

我国胸痛中心建设发展迅速

日前，各省市胸痛中心认证专家、各地胸痛中心联盟代表及基层胸痛中心代表聚集上海，就“铸就心的长城”项目为胸痛中心建设助力发表了解及看法。他们认为，强基层，重改进，是促进我国胸痛中心建设健康发展的趋势。

胸痛中心是提升急性心肌梗死(AMI)救治水平的重要抓手。虽然，我国胸痛中心建设起步晚但发展迅速，如何面对与日俱增的临床需求，推动胸痛中心建设已刻不容缓。

从相关调研数据来看，我国急性

中科院院士、中国心血管健康联盟主席葛均波教授指出：在国家政策和卫生行政主管部门的大力推动支持下，目前我国胸痛中心建设已经进入快速发展阶段。从2018年至2020年，中国心血管健康联盟、中国胸痛中心总部和铸就心的长城项目将在全国10省市选择20个有代表的城市，探索符合当地特色的胸痛中心，为广大患者服务打下扎实的基础。

心肌梗死(AMI)患者首诊医院具备实施急诊PCI能力的约为1/4，也就是说约75%AMI患者的首诊医院无法实施急诊PCI。这一数字从一个侧面显示，我国多数胸痛患者在基层医院发生首次医疗接触，而针对“时间就是生命”的心血管疾病患者，提升基层医院胸痛早期鉴别、诊断及治疗能力的重要性不言而喻。

据悉，上海胸科医院自2014年成为首批通过认证的中国胸痛中心，之后胸痛中心认证工作在全市主要医

院广泛展开，这一举措有力提高了上海急性心梗患者救治的效率。但是，部分基层胸痛中心仍处于观望状态，对于提高基层医院建设胸痛中心的顾虑较重。为此，上海复旦大学附属华东医院曲新凯教授表示，应从加强政府推动、发挥各级胸痛中心联盟及胸痛示范中心的带动及指导作用，以及深化基层医院对胸痛中心建设必要性及重要性认识等方面入手，使基层医院对自身医院实力、在胸痛中心建设中的定位形成清晰的认识，从而将胸痛中

心的建设真正落到实处。

在未来5年内，中国心血管健康联盟、中国胸痛中心总部和上海和黄药业将加大胸痛中心培训和帮扶力度，共同为推进1500家医院胸痛中心建设和认证。另据了解，截至2018年6月，上海和黄药业在全国拥有胸痛中心志愿者达1200名，共服务1000余家胸痛中心建设医院，服务人次累计逾万次。同时，全国14个省份开展了33场大型胸痛中心规范化培训会

通讯员 王宝龙

【保健资讯】

上海两家养老院接受公益捐赠

上海峰华养老院、和兴养老院最近接受了安发福建生物科技有限公司捐赠的一批丽康宝多维片和牛初乳等。

上海健康产业促进会创会会长、香港华侨华人总商会首席顾问马仲器，上海长征医院原政委王德才，上海瑞金医院原院长赵凯，上海曙光医院副院长李文教授，上海华侨基金会主任刘融先，晟博康城上海总监邢汉等出席了公益捐赠仪式。马仲器指出，应深刻理解没有人民的健康没有人民

小康的含义。

安发福建生物科技有限公司董事长高益槐是新西兰籍华侨，一直心系祖国。该公司总经理赖宜廷表示，公益捐赠送的为该企业运用高科技手段研制的新一代产品。倍思育牛初乳采用纯天然、无污染的金针菇、金耳以及新西兰优质的牛初乳、天然卵磷脂等精华物质科学复合而成，可促进脑的新陈代谢。针对老年人记忆力下降、老年痴呆、免疫力低下等有较好的辅助疗效。

通讯员 志刚



【运动保健】

剧烈运动韧带受伤 慎涂外用药油

世界杯足球赛上，屡屡发生的球星因伤离赛“事故”伤透了球迷和球队的心——赛前因伤离赛的球星就有突尼斯头号射手姆萨克尼、哥伦比亚弗兰克·法布拉等，他们都因前交叉(十字)韧带断裂而提前告别俄罗斯世界杯。前交叉韧带断裂是怎么一回事？为什么这么多球星都会受伤？这些球星相对还是幸运的，因为可以及时就诊发现伤情。而在一些患者当中，前交叉韧带受损时痛感不强烈，正常走路行走没有影响，因此常常不自知。暨南大学附属第一医院运动医学中心主任李劫若副主任医师提醒，当膝关节过伸、外力碰撞、外翻内扣感觉疼痛时，很有可能韧带已受损，应提高警惕适时做检查，同时，千万不能盲目涂红花油、活络油，否则有加大肿胀和疼痛的可能。

部分人韧带断裂不自知

李劫若介绍，前交叉韧带又名前十字韧带，是膝关节里面重要的韧带之一，它最重



受损，甚至是已经断裂了。

与一般运动受伤不同的是，前交叉韧带受伤大多并不发生在身体直接碰撞的时刻。“78%的前交叉韧带损伤发生在没有身体接触性对抗的时刻。”李劫若介绍，一般在起跳落地、急停急转等时刻容易出现状况。

前交叉韧带损伤时的症状是怎样的？

当发生断裂时，很多人会听到“啪啦”一声，随后出现关节肿痛。引起前交叉韧带损伤的动作主要有三个：膝关节过伸、外力碰撞、外翻内扣，当膝关节因为这三个动作而引起疼痛时要高度注意，很有可能前交叉韧带已受损。

【提醒】

千万不要涂活络油等药油

李劫若提醒，当发现前交叉韧带受伤时，要立刻冰(冷)敷、制动、抬高患肢、加压包扎，千万不能外用红花油、活络油之类的，尽快到专科就诊，医生需要当面全面对膝关节进行体检，必要时进行拍片、磁共振检查以确诊。

“这样做可以减少出血，减轻疼痛和炎症反应，红花油、活络油之类会扩充血管，有加重肿胀和疼痛的可能。”李劫若解释，专科医生经过检查后，会考虑诊断，排除是否有合并伤，如果确定前交叉韧带损伤的话，有可能需要手术治疗。

梁超仪 张灿城

【自我保健】

大概因为花生含油比较多吧，经常听到有人问“吃花生米是不是等于在喝花生油”这个问题。答案很明显就不是。

那就先从花生的营养说起。

炒熟的花生米含有很高的脂肪(占44.4%)，较多的蛋白质(23.9%)，一定量的碳水化合物(25.7%)，丰富的不溶性纤维(4.3%)。此外，还有多种维生素(如维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素E)、矿物质(如钙、磷、钾、钠)等。其中，烟酸的含量在坚果中很突出(为18.9毫克/100克)，是炒榛子的2倍左右，是炒南瓜子的5.7倍。

由花生米的营养成分可以看得出，炒熟的花生米中油脂含量的确很高，但不全是花生油，还有蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。因此，从营养成分的角度，吃花生米肯定不等于在喝花生油。

说到脂肪，这里顺便提一下，花生总脂肪中77%以上是不饱和脂肪，以单不饱和脂肪酸中的油酸和多不饱和脂肪酸的亚油酸为主，饱和脂肪酸的含量很低。这种脂肪酸组成对人体健康是有益的。适量吃花生可降低心血管疾病的发病风险。

较高的脂肪含量一定程度上也决定了花生米具有较高的热量(为589千卡/100克)。炒熟的花生米热量与炒熟的南瓜子、西瓜子比较相近，比炒熟的榛子、杏仁、松子高一些，是同等重量米饭热量的5倍。

花生虽然含脂肪高，但饱腹感比较强，一定程度上能帮助控制食欲，适量吃非但不会增胖，反而有可能降低肥胖的风险。但是，如果直接喝花生油呢，或者炒菜用花生油，越吃越多，不长胖才怪。从这方面看，吃花生米也不能等同于喝花生油。

最后说说花生怎么吃。

这让我想起小时候，爸爸很喜欢炸花生米，先热油，然后把花生倒进去，锅里就会噼里啪啦地响，其间注意翻动，等到花生稍变色就捞上来了，最后加少量盐。这样炸出来的花生米很香，经常拿来当早餐的小菜。

不过，这种吃法一点都不健康，花生本来含油就多了，还拿来油炸，实在不应该。建议大家吃花生多用水煮这类低温少油的做法，少用油炸的方法，而且要注意搭配，可以与肉类、蔬菜、豆制品、粗杂粮等食物一起搭配。例如猪脚炖花生、花生炒鸡丁、菠菜拌花生米、西芹香干拌花生、红枣花生黑米粥。

《中国居民膳食指南》(2016版)推荐平均每周吃50—70克坚果，平均每天10克，对于花生米来说，相当于半捧的量。花生米很香，可别吃过量了哦。

营养师 刘萍萍



吃花生等于喝花生油？