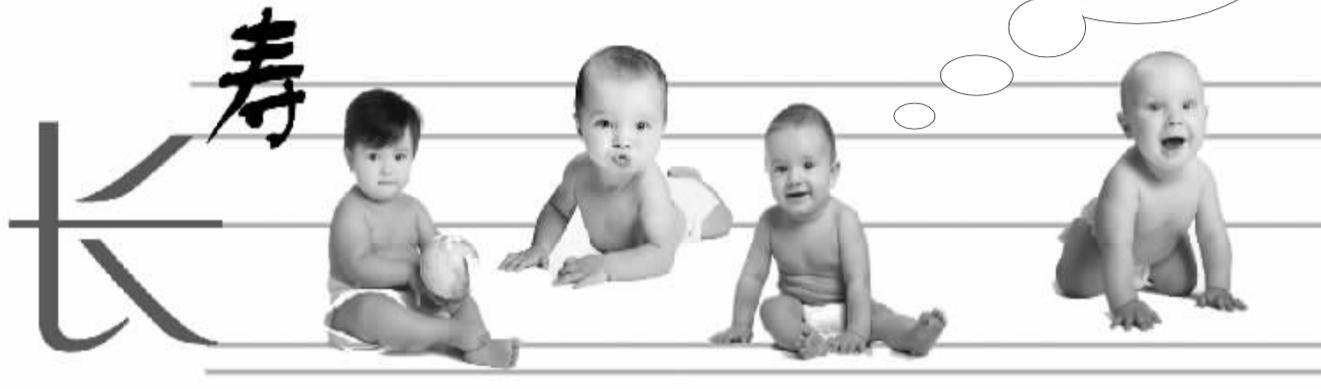


# 出生月份影响寿命

揭秘人类长寿五大隐形规律



到底是什么因素促使有些人比同年代出生的人多活几十年呢?据《美国新闻网》网站报道,针对7万名百岁老人的分析研究显示:基因、生活方式、性格特征和很少生病吃药等因素决定了他们长寿。

百岁老人已经成为美国人口数量增长最快的小团体。根据美国人口普查局的最新统计,目前大约有7万名美国人已经跨过了难以逾越的百岁门槛,预计这个数字到2050年将增加到60万人。

到底是什么因素促使这些人比同年代出生的人多活几十年呢?据《美国新闻网》网站报道,针对这7万名百岁老人的分析研究显示:基因、生活方式、性格特征和很少生病吃药等因素决定了他们长寿。

研究者揭示了能让人寿命达到3位数字的一些先天方面的规律。

1. 女性有明显的优势。百岁老人中有85%的人是女性。
2. 一个人在什么时候出生决定他的寿命长短。与在春季出生的婴儿相比,在秋季出生的婴儿活到百岁的可能性略高。研究者推测了人们在生命早期阶段所接触到的环境因素导致了这样的差异。如孕妇在冬季摄取的营养元素不是很全面,接受阳光照射较

少,体内合成的维生素D也就较少,这些因素给春季出生的婴儿健康带来了一些长期的不利影响。

3. 拥有一个长寿的家庭。波士顿大学医学副教授托马斯·波尔斯研究发现,百岁老人中有一半的人其直系亲属或祖父母(外祖父母)也是高龄老人。

除了先天方面的原因,研究者提醒百岁老人千万不能放弃已经养成的良好生活方式和习惯,否则就会前功尽弃。能够长寿的确有基因在起作用,但认为能活到百岁完全是靠基因也是误区。

1. 不吸烟。美国夏威夷地区的一位长寿学家布拉德利·威尔考克斯,他是世界上为时间最长的百岁人群调查项目的医学部门主任。他的研究团队发现:不吸烟会让活到百岁的可能性增加7倍。
2. 保持苗条的身材。减少肥胖意味着患各种慢性病的风险降低。
3. 拥有幸福的婚姻生活,有利于保持心

态的健康。

4. 乐天派,并且心胸宽广。大部分老寿星都能熟练地排解工作和生活中的压力,也能迅速找到解决问题的办法,烦心事很快从他们脑海中排除,也不会为小事斤斤计较。他们在情绪上更稳定,性格外向,认真勤奋,在社区活动中表现积极。

对于大部分体内没有长寿基因的普通人来说,生活方式的选择至关重要。研究者认为,选择正确的生活方式能解释普通人长寿75%~80%的原因,而基因解释了其余部分。

对百岁老人的研究还带来了一个利好消息,即高龄并不一定意味着完全丧失了生活自理能力。百岁老人中有43%的人活到80岁时还没生过什么大病。

波尔斯总结道:“并不是活得岁数越大就越病快快的,我们在调查中发现,老人越高寿,反而越健康。”

(据《生命时报》)

## 中医联合抗肿瘤

借助强大的中医资源——上海市53位中医专家集中攻关,我国首个可以单独治疗肿瘤的现代中药方成功问世。这是继我国卫生部组织全国知名老中医集中攻关非典药物后的又一次突破。

上海中医界泰斗刘嘉湘教授、王曦明教授、曙光医院肿瘤科周荣耀教授等专家对新药方的实际疗效给予肯定。

据刘嘉湘教授介绍,从第二军医大学上海长海医院、上海中医药大学曙光医院、同济大学附属医院的大量临床表现来看,该药方对治疗胃、肝、食道、胰腺、肠、肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等部位的肿瘤,效果很好。

国家新药评审专家严惠芳教授说:“该药方是我20多年来测试过的疗效最好的。”

据悉,该药方已通过现代科技制成了合剂(国药准字)——枫苓合剂,因其效果突出,已率先列入上海医保目录。

安阳市彰德路春草大药房(银座商城原海鑫购物广场南侧)已引进并成立咨询服务处,并派遣中医团队去上海专门学习,独家引进该药。

肿瘤专家热线:0372-5065712

## 7项指标 辨别重症手足口病

鹤壁市传染病医院 史保生

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,多发生于5岁以下儿童,可引起手、足、口腔等部位的疱疹,少数患儿可由此引起心肌炎、肺水肿、脑炎等并发症。临床上,手足口病表现为急性发作,发热、口腔黏膜出现散状疱疹,米粒大小,疼痛明显;手掌或脚掌部出现小米粒大小疱疹,臀部或膝盖偶可受累。疱疹周围有炎性红晕,疱内液体较少。部分患儿会出现咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐、头疼等症。

普通轻症病例,应注意隔离,避免交叉感染,清淡饮食,对症治疗。部分重症病例病情发展迅速,在发病1天~5天出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等,极少数可致死。

因此,要提高对手足口病重症病例的警惕性,加强对病情动态观察,特别是对脑、心、肺等重要脏器的功能监测。应注意查血常规,常规行胸片检查、常规血糖、心肌酶、血生化、心电图检查等。必要时行胸部CT、心脏彩超、脑脊液检查,根据病情变化随时复查。当手足口病患儿出现以下7种症状时,就应按重症手足口病治疗:

1. 持续高热不退;
2. 精神差、易激惹、肌无力、抽搐、呕吐、意识障碍、腱反射减弱或消失、脑膜刺激征阳性;
3. 面色苍白、心率增快、末梢循环不良、血压异常;
4. 呼吸困难或节律不整,出现紫绀,肺部湿啰音增多或出现肺实变体征;
5. 外周血白细胞计数明显增高(>15×10<sup>9</sup>/L)或显著降低(<2×10<sup>9</sup>/L);
6. 血糖明显升高(>9mmol/L);
7. 胸片异常在短期内明显加重。

需要指出的是,上述7项指标,有的是客观指标,容易识别。但有些属于主观指标,需要有经验的医师来判断。在这里提醒患儿家长,如果自己无法准确判断孩子的病情变化,请立即就医。

## 关于 HPV, 你该多了解

除了引发宫颈癌,它还是引起多种皮肤病的祸首

近日,挪威公布了一次全国性抽样调查,结果显示,挪威约七分之一的年轻女性携带人乳头状瘤病毒(HPV)。在国内,很多人对于 HPV 的认识都来自于宫颈癌的防治

宣传。显然,这种了解远远不够。HPV除了能引发宫颈癌,还能引发尖锐湿疣、扁平疣、跖疣、“瘰子”等疾病,我们需要的是更全面的认识。

### 疣、瘰、生殖区癌变皆因 HPV

HPV 是一组嗜上皮细胞(感染皮肤或黏膜)的 DNA 病毒的总称。它有 100 多种亚型,其中约 40 种是生殖道上皮 HPV,它们嗜好肛周和生殖道区域内潮湿的鳞状上皮细胞,所以容易感染这些部位。而剩下大约有 60 种可以导致生殖道以外部位的皮肤疣,比如我们常说的“瘰子”。很多人不知道“瘰子”其实是病毒疣的一种,所以没有意识到它也具有传染性——

病毒疣可通过直接接触传染,也可以自体接种。比如有些人洗澡喜欢用搓澡巾拼命搓,皮肤表面会形成微小的破口,如果搓了患处,再搓其他正常的皮肤,就会导致自体接种,使得全身很多地方都长出“瘰子”。依据其引发癌症的危险程度,HPV 还可分为高危型(引发宫颈癌、肛门癌、阴茎癌等)与低危型(扁平疣、寻常疣、大部分尖锐湿疣等良性病变)。

### HPV 如何传播

据介绍,HPV 是一类在自然界广泛存在的 DNA 病毒。人类感染 HPV 十分普遍,感染率也很高。在性活跃人群中,20%~80% 以上的人有 HPV 感染史。

它并不通过血液或体液传播。因为这种病毒存在于皮肤和黏膜的上皮细胞。有些型别的生殖道 HPV 通过口腔——生殖器以及手——生殖器传播是可能的,且已有报道。

像尖锐湿疣,间接接触可以传染吗?答案是肯定的,如用污染的手搔抓阴部,使用污染的毛巾、内裤、床单等,不过它的传染主要还是通过性接触。如果所感染的 HPV 不属于会导致生殖区癌变的类型,那感染者通常是无症状的。生殖区癌变出现在与 HPV 感染者性交后的几周或数月内,更有罕见者发生于病毒暴露的数年后。

### HPV 病毒不能被清除

HPV 病毒本身不能被清除(治疗),但人们可以治疗染毒细胞的病变。对于 HPV 的结果,专家表示应该结合 TCT(宫颈薄层液

基细胞学检查)的结果来看,如果 TCT 正常,单纯的 HPV 高危型阳性,必须持续感染,才有可能导致宫颈癌。(据《现代快报》)

### ·小贴士· 有关消毒

HPV 对外界的抵抗力相对较强,耐寒不耐热,在 40℃ 以下可存活几天,在零下 20℃ 环境中可存活 2 个月~5 个月,在干燥环境中也可存活较长时间,但在 55℃~60℃ 时即发生变质,通常大部分的消毒剂都可以杀灭存活于体外的 HPV,被污染的衣物及物品可用消毒剂浸泡或煮沸消毒。

避孕套仅对 HPV 感染有部分保护作用,因病毒可存在于未被避孕套覆盖的体表,如会阴部、肛门、女性的外阴及会阴部、男性的阴茎。然而,持续及正确使用避孕套有重要益处。

HPV 感染并容易发生宫颈癌前病变的高危人群主要集中在:

1. 有多个性伴侣或性交频繁者;
2. 初次性交年龄低的女性;
3. 其男性性伴侣有其他宫颈癌性伴侣的女性;
4. 现在或以往有单纯疱疹病毒感染的女性;
5. 艾滋病病毒感染的女性;
6. 患有其他性传播疾病,尤其是多种性传播疾病混合存在的女性;
7. 正接受免疫抑制剂治疗的女性;
8. 吸烟的女性。