置。

低血糖 多因考前紧张、交感神经兴奋，导致肾上腺素等激素分泌增加，纳食减少，从而血

糖水平下降，出现头晕眼黑、全身发软，甚至昏厥的低血糖症状。出现上述状况，考生本人可自备糖水、蜂蜜水等快速饮下，必要时求助老师及时拨打急救电话，寻求医生的进一步治疗。

呕吐腹痛腹泻 平时应养成良好的饮食卫生习惯，选择卫生合格的饭店就餐，尽量避免进食生冷凉的食物和饮品。轻微的恶心呕吐及腹痛腹泻，推荐藿香正气水或黄连素，症状严重者应及时送医。情绪过度紧张时（考前或考试综合征）会导致消化功能紊乱，出现打嗝、反胃、恶心、腹痛腹泻等症状，这是肠易激综合征的表现。有肠易激综合征、考前或考试综合征的考生最好提前咨询医生，开好备用药物。

月经和痛经 每逢大事时，月经就会赶来“凑热闹”，有时还会出现痛经。在月经不影响正常生活的情况下，不必服药延迟。因为药物会引起月经紊乱，有些药会引起头晕、恶心、疲倦的不良反应，反而不利于考试。（据《家庭医生报》）



健康关注

小小螺旋藻 载药治胃病

长期饮酒是胃出血、胃肠道炎症等疾病的一大诱因。酒精进入人体后，经胃黏膜吸收到一定剂量，会导致胃黏膜缺血、缺氧和坏死，由此引发的炎症即酒精性胃炎。

日前，国际学术期刊《材料》发表了浙江大学医学院附属第二医院/爱丁堡联合学院教授周民团队联合国内外科研人员的研究成果。研究团队利用微藻生物漂浮系统负载药物白藜芦醇，提高药物在胃部的滞留时间，并通过酒精诱导药物快速释放。这一方法显著改善了白藜芦醇对酒精导致的胃部疾病的治疗效果，并在小鼠急性慢性模型及大动物猪模型上得到验证。

药物在胃部漂浮阻碍重重

口服是治疗疾病的理想给药方式。但人体食物胃排空过程限制了药物在胃中的滞留和吸收，胃的酸性环境和胃蛋白酶也可能影响药物活性。

为此，漂浮型胃滞留给药系统应运而生。其原理是让药物在口服后保持自身密度小于胃内溶液密度，通过体积膨胀、产生气体的方式，使药物在胃液中漂浮，避免在胃排空时被排至小肠，确保药物的释放效果。

“目前在临床上应用的胃漂浮剂主要为片剂，对吞咽困难的患者并不友好，且在胃内

产生的膨胀或气体释放可能引起消化不良，甚至加重胃部疾病。”周民介绍，近年来，以细菌、微藻等微生物和人体细胞作为药物载体的递药系统研究逐渐增多，但针对胃部给药的研究较少且很难转化应用于临床。

周民分析，造成这一情况的原因，除了胃排空过程、胃部酸性环境和胃蛋白酶的干扰，还有传统载药工艺需要将微生物与高浓度药物长时间培养，可能会影响其活性。特别是对于难溶性药物，可能需要用到有毒性的有机溶剂。此外，对微生物进行特殊修饰或多步加工会增加成本和生产难度，降低微生物作为天然药物载体的优势。

“螺旋藻含有钾、钠碱性离子，能直接中和胃酸并抑制胃蛋白酶，减少胃溃疡发生。目前，螺旋藻已经被广泛应用于食品、保健品、化妆品等领域，其安全性在国内外被普遍认可。”周民介绍，在胃部递药系统设计上，螺旋藻也具有良好应用潜力。

将微藻改造成“一叶绿舟”

在适当条件下，水中的藻类会迅速生长，然后聚集、漂浮，覆盖水面，最终引起藻华现象。藻华的形成得益于微藻分泌的细胞外聚合物，它能够加速微藻聚集。这些微藻聚集与细菌生物膜一样，在水中更易漂浮，还能保

护其中的微藻。联合团队模拟藻华的形成过程，用螺旋藻设计了一种网状载药系统。

周民介绍，重结晶后的天然抗氧化白藜芦醇呈长条形结构，螺旋藻是天然长螺旋结构，将二者简单混合即可快速获得一种新的递药系统。再添加对胃酸敏感的果胶模拟细胞外聚合物，可促进微藻在胃部聚集，并保护其中的微藻。如此一来，递药系统就会像“一叶绿舟”在胃液上漂流，慢慢释放药物。

“几乎所有白藜芦醇都能均匀分散在可漂浮螺旋藻中，并借助螺旋藻的浮力漂浮在胃液上。这种微米级可漂浮螺旋藻对吞咽困难患者友好。”周民说，果胶能够与胃部黏蛋白相互作用，在胃酸环境中迅速聚集形成凝胶，有效延长递药系统在胃液中的漂浮时间，同时增加其黏附能力，最终在与酒精作用后迅速释放白藜芦醇。

实验证明，在小鼠急性和慢性酒精性损伤模型中，这一递药系统能够在胃部长时间停留，比直接服药效果更佳。除小鼠模型外，联合团队还在胃肠道与人类更相似的大动物猪模型中评估了该系统的治疗效果。

“我们通过胃镜观察到，该系统在猪胃部实现了有效聚集和漂浮，滞留时间大大延长。递药系统在猪酒精性胃炎模型中取得了积极治疗效果。团队将进一步开展研究，把该成果用于临床治疗。”周民说，该系统不会影响微藻的生物活性，且微藻获取成本低，适合规模化生产。（据《科技日报》）



生长池中过滤出的微藻

慢病防治

体检发现甲状腺结节看什么科？专家给出解答

甲状腺是人体最大的内分泌腺，对新陈代谢和生长发育都具有重要的调节功能。不少人在体检中会发现甲状腺结节甚至钙化。什么情况应尽快就医？该去什么科室？相关专家给出解答。

“40岁以上人群进行颈部超声检查，约30%都会发现甲状腺结节，很多来就医的患者都拿着体检报告。”北京大学第三医院普通外科主

任医师宋世兵说，甲状腺结节绝大部分为良性，患者在重视的同时不必过于焦虑。

宋世兵提示，如果体检发现以下情况，应尽快就医：根据影像检查报告对甲状腺结节进行的分级，4A、4B及以上的结节需尽快排查；如果体检报告显示结节边界不清、低回声，或者结节大小已超过1厘米等情况，应及时就医；沙砾样的点状钙化（微

钙化）通常风险较高。

发现甲状腺疾病应该看什么科？受访专家建议，如果体检发现甲状腺结节、钙化，怀疑有肿瘤的可能，一般建议到普通外科就医，有的医院还会细分出甲状腺外科，也有的医院归入头颈外科。如果患者主要怀疑甲状腺的功能问题，如甲亢、甲减等，一般首先推荐去内分泌科就诊。

“甲状腺癌起病隐匿，往往没有明显症状，排查主要靠颈部超声检查。”宋世兵提示，尽管经过规范治疗后，甲状腺癌患者的五年生存率很高，但不要以为“懒癌”等说法就掉以轻心，仍有部分患者会发生淋巴结转移、骨转移等情况，对于有甲状腺恶性肿瘤的患者，一定要遵医嘱进行规范治疗与复查。（据新华社电）

育儿宝典

孩子睡前喊饿，要不要吃夜宵？

孩子晚上饿得慌，有人说“吃太饱”不好，有人说“饿着肚子”睡不着。那到底要不要让孩子吃夜宵呢？

孩子处于快速生长发育阶段，对能量和营养的需求相对较高。一方面，如果孩子晚餐时间较早或吃得少，就会导致睡前出现饥饿感。另一方面，孩子白天活动量大，消耗能量多，到了晚上，能量不足也会有饥饿感。有些孩子习惯在睡前喝牛奶或吃小零食，造成睡前出现饥饿感。

其实，睡前吃东西对身体健康有一定影响。首先会增加肥胖发生风险。晚上进食，特别是进食高热量的食物，身体的代谢速度较慢会导致能量转化为脂肪储存，增加儿童肥胖症发生的风险。其次是加重脾胃负担。中医认为小儿“脾常不足”，即脾胃功能尚未健全，容易引起脾胃功能紊乱等问题。正常状态下，机体的脾胃功能在晚上需要休息，若夜间进食会强迫脾胃重新“开工”，容易出现消化不良、积食、便秘等不适症状。最后是影响睡眠质量。孩子睡前吃东西，尤其是进食量大或进食难以消化的食物，脾胃继续工作就会扰乱心神，导致难以入睡或夜卧不安。晚上

进食还可能导致胃酸分泌过多，引起胃痛或胃部灼热不适，让孩子不自觉地从口中流涎，睡觉时辗转反侧。

当然，应对小朋友睡前饥饿，家长可以试试以下方法。

规律的用餐习惯和睡眠习惯有助于避免孩子因饥饿而摄入过量食物。这些习惯为他们成年后的健康奠定良好基础。

晚餐要热量适中、营养均衡。夜间容易饿的孩子，晚餐可以适当补充富含蛋白质和纤维的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类和植物性蛋白质，以及全谷类食物、新鲜蔬菜和水果等，这些都可以帮助孩子维持长时间的饱腹感。

共进晚餐，促进亲子交流。家庭成员一起用餐，不仅可以增进亲子关系，而且便于父母为孩子树立良好的饮食习惯榜样，减少孩子对快餐和零食的偏爱。

睡前放松减少饥饿感。在洗漱阅读或聆听故事等环节，家长可以帮助孩子放松心情，减少孩子对饥饿的敏感度。同时，创造一个舒适宁静的环境，避免孩子在睡前使用电子产品，为睡眠做好准备。（据《江西日报》）

贴心呵护

发现颈动脉斑块别紧张

重度狭窄才需外科手术治疗

王先生最近体检，颈动脉超声检查显示有“颈动脉粥样硬化斑块”，他非常担心斑块将血管堵住进而需要手术治疗。天津市环湖医院神经外科六病区贾强主任医师表示，发现颈动脉狭窄不要惊慌，通常仅有重度狭窄患者需要外科手术治疗，轻度及中度狭窄首选生活方式改进、药物等内科治疗。

贾强说，颈动脉硬化斑块是全身动脉硬化在颈动脉的表现，随着时间的增长可逐渐增大，从而造成不同程度的颈动脉狭窄。颈动脉硬化斑块被认为与老年人缺血性脑卒中的发生密切相关，高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟等都是该病的高危因素。颈动脉狭窄可分为轻（低于50%）、中度（50%至69%）和重度（70%以上）。轻度和中度狭窄患者可以没有症状或只有轻度的脑部缺血症状，表现为头晕、视物模糊、记忆力减退、嗜睡，也会有短暂性的脑缺血

发作，如眩晕、头晕、黑蒙，严重的可发生晕厥，甚至影响肢体活动、说不出话、昏迷。血栓一旦脱落也可能导致短暂性脑缺血发作或脑梗死。轻度和中度狭窄一般采用内科治疗，包括健康的生活方式，如戒烟、均衡饮食、适当锻炼和规律生活等。同时还应该控制原发病，如高血压患者应控制血压，糖尿病患者要加强饮食管理，并使用降糖药物，把血糖控制在正常范围内，有血脂问题的可以使用他汀类药物降低血脂，同时有稳定斑块儿的作用。重度狭窄的患者可手术治疗，包括颈动脉内膜剥脱术或者颈动脉狭窄支架成形术，主要是为了重建颈动脉管径恢复正常血流和增加脑部供血。

贾强建议，首次发现颈动脉狭窄的患者可以先到医院做详细检查，由专科医生为患者提供个性化的治疗方案。（据《天津日报》）

健康提示

脑血管病为何“偏爱”早晨发作？

老话说：“一日之计在于晨。”天亮了，人醒了，美好的一天开始了。不过对于某些特殊的人群，早晨却是个危险的时刻。

这些危险因素清晨高发 心源性猝死、急性心肌梗死和脑梗死等都是非常凶险的疾病，发病急骤防不胜防。相关流行病学统计显示：约有40%心肌梗死和29%心脏性猝死发生在清晨时段，该时段脑卒中的发生率是其他时段的3至4倍。

另有大众健身人群运动猝死的调查研究，显示我国运动猝死最易发生的时段也是早晨。

四个原因是始作俑者 血液浓缩 一般来说，夜间睡眠停止进食喝水，但是新陈代谢仍在进行中。经过一整晚的消耗后，身体处于相对缺水的状态。血液浓缩，黏稠度增高，因而比其他时候更容易形成血栓。一旦血栓堵塞血管，就有可能引发心脏病、脑梗死等。

血压晨峰 即使是正常血压，也不是一成不变的，只是总体稳定在一个合理的范围之内。临床研究显示，血压每天会有两个相对较高的时段，分别是：早上6时至10时，下午4时至6时。清晨恰好处于第一个血压高峰期，如果此时血压激增，非常容易引发心脑血管疾病。

心率加快 睡眠状态下人的整个身心都得到了放松，心脏的跳动相对白天要更缓慢。晨起敲响了“生物钟”，心肌迫切地需要大量的氧气供给身体运行。另外，早晨血液中的血

小板活性升高，抗凝功能减弱。这给血栓的生成提供了良好条件，心脑血管病患者容易发生斑块脱落，导致出现心梗或脑梗。

生活习惯 很多人在早晨起床后有排便的习惯，特别是用力排便时会增加颈内压和血压。如果恰好又是便秘的人，那么很容易导致脑出血、脑梗死等情况的发生。再者，清晨时分交感神经正处于兴奋状态，运动会加大这种兴奋，容易引发心脑血管病。

晨起后养成四个好习惯 别急着起床 特别是老年人，早晨切忌“猛起”。醒来后可以先静卧几分钟，让心跳速度缓慢上升，逐渐适应白天的节奏，然后慢慢坐起。

醒后喝杯温水 这是非常好的习惯。一夜睡眠滴水未进，喝水能够很好地补充血容量，对肠胃也起到了一定的润肠清洗作用，而且还有利于改善便秘。当然，喝水要缓慢一点，不能太着急。

晨练别太早 晨练尽量选择10点以后，太阳升起，气温回暖。运动前补足水分，运动强度不宜过大，避免大量出汗。

早餐不要吃得大油大咸 喝杯牛奶或米粥，再加一个鸡蛋和少许果蔬。

当然，好习惯的养成并非一朝一夕，需要不断地敦促自己。更不要忘了积极控制心脑血管疾病的高危因素，如高血压、糖尿病、高血脂、尿酸等，应当遵医嘱合理用药。（据《北京青年报》）