



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2012年12月3日

第76期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

患癌教师夫妻出版诗集

刘国栋和陈立文是一对教师夫妻，今年都是42岁。2009年，陈立文患上胃癌，痛苦不堪的她试着用写作转移注意力。“生病前，写篇散文都觉得吃力，但生病后有感而发，自然而然地就写出来了。”慢慢地，她从癌症的阴影里走出来。丈夫刘国栋就帮她整理、录入电脑。在丈夫的鼓励和帮助下，陈立文创作了100多首诗歌，21万余字小说。今年夏天，武汉出版社决定将它们结集出版。此时，陈立文已到了胃癌晚期，出书的喜悦冲淡了她的病痛。但是不久，坏消息传来：丈夫刘国栋患上了结肠癌。得知这个消息，陈立文放弃了自己的治疗，身体难受也不去医院，只为省钱给丈夫治病：“他还是癌症早期，我想把活的希望留给他。”刘国栋察觉到她的想法，坚持和她一起治病。“你不治，我也不治了。”本月18日，他们住进医院接受化疗。据医师介绍，刘国栋治愈的希望很大，但陈立文的癌细胞多处转移，只能姑息治疗。“生死是自然界的常理，我不害怕。”陈立文说，如果到了生离死别那一天，希望自己的作品能代替她，成为丈夫战胜癌症的勇气。（来源：楚天都市报 11月24日）



……生命的路是进步的，总是沿着无限的精神

三角形的斜面向上走，什么都阻止他不得。

树人医话



维生素 B1 缺乏与抑郁症发病关系密切

中国科学院上海生命科学研究院营养科学研究所柯尊记研究组和林旭研究组合作，揭示出中国中老年人群中维生素 B1 缺乏与抑郁症发病存在密切关系。该研究论文日前在线发表在国际学术刊物《营养杂志》上。专家认为，该研究为今后进一步研究 B 族维生素在心理及精神疾病进程中的作用机制提供了重要理论依据和新思路。

据介绍，维生素 B1 即硫胺素，在人体内以游离硫胺素、硫胺素单磷酸酯（TMP）、硫胺素焦磷酸酯（TDP）和硫胺素三磷酸酯（TTP）4 种形式存在，其中 TDP 是最主要的生物活性形式。柯尊记研究组的丁涵青、林旭研究组的张赓等科研人员通过建立红细胞维生素 B1 数据库，应用高效液相色谱方法，检测了 1587 名参加“中国老龄人口营养健康状况研究”的京沪城乡居民体内游离硫胺素、TMP 和 TDP 的浓度，并将这些结果与抑郁症进行了相关性研究。结果显示，随着维生素 B1 浓度降低，罹患抑郁症的风险显著上升，提示维生素 B1 缺乏与抑郁症发病存在密切关系。（来源：上海市疾病预防控制中心网 11 月 28 日）



大三学生千米跑后猝死引反思

小缪是东华大学外语学院本科三年级在校生，来自安徽。前天上午，在听完一堂翻译课后，小缪决定去田径场参加 1000 米体质测试跑。

根据学校规定，国家学生体质健康标准测试是本科生都需要完成的考核科目。其中，男生要完成1000米计时跑，女生则是800米。当天上午，正好是本科三年级的体质测试日，除了一部分事先请病假的同学，小缪和其他同学一起接受了测试。据当时在田径场的同学描述，事发时大约是10点半左右，小缪是在跑完全程抵达终点时倒地的。

据知情者透露，小缪在抵达终点后人就晕过去了，口吐白沫，校医几分钟后赶到，现场对小缪进行急救。“人一下子就晕过去了，校医到场后一边急救，一边拨打120电话。”当日上午11时，小缪被送抵第一人民医院松江分院接受救治，但45分钟后，医生还是签出了《死亡证》。在医院急救室内，记者看到小缪的病历只有简单几页，夹在其中的一张心电图记录单从头到尾都是一根直线。医生说，小缪入院时已经失去生命体征，医生们尽了全力，但还是没能将他唤醒。

记者了解到，小缪是个平时各方面表现都很不错的学生，从日常表现来看，身体状况无大问题。国家学生体质健康标准测试从小学到大学都有，一般情况下，每名大学生都要进行测试。但很多高校都对国家学生体质健康标准测试项目进行人性化处理，东华大学也是其中之一，如果学生感觉身体不舒服，可以向学校提出。从此次事件发生来看，小缪1000米测试前并未反映身体不适。但小缪具体死亡原因，目前医院还没有出具。（来源：扬子晚报 11月29日）

【医生】

“长跑是一项高运动量的剧烈运动，平时少运动或者有原始疾病的人长跑存在风险。”上海市同济大学附属同济医院副院长、心内科教授罗明告诉记者，青年人运动量低，体能储备功能也相应低下，心脏一旦遇上输出量大增的情况就会跟不上，心肌缺血，导致严重心律失常，甚至猝死。“绝大部分猝死的年

轻人，都是因为严重心律失常。”罗明说，猝死是有预兆的，比如心跳不止 120，甚至达到 160 至 170，以及严重缺氧的感觉。“一旦有不能忍受的心跳和缺氧，一定要慢慢缓下来，切忌强行坚持。”罗教授指出，取消长跑是因噎废食的做法，学校应该对长跑这类剧烈运动的参与者有所筛选，做体能基本测试、了解病史等。

【体科所】

上海体科所市民健康研究中心主任刘欣表示，近期屡次发生青年长跑猝死的意外，可能因为体质原因，也可能因为当事人自身存在疾病。刘欣说，在尊重科学的条件下设立长跑项目才是正确的做法。比如学校应了解学生是否有心血管等疾病隐患，长跑前要充足训练等。学校的体育老师应该教授学生长跑的知识，比如怎么跑，什么情况下增减强度，出现何种状态时应该停下等知识，学校也可以启动医学监督。“长跑前，医护人员可询问学生的身体情况，如是否熬夜等，并要提醒学生不要因为成绩而强行坚持等。学生的体检也是一个重要环节。”刘欣指出，经常跑步能提高耐力，增强心肺功能，这对人体健康是非常重要的。只要保障措施到位，学生进行长跑好处多多。（来源：天天新报 11 月 29 日）

复旦仁



爱心提示：警惕他汀类药物不良反应

日前，国家食品药品监督管理局发布第 51 期药品不良反应信息通报，提醒医务人员和患者警惕他汀类药物血糖异常不良反应及与 HIV 蛋白酶抑制剂的相互作用。

他汀类药物为一类临床广泛使用的口服降脂药，主要作用为降低血液中低

密度脂蛋白胆固醇水平，达到预防和治疗心血管疾病（如高胆固醇血症、冠心病）的目的。国内上市的产品包括：辛伐他汀、洛伐他汀、普伐他汀、瑞舒伐他汀、阿托伐他汀、氟伐他汀、匹伐他汀。HIV 蛋白酶抑制剂是治疗 HIV 感染的抗病毒药物，国内上市的产品包括：洛匹那韦、达芦那韦、沙奎那韦、阿扎那韦、利托那韦。

研究发现他汀类药物可引起患者血糖异常，表现为空腹血糖水平升高、糖化血红蛋白水平升高、新发糖尿病、糖尿病血糖控制恶化等。此外，他汀类药物与 HIV 蛋白酶抑制剂同时服用，可能会使他汀类药物的血药浓度增高，增加包括横纹肌溶解在内的严重不良反应的发生风险。

根据他汀类药物安全性研究和监测结果，欧盟和美国等已经修订了他汀类药品的产品说明书，增加相关风险警示。我国药品监督管理部门也开展了他汀类药物安全性监测和评估工作。

我们建议服用以上药品的师生如果出现多尿、多饮、多食、疲乏等怀疑与糖尿病或血糖紊乱有关的症状，应立即向医生咨询，以明确病因并采取适当的处理措施。建议使用他汀类药物的糖尿病患者密切监测血糖状况，如果出现血糖控制恶化，应立即就诊。患者在治疗前应将所有正在使用的药品告之医生，并认真阅读药品说明书，与医生就用药的安全性问题进行有效地交流，保护自身健康利益。（来源：国家食品药品监督管理局网 11 月 20 日）