

10月“科学”流言榜发布

心脑血管疾病相关九大流言，集中辟谣了！



冬季寒冷,是心脑血管疾病的高发期。而每年的这个时候,“仅靠饮食调节就能降胆固醇”“他汀类药物不能长期吃”等相关健康流言也打着“提醒”“偏方”的幌子开始在社交媒体“热传”。

10月“科学”流言榜,我们对心脑血管相关的流言进行了集中辟谣,希望读者心明眼亮,认清真相。

本期“科学”流言榜,由解放军总医院内科临床部主任医师、每月“科学”流言榜评委吴海云审核,可以说,是相当权威的了。

流言一:“三高”人群不能吃蛋黄

流言:凡是胆固醇高的食物,“三高”人群都应该远离。因此吃鸡蛋时只能吃蛋白部分,不能吃高胆固醇的蛋黄。

真相:蛋黄中确实含有较多胆固醇,一个蛋黄胆固醇含量可达280毫克左右。但大部分人群膳食来源的胆固醇(比如来自蛋黄),不会直接影响血液中的胆固醇水平。

人体内的胆固醇主要是受遗传基因和代谢因素的影响,人体对膳食来源胆固醇的吸收,以及胆固醇对血脂的影响,不同人之间存在着很大的个体差异。《中国居民膳食指南2016》和《美国居民膳食指南2015》都取消了之前的饮食胆固醇限量(300毫克/天),认为没有证据表明饮食胆固醇多一些会导致高血脂或心脏病。

蛋黄富含优质蛋白、单不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素A、维生素B1、钙、锌等营养素,其整体营养价值远超蛋清,是蛋类营养的精髓。

流言二:银杏叶泡水喝能降血压

流言:银杏叶不只是美景的点缀,药用价值也非常高。把新鲜银杏叶泡水喝,可以起到降血压的作用。

真相:虽然2020年版的《中华人民共和国药典》中记载:银杏叶具有“活血化瘀通络”的作用,但这类药物主要是用于淤血阻络引起的胸痹心痛、中风偏瘫等(比如老年人手脚麻痺、四肢酸痛或者因为脑部血流减少导致的记忆力减退、注意力不集中等),并不具备降血压的作用。而且银杏叶泡水喝很危险。因为银杏叶生品内含有大量有毒的银杏酸,且银杏酸为水溶性成分,直接泡服可引起阵发性痉挛、神经麻痺、瞳孔放大、过敏等毒副作用。

流言三:每天喝点红酒可软化血管

流言:经常饮用红酒的人,心血管疾病发病率会降低。这是因为红酒中的白藜芦醇可以软化血管。

真相:靠喝红酒来软化血管的方法并不靠谱。红酒中因含有白藜芦醇,过去曾被认为有软化血管的作用。但现在我们知道,红酒中白藜芦醇

的含量非常低,即使每天喝20瓶红酒也起不到软化血管的作用。

相反,红酒中大约含有15%的酒精,会对心血管功能造成负面影响。2018年8月,世界顶级期刊《柳叶刀》刊文指出:喝酒直接导致了全球280万人的死亡。多项研究已经证实,摄入的酒精无论多少,对人体都是有害的。酒精与心血管疾病、癌症等多个疾病都有直接关联。如果大量摄入酒精,还会引起消化系统肿瘤、酒精肝、酒精性心脏病等严重问题。

流言四:得了冠心病,就不能吃肉

流言:冠心病患者不能吃肉,尤其是肥肉、动物内脏、动物油等都富含饱和脂肪酸,潜在的健康风险更大。

真相:冠心病患者不是绝对不能吃肉,只不过要控制好总量。

冠心病患者应该坚持“低盐、低脂、低糖”的饮食原则,控制膳食中总脂肪量及饱和脂肪的比例(总脂肪的摄入量一般不超过总能量的30%,饱和脂肪酸一般不超过总能量的10%),并摄入充足的单不饱和脂肪酸。

流言五:冠心病人都应该放心脏支架

流言:只要患上冠心病,就都应该通过手术植入心脏支架,以防出现心肌梗死或心脏猝死。

真相:是否建议安装心脏支架,取决于所患冠心病的类型。

对于大多数慢性稳定性冠心病病人,心脏支架并不能防止出现心肌梗死或心脏猝死,或只能稍微减轻心绞痛的剧烈程度。患者应该采用综合的治疗措施,如戒烟、适当运动,坚持使用有必要的药物等。

另一方面,对患有急性心肌梗死的病人,及时采用冠状动脉支架开通病人心脏闭塞的血管,可以使病人死亡率明显下降,也可以使病人犯病后的生活质量明显提高。因此,发现急性心肌梗死后,只要有条件,都应该去正规的医疗机构,尽早安装支架或进行手术搭桥,开通堵塞的心脏血管。

流言六:植入心脏支架后不能做核磁检查

流言:金属材质的心脏支架在强大磁场中可能会发生移位,电磁感应产生的热量还会烧伤血管。因此植入心脏支架后,就不能再做核磁共振检查了。

真相:临床上常用的核磁共振,磁场场强为3.0T或1.5T。而在3.0T场强的磁场下,心脏支架不会出现位置移动。因此,就算支架植入后马上就接受核磁共振检查,也是可行的。

此外,在3.0T场强的磁场中,支架因电流传导产生热量的温度上升理论上不会超过2.6℃~4.7℃,而在血管内血流的持续冲刷下,支架温度的上升也几乎可以忽略不计。

流言七:西药治疗高血压会产生依赖性

流言:得了高血压、糖尿病等,不要用西药治疗。这些药一旦用上了就停不下来,而且会伤肝伤肾。

真相:高血压及糖尿病,大多数都可用药物治疗。以目前的医疗水平,大多数病人确实需要终身用药,但这并非药物依赖性。

另一方面,目前用于治疗高血压、糖尿病的药物副作用都很少,基本不会“伤肝伤肾”。只要遵医嘱规范、正确用药,其益处远超过害处。

流言八:他汀类药物不能长期吃

流言:对于高血脂的治疗,主要是依靠服用他汀类药物。不过他汀类药物副作用太大,会造成肝肾和肌肉的损伤,不能长期吃。

真相:他汀类药物和阿司匹林的地位一样,是冠心病的“基石用药”。新一代的他汀类药物是比较安全的,几乎没有毒副作用,必要时应遵医嘱用药,同时定期监测血脂、血糖、肝功、肌酶。

流言九:输液可以预防脑中风

流言:秋冬季节输液可以扩张血管,有效预防脑中风。

真相:“输液预防脑中风”是种有百害而无一益的保健方式。

人们俗称的脑中风,医学术语叫脑卒中,可大体上分为出血性脑中风和缺血性脑中风,这两种都是由颅内血管病变引起的。这两种虽然都是中风,但是它们的治疗方式基本是相反的,缺血性中风一般需要应用溶栓和抗凝药物,而出血性中风一般需要止血或手术治疗。

脑中风一旦发生,治疗方法和效果都非常有限。因此,做好脑中风的预防尤为关键。不过,用于输液的药物,往往是“活血”的中成药,对于控制血管的狭窄以及血栓形成并无效果,并且输液的“活血”作用也很短暂,停止输液后就没有效果了,谈不上预防。

现在已经有很多确切的、有效的预防脑中风的方法。比如对于脑出血,最重要的一条预防方法就是控制好血压;而对于缺血性脑中风来说,最重要的预防方法就是不吸烟,保证合理的运动,保持健康的膳食,并遵照医嘱,服用一些治疗高血压、糖尿病、高胆固醇血症的药物。此外,缺血性脑中风大约20%是由心脏疾病引起的。因此,有心房纤颤的病人需要长期服用抗凝药(且必须在专科医生的指导下服用)。

总之,仅靠每年2周~3周或者一个月到医院输液,根本不能预防脑中风。频繁输液不仅会造成大量医疗资源的浪费,而且还会给病人本人带来非常大的健康风险。

(每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布,得到中国科普作家协会科技记者与编辑专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术情报研究所的支持。)

传记

为应付庞大军费,各州县设正仓、义仓存粟,有“和余”“助军”“助赏”“贺礼”“采造”等种种名目,盘剥得百姓苦不堪言,还有宦官率“白望”人员入市,动辄在大街上白取货物,连本钱都不付,称为“宫市”。著名诗篇《卖炭翁》,正是在“宫市”上发生的揪心事件。这里简要介绍一下“和余”政策。本来,每到秋收季节,官府出钱,农家出谷,以和相余,公平收购农产品充实军粮,同时可以调控谷价,免得谷贱伤农。政策不坏,然而在战乱时期,“和余”早已演变为不问年景,强行征缴,谷价低贱,不和而余,还要规定限期,逼迫百姓送达指定地点。对此,县尉白居易毅然上奏《论和余状》历陈时弊,指出“号称和余,其实害人——亲被迫蹙,实不堪命”,“臣近为畿尉,曾领和余之司,亲自鞭撻,所不忍睹”,表达尖锐批评。

再看一下“采造”。“采造家”指专门分管采伐与建造的官衙人员。乱世之下,横征暴敛势如狼虎,无人敢管。白居易名诗《宿紫阁山北村》,无情地揭露了一场暴行。本来,此诗创作稍晚于白居易任周至县尉时期,笔者为了集中陈述乱象,谨将此篇放在这里鉴赏。白居易善于把纪实故事与艺术创作结合起来,强化了诗歌的现实力量:

晨游紫阁峰,暮宿山下村。

作家出版社

53

赵瑜著

《人间要好诗——白居易传》节选

村老见予喜,为予开一尊。

举杯未及饮,暴卒来入门。

紫衣挟刀斧,草草十余人。

夺我席上酒,掣我盘中餐。

主人退后立,敛手反如宾。

中庭有奇树,种来三十春。

连载

希望出版社

53

曾有情著

《金珠玛米小扎西》节选

在积雪表面容易被发现,那如果埋在积雪里面呢?还容易成为搜索的目标吗?

有了创意,小扎西再进行有针对性的观察,没费多大工夫,便找到一个绝妙的隐身之处。在离哨所不过百十米的东南方,有一块巨大的岩石,岩石高耸的背脊形成一道山坡,岩石下面是刀砍

金珠玛米小扎西

小扎西

接下来,小扎西用手拨动几下雪花,或者扭扭脖子,晃晃头,把身体掩藏到理想状态,只露出半张脸,保持呼吸通畅,视野清晰,耳朵灵光。他就蜷缩在雪堆中间,望着操场上乱成一团的兵们,兴致盎然地看他们的“笑话”。

常年的游牧生活,让小扎西练就了很强的耐寒能力,何况他穿着皮大衣、大头鞋,再把双手插进袖筒里,足以坚持到官兵们放弃寻找、车子离开的时候。第一次,林海平吩咐找的时间较长,让小扎西冻得真有些扛不住了。第二次,小扎西做了充分准备,悄悄跑回宿舍,把官兵们捐给他的衣服,能穿上的都穿上了,准备打持久战。

小说