

五年后您还在吗

◆ 张家庆

这题目详细地说，应该是5年后您还在世的可能性有多少？许多重症患者及其家属常问这个问题。我们自己也往往要了解我还有多少年可和家人在一起。医学上有不少回答这一问题的计算方法，但2015年6月在网前提前发表的《柳叶刀》的文章，却对这问题研究很有特色，问一些很普通的问题。

它可以说是世界上这一问题研究对象最多的一个，共研究498103人，近50万，54%女性，年龄37-73岁，随访从2007年4月到2010年7月。这是项前瞻性的研究，其间共死亡8532人，女性占39%。其资料来自英国生物银行，包括所有健康状况，甚至血及唾液的基因试验。

从这些资料中他们提出了655个指标及6个特殊病因死亡率作统计分析。他们尽量选最简单的问题，而不用那些医学数字指标，使一般人都能回答。统计结果，男性最重要的是您认为您一般健康状况如何？女性是您患过癌症吗？这两个问题的回答各对其预期寿命关系最大。最后归纳为男性13个问题，女性11个问题即可得出结果。本预测用于40到70岁者。由于英国是个发达国家，文化生活与我国不同，所以这些问题可能仅适合我国大城市的白领，如果懂英文，直接上网www.ubble.co.uk回答问题即可得到结果。

为了供我国研究类似课题者参考，现将男性和女性的问题及打分列出如下：

男性

- (1)年龄(6分)。
- (2)您或您家庭成员有几辆汽车？或可使用几辆？(18分)。
- (3)您家有几口人生活(包括您自己)？(24分)。
- (4)另外的人与您什么关系？(29分)。
- (5)您现在吸烟吗？(41分)有3种选择。
- (6)过去您吸烟多少？(47分)有4种选择。



- (7)您一般认为自己健康状况如何？(53分)有4种选择。
- (8)您走路步速如何？(65分)有4种选择。
- (9)您有糖尿病吗？(76分)。
- (10)您患过癌症吗？(82分)。
- (11)您有没有下列情况？(88分)可选几个，I心脏病，II心绞痛，III脑卒中，IV高血压，V无。

(12)近2年有下列情况吗？(94分)可选几个，I严重疾病、外伤、打击，II近亲有严重疾病、外伤等，III近亲死亡，IV配偶死亡，V离婚，VI经济困难，VII无。

(13)现有下列情况(100分)，可选几个，I护理津贴，II残疾津贴，III残疾车牌，IV无。

女性

- (1)年龄(6分)。
- (2)您生了几个孩子？(35分)。
- (3)同男性(5)。
- (4)同男性(6)。

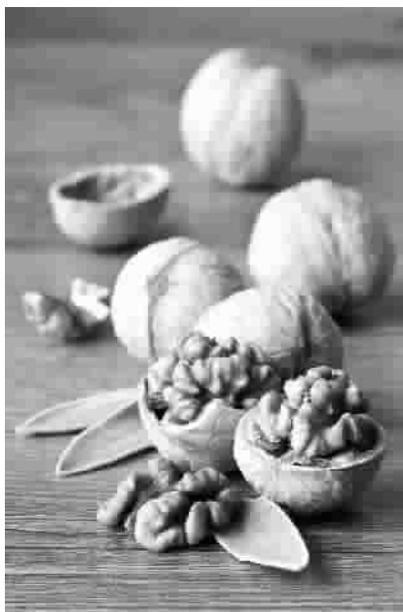
- (5)同男性(7)。
- (6)您有慢性病、残疾或衰弱吗？(59分)。
- (7)同男性(8)。
- (8)您过去找过家庭医生看过神经不安、焦虑、紧张或抑郁吗？(71分)。
- (9)同男性(10)。
- (10)同男性(12)。
- (11)同男性(13)。

这些问题的答案再通过复杂的计算，在电脑上得出5年内死亡的风险有多少，还得出个UbbLE年龄，说明您现在比您实际年龄轻还是老。UbbLE是其网页(英国生物银行长寿探测)的缩写。

生活中，许多人并不想预测自己的寿命，或无法应用它的回答题，但因为这些问题是从近50万人中统计得出的，所以我们可以知道人体长寿要避免哪些负面因素，例如要戒烟，要积极防治糖尿病、癌症、心脏病、脑卒中、精神情绪改变、残疾、外伤等等。

二十多年研究证实 核桃有益心脏健康

◆ 李红



State University) 营养学院的 Drs. Penny Kris-Etherton和Jennifer Fleming基于120个有关亚麻酸的实验表明，亚麻酸作为omega-3在植物中的一种存在形式与EPA和DHA一样，可有效预防心血管疾病。他们注意到，以植物为载体的以及来源于海洋的omega-3多不饱和脂肪酸PUFA可降低患心血管疾病的风险。但是，他们也提出如果要确认这些结论，以及确定能够产生最多预防CVD(脑血管疾病)益处的最佳摄入量，均需要进行更多的深入研究。

■ 相比其他坚果，核桃的特别之处在于它的主要成分为多不饱和脂肪酸(PUFA)而非单不饱和脂肪酸(MUFA)。

■ 核桃是唯一(也是仅有的几种食物之一)可以提供大量亚麻酸(ALA)的坚果。亚麻酸是omega-3在植物中的一种存在形式。每一盎司(12-14个半块，1/4杯)核桃含有2.5g亚麻酸——比亚麻酸含量第二高的坚果高出了八倍多。

■ 坚果提供多种抗氧化剂。如美国加州核桃富含抗氧化剂(3.721mmol/ounce)，包括但不限于多酚(69.3±16.5mmol，茶酸当量/g)，γ-生育酚(5.91mg/ounce)，叶酸(28μg/ounce)和褪黑激素(3.5+/-1.0ng/g)。褪黑激素以其调节睡眠的功效而著称。

■ 在饭菜、零食中加入核桃是确保足够蛋白质摄入的一种简单、美味且便捷的方法。对于素食主义者来说，这一点尤为重要。一盎司核桃可提供4g蛋白质和2g纤维。食物纤维只存在于植物中，可产生饱腹感，有助于控制体重，还可以降低胆固醇，调节血糖水平。

■ 核桃也包含大量维生素及矿物质。它们是镁(11%日摄入量)和磷(10%日摄入量)的主要来源，这两种矿物质不仅有益于能量代谢和骨骼健康，也有益于调节心律。

■ 核桃是不含谷蛋白、钠和胆固醇的天然食品。

大多数人类研究都在评估核桃对心血管的益处。心血管疾病与脑血管疾病、中风和轻度认知障碍等疾病的发展相关联，因此，减少诱发心血管疾病的危险因素，能够使大脑保持更健康的状态。

检查幽门螺杆菌 最佳呼气试验法

◆ 储榆德

根除幽门螺杆菌，必须先查明有无Hp和查清感染程度。

检查幽门螺杆菌，有呼气试验、胃镜活检和抽血化验三种方法。那么，选用哪种方法好呢？

碳13呼气试验检测，是世界卫生组织认定的金标准。这一方法检出率和符合率都很高，而且无放射性，最为安全，对于各类人群、年龄都适宜，是检查幽门螺杆菌公认的最好方法。在进餐2小时后作此检查为宜(因胃内尚有部分食物，试剂反应较为充分)。在采样过程中，受检者只需“一喝二呼气”：先向手掌大小的蓝色采气袋稍用力吹足气后旋紧盖子，然后口服小半杯柠檬味的试剂液，过半小时向绿色采气袋吹足气。通过高精度红外检测仪，经电脑自动取样分析，就能准确诊断胃内有无幽门螺杆菌感染和精确定量，以数字显示供专科医生准确用药。我科特别增设半定量：用+号多少来表示感染的轻重程度，病人一看就明白。胃肠界公认：碳13呼气试验检查幽门螺杆菌，是最准确、无放射性的最佳方法。

有些人做过碳14呼气试验，殊不知因有放射性而对儿童、孕妇、哺乳妇女和年迈体弱者不宜采用。虽然服下的胶囊等试剂所含放射剂量，国家食品药品监督管理局通知(国药管安[1999]219号)中对放射性作了专业说明，明确限定“不宜作为大范围的胃病普查或体检中胃病的一种检查方法”。

胃镜活检检测，是做胃镜检查时“搭车”采样，再通过显微镜检查。如果发现幽门螺杆菌，即可确诊。胃镜活检采样存在不足：患者要经受插镜之苦，因幽门螺杆菌呈灶性分布而且所取标本小而容易漏诊。

抽血抗体检测，是因为人胃被幽门螺杆菌感染后，产生抗体，但要数月才会达到阳性。幽门螺杆菌感染初期，结果常出现假阴性，使患者失去最佳治疗时机；幽门螺杆菌即使被根除后，因抗体要1-2年才真正转为阴性，这样必然使治愈者长期背着假“阳性”黑锅，接受多余治疗。抽血抗体检测的结果与临床实际不同步，所以不宜作诊治依据。

(作者为上海市第八人民医院胃肠专科主任)

吵耳的音乐损听力

◆ 屈象

世界卫生组织表示，全球已有超过10亿年轻人的听觉可能因为听吵耳的音乐而受损。

世卫估计，在中收入和低收入国家，约半数12岁至35岁人士，因为在个人音响工具或智能电话接触到不安全水平的音量，而受到危害。此外，约40%的年轻人在夜店、酒吧和体育活动中面对损害性的声浪。

世卫建议使用个人音乐播放器的年轻人，把每日聆听时间限制为每日一个小时，并要校低音，以避免听力永久受损。

希望年轻人别因为爱听吵耳的音乐，而苦了自己的耳朵。

