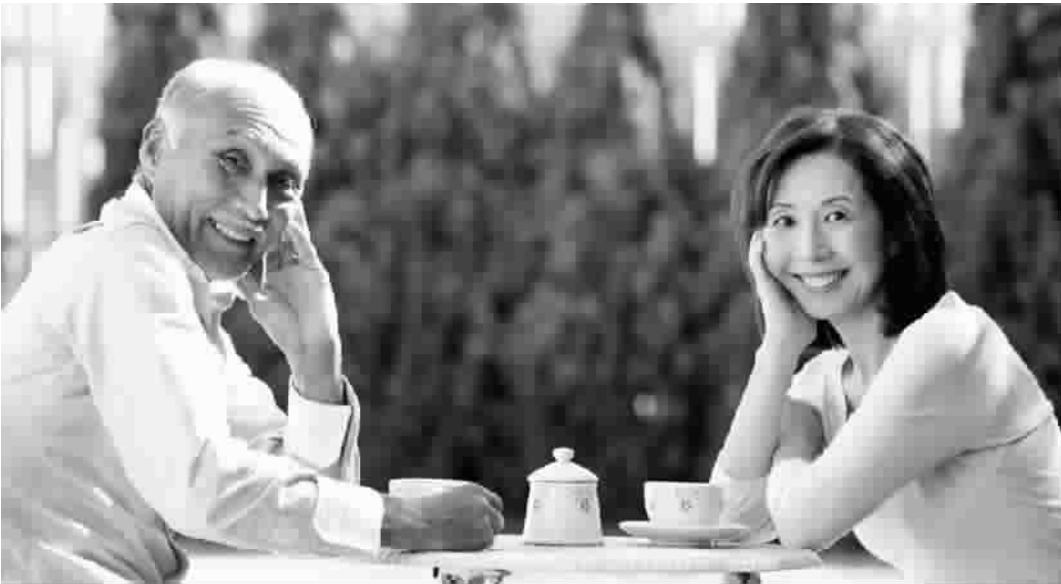


吃什么更长寿

◆ 张家庆



现在的平均期望寿命越来越长,全世界为 67 岁,我国已经超过,上海市则更达到发达国家水平。寿命延长有许多原因,不过饮食是长寿的很重要的一方面。

饮食改善主要是限制热卡(吃到七八分饱)及限制饱和脂肪(如肥肉、猪肉、牛油等)和反式脂肪。因为这些可增加动脉硬化,使心脑血管病增多,因而死亡率增加。但在选择食品时是否有讲究呢? 有的。目的主要是使心、脑及骨更健康,因而更长寿。以下是吃什么更好的一些例子。

■ **大量蔬菜、水果** 因为新鲜的蔬果,尤其是深色叶菜,含有大量的营养素如维生素及膳食纤维等,而且其热卡较低。靠蔬果为主而吃饱也不会热卡过剩。有些蔬果(如蓝莓、葡萄等)富含抗氧化剂,有利于脑健康。蔬果的益处是已经许多研究证实的。

■ **全谷类** 饮食离不开碳水化合物,主要是粮食。不论中外,全谷类比精白加工的面米要好,粗粮比细粮好,例如麦片、玉米、小米、荞麦面等。它们也含纤维素及不少营养物质。研究证明多吃全谷类(如黑面包)及

水果者其冠心病危险性为多吃肉类及脂肪者的一半。美国 16 万多名护士健康研究证实吃全谷类者患 2 型糖尿病少,因而患冠心病也少。

■ **坚果类** 这是指胡桃、杏仁、腰果等。过去一直认为它们含脂肪

多而不健康,近年研究认为这些脂肪是不饱和的,因而反而能减少心血管病。

■ **鱼类** 鱼及海鲜类虽也有油脂,但不是饱和脂肪,尤其是一些深海鱼富含 ω-3 不饱和脂肪,是有

益于健康的。研究认为可减少心律不齐、减少心衰。ω-3 脂肪中尤其是 DHA 及 EPA 可减少抑郁及老年记忆力减退。

■ **低盐饮食** 这不是仅指哪一种饮食,而是在饮食中少加盐,包括

酱油及一些鲜味剂。因为盐多易致高血压是早已证实的。所以不吃咸鱼、咸肉、咸菜等。近年研究还认为低盐可保护脑细胞,减少老年记忆减退甚至痴呆。因为高血压可损伤脑血管致脑的氧及营养物供应减少。

■ **咖啡或茶** 国外研究常喝咖啡可减少 2 型糖尿病及老年认知减退。2009 年《老年痴呆病杂志》上刊登芬兰对 1409 名志愿者的研究,认为中年常喝咖啡者在老年时患老年痴呆者减少。每天喝 3~5 杯咖啡可减少危险性 65%。喝茶也是对身体有益的。

■ **低脂乳制品** 乳制品是补钙的最好食品,骨健康则减少骨折,使老年人寿命及生活质量改善。但全脂乳有饱和脂肪应改为低脂或无脂。

■ **豆制品** 用硫酸钙制的豆腐含有丰富的钙,即使一般的豆腐,其植物蛋白及营养成分也是好的,尤其对绝经后妇女。

以上仅讲食物,但长寿离不开活动及心理健康。对百岁老寿星的研究认为社交活动及乐观(认为生活有意义)对长寿也是十分必要的!

减重手术给 2 型糖尿病患者新希望

◆ 姚琪远

近 30 年来,减重手术在欧美国家开始广泛应用于肥胖症患者的治疗,对结果分析时意外发现在减重的同时患者的糖尿病也被“治愈”了。有学者分析了 136 篇论文,22094 个病例,结果发现:2 型糖尿病 76.8% 恢复正常,86% 有显著改善。与内科治疗方法相比,在血糖、糖化血红蛋白正常化、减少甚至停止药物治疗方面,外科手术显示出明显的优势。大部分患者可以不用吃药打针,血糖水平也在正常范围,达到了“治愈”的标准。这个结果令人鼓舞,因此继 2011 年 3 月国际糖尿病联盟确认手术治疗 2 型糖尿病的效果后,2011 年 6 月中华医学会糖尿病学分会肥胖与糖尿病学组,中华医学会外科学分会内分泌外科学组联合发表了《手术治疗糖尿病专家共识》,初步确立了手术治疗糖尿病的指征,给 2 型糖尿病患者带来新的希望。

为什么手术能够“治愈”糖尿病呢? 科学家正在这个领域展开研究,目前认为减重手术通过减少摄食、减轻体重及影响肠道神经内分泌治疗糖尿病。糖尿病病人多饮多食,食欲亢进,严格的饮食控制对糖尿病病人来说是个非常痛苦的过程,很多病人因为“贪嘴”而导致饮食控制不佳。手术后病人的胃容量受到了限制,使得摄食量下降,更重要的是病人食欲下降到正常,由原来的“想吃不能吃”变成“不太想吃”,因此整个过程不会造成病人心理上的痛苦。其次糖尿病病的发病原因中一个很重要

的因素是胰岛素抵抗,这是因为早期糖尿病病人大都伴有肥胖,而多余的脂肪在体内堆积会造成人体组织对胰岛素的反应迟钝,而迫使胰腺分泌更多的胰岛素,加重胰岛的负担,形成恶性循环。而手术后因为食物摄入量减少,食物的消化吸收减少,使得病人多余的脂肪减少,体重下降,消除了胰岛素抵抗。但这些只是机制的一个方面,科学家惊讶地发现糖尿病的缓解要比体重减轻来得快,术后 1~2 周血糖就恢复正常,而此时体重还没有明显减轻,说明除了消除胰岛素抵抗外还有更重要的机制在起作用。研究发现手术后由于食物消化的过程不一样了,导致肠道分泌的激素发生改变,有利的激素增加,不利的激素减少,这些激素作用于胰岛细胞增加胰岛素分泌,同时抑制分泌胰高血糖素。还能减慢胃排空速度,延迟食物吸收及餐后血糖水平。并能作用于中枢神经系统,产生饱胀感、减少食欲。还能通过增加肝细胞、骨骼肌生糖作用和脂肪组织脂质生成,从而增加胰岛素敏感性,最终使糖尿病得到缓解。

(作者为复旦大学附属华山医院外科教授;每周四专家门诊,每周二下午减重及代谢外科专科门诊。3 月 2 日 8:30~11:30,华山医院在医院花园大厅举行肥胖症和 2 型糖尿病微创手术治疗科普咨询)



幽门螺杆菌和呼气试验

◆ 顾爱春



1984 年,巴里·马歇尔(Barry J. Marshall)和罗宾·沃伦(J.Robin Warren)二人首次发表论文证实幽门螺杆菌(简称 Hp)的存在,从此人类对上消化道疾病的认识和研究翻开了崭新的一页,二人因此获得 2005 年的诺贝尔生理学 and 医学奖。

随着对 Hp 的研究逐渐深入,人们发现,虽然感染 Hp 并不会立即引起人体的不适,但是 Hp 确实确实与许多疾病关系密切。

■ **消化性溃疡** Hp 是消化性溃疡反复复发的罪魁祸首,根除 Hp 可以彻底治愈消化性溃疡。

■ **MALT 淋巴瘤** MALT 淋巴瘤的一种明确诱因就是幽门螺杆菌感染,而 80% 以上的 Hp 感染的早期 MALT 淋巴瘤可以通过治疗 Hp 得以根治。

■ **慢性胃炎伴消化不良** 几乎所有的 Hp 感染者都伴有慢性胃炎,而根据报道,根除 Hp 可以使 20% 左右的慢性胃炎得到长期的缓解。

■ **胃癌** 近年大量的研究报道证实,Hp 感染可能因多种机制导致胃癌。

随着大家对 Hp 的逐渐重视,目前消化科医生对部分疾病的 Hp 治疗上达成了共识,认为需要积极进行 Hp 治疗。其中,消化性溃疡以及 MALT 淋巴瘤是强烈推荐积极治疗;而慢性胃炎伴消化不良,慢性胃炎伴胃黏膜萎

缩、糜烂,胃早期肿瘤术后,胃癌家族史,不明原因的缺铁性贫血,特发性血小板减少性紫癜等也属于推荐治疗的范畴。

治疗的前提是确诊 Hp 感染,目前的方法主要有侵入性方法和非侵入性方法两大类。目前认为,没有胃癌家族史以及提示胃癌早期症状的患者,更适用非侵入性方法,呼气试验就是其中一种。

呼气试验,简单说,就是通过采集患者呼出的气体成分,分析其与正常人呼出气体成分之间的差异来诊断疾病的方法。其实它可以诊断很多疾病,但是,应用在 Hp 感染方面,则主要指的是 ¹³C 呼气试验和 ¹⁴C 呼气试验两种。他们的共同特点,就是操作简单、

结果准确、重复性好。

受检者只需要空腹 2 小时以上,检查时口服一粒胶囊,半小时后吹气、采集(¹³C 呼气试验在口服胶囊之前还需吹气采集一次),2~5 分钟内即可得出结果,整个过程不超过 1 个小时,检查当场就能得到结果,当天门诊就能确诊并开始治疗,十分方便。

而长期以来,放射性一直是 ¹⁴C-UBT 令人担忧的问题。其实,¹⁴C 是一种自然发生的同位素,每个成年人体内都始终存在,无论年龄、性别、怀孕与否,这一自然含量是安全的。而 ¹³C 呼气试验是没有放射性的,只是价格较 ¹⁴C 呼气试验稍高。

(作者单位:上海交通大学医学院附属第九人民医院核医学科)

手术是解决“疝”唯一方法

◆ 朱隽



疝,俗称“小肠气”,是一种常见病、多发病,男女老少均有可能发病,以中老年人群发病最多,特别是有慢性咳嗽、前列腺增生、便秘的中老年人。疝的种类很多,最常见的是位于下腹部与大腿之间的腹股沟疝,主要表现为站立时腹壁肿块突出,用力或屏气时更明显,早期平卧后多自行消失,可伴有局部不适和疼痛。

手术是唯一的解决方法,而且应

早期进行,拖延治疗只会使小疝变大疝,甚至可能出现严重的合并症,如果突出的肠管不能回纳,可引起肠梗

阻,甚至肠坏死、腹膜炎导致死亡。而通常情况下,疝修补是安全可靠、创伤不大的手术,拖延治疗得不偿失。

复旦大学附属中山医院是我国最早开展无张力修补术的医疗机构之一。2 月 27 日中午 12:30 在中山医院门诊一楼大厅举办疝病讲座和咨询活动,由中山医院专家现场讲授疝病防治的相关知识。

(作者为复旦大学附属中山医院疝与腹壁外科专业组组长)