



### 久坐伤身“从头到脚” 坐1至2小时起身活动减少伤害

“关爱市民健康,共享美好生活”天津市健康巡讲活动2024年“健康大讲堂”第二讲日前在蓟州区开讲。自2014年作为“天津市民心工程项目”启动以来,“健康大讲堂”已连续举办11年,已成为我市健康巡讲知名品牌活动。本期“健康大讲堂”邀请了天津医科大学总医院健康管理中心副主任、国家健康科普专家苏海燕主任医师,与市民分享“久坐伤身”的话题。

苏海燕在讲座中表示,久坐对身体“从头到脚”都会造成伤害。成年人要时刻提醒自己限制久坐时间,保持坐姿1小时左右要起身活动,条件允许,最好30分钟至40分钟就起身活动一下,哪怕起来接水、去趟厕所也可以。如果不能起来活动,可以在座椅上做一些拉伸的工间操。如果不能久坐,日常就要有运动补充,最好达到中等运动强度,推荐慢跑、游泳、八段锦等有氧运动结合肌肉训练,将久坐伤害降到最低。

苏海燕说,久坐行为是指在职业场所、教育场所、家庭、社区及交通工具中,清醒状态下,长时间坐、倚、躺的低能量消耗行为。大多数办公室工作、开车、看电视、玩手机、做作业、阅读都属于久坐行为。对于坐多久算久坐,目前没有统一标准。美国糖尿病学会2016版指南认为所有人应该减少久坐时间,特别是避免久坐超过90分钟。《中国居民膳食指南(2022)》也主张减少久坐时间,每小时起来动一动。

“大量医学研究证实,久坐对身体‘从头到脚’都会造成伤害。人体长时间保持坐姿时,颈部长期处于一个姿势,会出现脖子僵硬,加重颈椎疾病;而腰椎支撑上半身,承受了很大的力,容易过早出现腰肌劳损、腰椎间盘突出症等疾病;久坐也会导致脑供血不足、心理压抑,导致精神状态欠佳,加重乏力、失眠、记忆力减退。久坐还会导致心肺功能减退、胃肠蠕动缓慢、下肢血液循环不畅,更易患动脉硬化、心血管疾病、消化不良、下肢静脉曲张等病症。此外,坐姿使臀部肌肉一直处于被压状态,承受整个身体重量,会出现臀部的疼痛,也会增加盆腔炎、附件炎、前列腺炎的发生概率。而久坐导致的能量消耗减少,会使体重增加,全身脂肪堆积及内脏。”苏海燕说。

她向市民推荐了久坐工间操,让自己轻松“动起来”。

**不倒翁** 挺胸收腹,左侧臀部尽量抬起,同时臀部带动上体向右倾,左右交替。缓慢发力,动作幅度宜大不宜小。该动作可加强腰臀部肌肉的力量,缓解因久坐引起的腰部不适,加快盆腔及前列腺的血液循环。

**坐位提腿** 全身放松地坐在办公椅上,两腿并拢,屈膝抬起双腿,保持30秒至40秒,男士可以试试直腿做此练习。经常练习可使小腹肌肉变得紧实,达到瘦腰减腹的功效。

**坐位马步** 腰背挺直,坐在椅子前1/3处,两脚分开,稍宽于肩,脚尖向前,不要外撇,将重心集中在身体中央。上身稍前倾,臀部尽量上抬,但不离开椅子,保持30秒至60秒。臀部尽量上抬,配合呼吸。该动作可以增强膝关节的灵活性与稳定性,改善下肢血液循环。

记者 赵津

# 高温天气减少室外活动 外出携带防暑降温药 中暑莫小觑 谨防热射病



专家提醒,超过35℃的高温天气在室外要注意防暑降温。 摄影 王倩

## 健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

6月21日是夏至。夏至是盛夏的起点,此后除了温度升高,降水也更加频繁,天气将日益炎热。此前,我市已经连续多日高温,市气象台发布了今年首个高温橙色预警。经历了短暂的凉爽天气后,市气象台发布消息,本周最高35℃以上的高温天气还将返场。

医学专家表示,高温天气会对人体健康造成很多威胁,其中中暑是最为常见的病症,轻者仅表现为头晕、四肢无力等先兆中暑症状,但严重的会导致热射病危及生命,因此切勿小看中暑。专家提醒市民,随着天气日益炎热,日常要多关注天气预报,超过35℃的高温天气要注意防暑降温,减少室外活动的次数和频次,10点至16点要尽量避免户外活动,外出时携带人丹、藿香正气水(颗粒)等防暑药物。另外,室内定时开窗通风,空调温度最好不要低于26℃,室内外温差以5℃为宜,避免室内外温差较大增加中暑概率。

### 看体温初判中暑类型 热射病最严重危及生命

“中暑是一种可以追溯到2000年前的古老疾病。医学上将中暑定义为高温、高湿和无风的环境下,出现体温调节障碍、水、电解质代谢紊乱,中枢神经系统和心血管系统功能障碍的疾病总称。中暑可以分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。”市中研附院急诊科副主任医师于乃浩说。

先兆中暑的主要症状是大汗、四肢无力、头晕、口渴、注意力不集中、眼花、耳鸣等,或伴不伴体温升高。轻度中暑是先兆中暑症状继续加重,体温超过38℃,并且出现皮肤灼热、面色潮红或四肢湿冷、血压下降、脉搏增快等症状。重度中暑根据发病机理又可分为热痉挛、热衰竭和热射病。其中热射病最为严重,是一种致命性急症,死亡率高达40%至50%。热射病的主要症状之一是体温短时间内持续升高并超过40℃,可能伴有皮肤灼热;还有中枢神经系统的异常情况,如

出现谵妄、惊厥、昏迷、幻觉等;同时伴有呼吸急促、肌肉无力痉挛等不适症状。热射病可分为劳力性热射病和经典型热射病(又称非劳力性热射病)。劳力性热射病的高危人群是建筑工人、快递员等高温环境下从事高强度劳动的人。经典型热射病的高发人群则是老人、婴幼儿、慢性病患者等体质较弱的人。

### 转移—降温—补水—送医 怀疑中暑有这四步急救措施

于乃浩说,发现有人中暑,通常采取“转移—降温—补水—送医”四步急救措施。先兆中暑患者要立即转移到阴凉处(如树荫下)休息,最好是凉爽通风、开着空调的室内环境。同时补充适量水分,注意不要狂饮,含盐汽水不是不错的选择,通常可逐渐恢复。但最好有人陪伴,以防出现紧急情况需要送往医院。轻度中暑患者先转移到阴凉处或是通风凉爽的室内,适量补充水,通常4小时内可以恢复。如果已经出现轻度意识障碍,应立即送往医院。

于乃浩提醒市民,一旦发现疑似热射病患者必须第一时间呼叫救护车,立即送往医院抢救。等待救护车时最好能做以下几件事:设法将其转移到通风状况良好的阴凉处,以开着空调的室内环境为最佳。把病

人的衣服尽量多地脱掉,帮助其身体迅速散热。尤其要松懈领带或腰带,改善通风状况。脱去衣服后,向裸露的皮肤上适当洒一些水、擦拭皮肤,再以电风扇甚至手摇扇为其降温。如果现场能够找到冰袋(或用冰镇矿泉水代替),用毛巾或者衣物包裹冰袋,避免直接接触皮肤,然后将其分别置于患者额头、腋下、手肘窝以及大腿根部等处,迅速为这些部位的皮下血液降温。

### 充足饮水防晒备药 消暑养心健脾安度盛夏

于乃浩建议市民,高温天气外出或户外作业,最好随身携带六一散、藿香正气水、清暑益气丸等药物。大量出汗后或高温作业一定保证充足饮水,每日饮水3升至6升。烈日下的工作人员,可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐和矿物质,氯化钠含量0.3%至0.5%为宜。高温作业前,应该做好防晒的准备,最好准备太阳伞、遮阳帽,穿着浅色透气的服装。上班前6小时不要饮酒。高温作业时一旦有中暑的征兆,要立即采取措施,寻找阴凉通风之处,解开衣领降低体温。

另外,除做好防暑降温准备外,顺利度过高温天气还需做到科学起居饮食:起居方

### 相关链接

## 盘点中暑认知小误区

**误区一** 天气炎热,恨不得24小时开空调。长期在空调环境下生活,身体的温度调节能力、免疫力都会降低,一旦置于高温环境中,反而更容易中暑。正确做法是室内外温度差以不高于5℃为宜。建议进室内10分钟后开启空调,出门前10分钟关闭空调,并开窗通风。

**误区二** 我没去室外,在室内不会中暑。室内环境若通风差、闷热、潮湿,同样会引起中暑,而且可能出现重度中暑。长时间待在封闭环境中的装修工人、车间工人更容易中暑;有些老人居住在通风差、闷热阴暗的老旧房屋中,也是容易中暑的高危人群。

**误区三** 我没中暑了,多喝水肯定没错。中暑时,人体大量出汗,汗液中除了水分外还有钠、钾等电解质,出汗的同时常伴有电解质的大量流失。若单纯大量饮水,会导致人体出现稀释性低钠血症,严重时会导致脑水肿昏迷。正确的做法是少量多次喝淡盐水或者是糖盐水,维持正常生命活动。

**误区四** 中暑了,擦点酒精或者清凉油解暑。中暑患者应避免喝含酒精的饮料,同时也不能用酒精擦拭皮肤降温。酒精可经皮肤吸收,给患者带来更大损伤。

**误区五** 中暑发烧,吃点退烧药睡一觉就好了。中暑患者大量出汗后,会出现体温调节失衡及电解质紊乱,此时吃退烧药可进一步引起出汗,加剧水和电解质丢失,从而加重病情。

记者 赵津

## 享受生冷美食警惕吃出戊肝 刀具案板生熟分开 肉类海鲜烹煮应彻底



炎炎夏日,人们喜欢享受各种生冷美食。但是随着天气越来越热,各种致病微生物进入生活活跃期,一旦食用了带有戊肝病毒且未熟透的食物,如未熟透的牛羊肉、海鲜等,就可能在不知不觉中感染戊型肝炎病毒。

71岁的王大爷最近因为皮肤、眼睛发黄来到市第二人民医院就诊,并很快被该院肝病科三科收治。王大爷以往身体非常好,没有基础病,但最近半个月发现小便颜色发黄,经常有乏力、食欲缺乏等不适。他觉得可能是累着了,直至皮肤、眼睛都开始发黄才来医院就诊。肝功能检验提示王大爷谷丙转氨酶及谷草转氨酶等明显异常,胆红素升高超过正常值的10倍。经医师仔细询问,王大爷近期没有服用过有毒物质接触史,平日不吸烟、不饮酒,只是吃了一些海鲜。这一关键点引起了接诊医生的注意,收治入院进一步检查显示:戊型肝炎病毒抗体IgM阳性,王大爷得了戊肝。同时,检查结果还提示他出现肝功能衰竭,病情危重。与家属积极沟通后,肝病科团队与重症医学科协作给予王大爷人工肝、血浆置换以及内科保肝、退黄等治疗。历经1个多月的不懈努力,王大爷肝功能明显好转并出院。

专家表示,戊型肝炎是由戊型肝炎病毒引起,主要经粪—口途径传播的急性病毒性肝炎。全球每年约有2000万例新发戊型肝炎病毒感染。生活中,食用了被戊型肝炎病毒污染的食物导致戊肝十分常见,主要是动物内脏或肉制品、海鲜没有熟透,刀具、案板等厨具生熟不分导致戊肝病毒污染的蔬菜和水果也可引起食源性传播。此外,戊肝病毒还可经血液或血制品传播。个人预防戊肝要做到,第一,平时要重视餐饮卫生,加工动物内脏和肉类食品时要生熟分开,烹煮应彻底,不食未完全煮熟的肉类食品。第二,与戊肝患者隔离。急性戊型肝炎患者应视病情居家隔离4周至6周,与他人应严格分餐。但和戊肝患者日常说话和接触不会传播,接触患者后做好手卫生,不必避之不及。第三,保护易感人群。畜牧养殖者、疫区旅行者、餐饮业人员等,以及感染戊型肝炎病毒后病情较重的慢性肝病者、育龄期妇女、老年人等人群,应接种戊型肝炎疫苗。

通讯员 鞠文涛 吴曼莉

## 我市完成首例经直肠高能聚焦超声 (AI HIFU)“无创”前列腺手术

——访天津康汇医院泌尿外科

近年来,前列腺癌局灶治疗方式越来越受到医生和患者的青睐,在去年举办的第三十届全国泌尿外科学术会议上,国内外泌尿外科专家围绕“无创局灶治疗进展”、“手术机器人”、“经直肠高强度聚焦超声治疗(AI HIFU)”、“人工智能辅助”等前沿技术最新进展进行了分享与交流。近日,从天津康汇医院了解到,该院泌尿外科引进我市第一台 Sonablate 高能聚焦超声前列腺消融仪,完成了首例经直肠高能聚焦超声(AI HIFU)消融手术。据介绍,AI HIFU手术过程几乎无创,且精准、时间短、术后恢复快,在保证疗效的同时还能很好地保护控尿功能和性功能,为更多前列腺增生及前列腺癌患者提供了个性化治疗方案。



### 早期前列腺癌发病具有隐匿性

随着人们饮食中高热量、高蛋白、高脂肪摄入增加,膳食纤维摄入量减少,以及吸烟等诱因,我国前列腺癌发病率呈不断上升趋势。据国家癌症中心发布的中国癌症负担报告数据显示,2022年我国前列腺癌新发病例数13.42万人,前列腺癌死亡病例数4.75万人,前列腺癌已经成为中国男性恶性肿瘤发病率第6位的肿瘤,严重影响了男性生命健康。

前列腺癌发病率自50岁之后快速上升,因此被称为“退休癌”。然而,由于前列腺癌发病具有隐匿性,发病早期症状与大多数良性前列腺增生基本一致,很多患者往往难以察觉,而一旦出现明显症状时,通常都已处于晚期。因此,50岁以上男性定期检查就显得尤为重要。如果出现排尿不适、会阴部不适等症状,要及时前往医院就诊,进行尿常规、泌尿系彩超检查,必要时可以做抽血化验前列腺特异抗原和尿动力学检查等。早发现、早诊断、早治疗可以大大提高患者的生存率。

### 精确定位病灶区域减少并发症

目前,前列腺癌的治疗方式主要有前列腺根治性切除、放疗、主动监测、内分泌治疗等,不同的方案有相应的优势和劣势。前列腺根治性切除是目前临床上最为常用的治疗手段,能最大限度地清除肿瘤,达到理想效果,但对患者的正常排尿功能和性功能会造成可逆或者不可逆的损害。对于危险性非常低的患者,可以选择主动监测,但其中一部分患者会出现

肿瘤进展,而且有些患者因担心肿瘤进展而焦虑不安,不能接受主动监测。

经直肠高能聚焦超声(AI HIFU)消融手术是一种在治疗前列腺癌的同时,可以最大限度保留正常前列腺和周围组织,最大程度降低尿失禁和勃起功能障碍等并发症的技术。

77岁的患者王先生(化名)是位前列腺癌患者,肿瘤分期T2N0M0(临床分期肿瘤局限于前列腺内)、恶性程度较高,需要手术治疗。但因年龄较大,不愿承受常规手术带来的痛苦。另一位患者通过筛查发现前列腺肿瘤,肿瘤恶性程度低,但患者担心肿瘤发生进展,不愿主动监测。这两位患者在天津康汇医院均选择了AI HIFU手术。

手术医生将 Sonablate AI HIFU 超声探头插入患者直肠,获得清晰的前列腺腺体图像,再将超声波能量聚焦在前列腺癌组织上,最终消融肿瘤组织杀死癌细胞。整个手术过程无出血、无切口,两位患者无明显不适,术后第一天正常排尿并下床活动,第二天顺利出院。

### 前列腺疾病治疗迈入“无创”时代

据2022年欧洲泌尿外科杂志发表的英国1379例HIFU治疗前列腺癌病例,HIFU治疗技术7年无失效率高达69%,7年前列腺癌特异性生存率为100%,7年无转移生存率为100%,7年总生存率为97%。

Sonablate AI HIFU 将AI智能三维影像融合技术与HIFU治疗技术相结合,精确定位病灶区域,从而避开对周围组织、肌肉及功能性的血管神经结构损伤,保留良性腺体,为患者提供几乎

无创、低副作用的手术方案,可实现疾病控制、保留尿控、保留性功能的“三连胜疗法”,尤其适用于早期前列腺癌、前列腺癌治疗后复发、前列腺增生或身体条件差、对外科手术耐受性差的患者。

天津康汇医院在我市率先引进这项尖端创新技术,标志着天津市泌尿外科在前列腺疾病治疗方面迈入“无创”时代。这不仅是医疗科技创新领域的又一次突破,也预示着一个更加人性化、精准化医疗时代的到来,为前列腺癌患者开启更健康、更有质量的未来。

通讯员 朱鸣阳

### 科室介绍

天津康汇医院泌尿外科设有门诊、病房、碎石中心三大功能区,包括泌尿系结石、肿瘤、前列腺疾病、肾上腺高血压病、女性泌尿及男科等亚专业,配置有Sonablate高能聚焦超声前列腺消融仪、电子输尿管软镜、输尿管硬镜、科医人摩西钦激光、第五代体外冲击波碎石机、奥林巴斯经尿道等离子电切镜、LABORIE尿流动力学检查仪、电子膀胱镜、美国Rigiscan阴茎勃起功能检测仪、早泄敏感度检测仪、前列腺疗效消融仪等。泌尿外科在微创手术治疗方面具有丰富的临床经验,常规开展腹腔镜肾上腺、肾脏、膀胱、前列腺手术,体外冲击波碎石治疗,输尿管软镜、硬镜碎石手术,经皮肾镜碎石手术,经尿道前列腺等离子电切/激光剝除手术,精囊镜检查等。此外,在男科手术及女性压力性尿失禁、女性盆底重建、尿道修复重建等方面经验丰富。

## 打通“油”路获“心”生

夏季是冠心病高发季节。如果说心脏是发动机,那么冠状动脉就是发动机的“油”路,如果“油”路出现狭窄或堵塞,就表现为冠心病。支架、球囊、溶栓、搭桥,面对这四种打通“油”路的方法,患者究竟该如何选择?

6月27日天津电视台教育频道20:10《百医百顺》将邀请市第四中心医院副院长、心内专家李焕明和心血管外科专家闫英群做客节目,为大家讲解如何打通“油”路,让冠心病重获“心”生。

通讯员 袁勇

板含量,对某些特定出血引起的贫血有一定效果,对缺铁性贫血无效。红苕含铁量丰富(约为7.1毫克/100克),但它仍是植物来源的铁,对缺铁性贫血只能起到一些辅助作用。不少女性经期用红糖水缓解痛经,让人误以为它能补血。其实,红糖平均含铁量为2.433毫克/100克,对补血没有任何神奇功效。车厘子外表红得发黑,让人觉得它含铁量一定很高。事实上,车厘子的铁含量仅为0.4毫克/100克,比苹果略高,而猕猴桃含铁1.2毫克/100克,是车厘子的3倍。

猪肉、牛肉、羊肉中的血红素铁较为丰富,是保障日常铁摄入的基础,且利用率高,建议贫血患者多食用肉类。动物肝脏中的铁含量比肉要高数倍,无禁忌疾病的话,每周最好能有1次至2次的动物肝脏摄入,每次25克至50克就能补充不少的铁元素,无须吃得太频繁,否则可能导致维生素A过量。动物血制品中红细胞的铁为血红素铁,例如鸭血,其铁的含量高达30毫克/100克,是猪肉的10倍左右,是“以血补血”的最好选择。海产品中常见的蛭子、花蛤的铁含量比红肉更高,其中的铁也是吸收率高的血红素铁,并且海产品脂肪含量较低,相较于红肉更加健康。贝壳类海产品同时富含锌,有助于造血。

通讯员 刘克臻

## 红色果实不是补血神器 动物性食物才是改善贫血好帮手



很多人将补血、改善贫血的目光锁定在红枣、红皮花生、红豆、红糖、车厘子这些红色食物上。这些食物是否能改善贫血?天津医院营养科医生李冉解释说,由于人体对植物来源铁元素的吸收率低,即便是含铁量丰富的植物性食物,也不能达到补充铁元素、改善贫血的效果。真正能补铁、改善贫血的食物是红色肉类、动物肝脏、动物血制品和海产品。

李冉说,多数贫血患者属于缺铁性贫血,除了使用药物,也可通过摄取含铁丰富的食物来改善,但植物性食物补铁作用很有限,并不能达到治疗缺铁性贫血的效果。比如红枣、红皮花生、红豆中所含铁为非血红素铁,吸收率低,一般仅为1%至5%。且红枣的含铁量只有猪肝的1/10。但花生的红衣能抑制纤维蛋白溶解,增加血小

## 享受生冷美食警惕吃出戊肝 刀具案板生熟分开 肉类海鲜烹煮应彻底



炎炎夏日,人们喜欢享受各种生冷美食。但是随着天气越来越热,各种致病微生物进入生活活跃期,一旦食用了带有戊肝病毒且未熟透的食物,如未熟透的牛羊肉、海鲜等,就可能在不知不觉中感染戊型肝炎病毒。

71岁的王大爷最近因为皮肤、眼睛发黄来到市第二人民医院就诊,并很快被该院肝病科三科收治。王大爷以往身体非常好,没有基础病,但最近半个月发现小便颜色发黄,经常有乏力、食欲缺乏等不适。他觉得可能是累着了,直至皮肤、眼睛都开始发黄才来医院就诊。肝功能检验提示王大爷谷丙转氨酶及谷草转氨酶等明显异常,胆红素升高超过正常值的10倍。经医师仔细询问,王大爷近期没有服用过有毒物质接触史,平日不吸烟、不饮酒,只是吃了一些海鲜。这一关键点引起了接诊医生的注意,收治入院进一步检查显示:戊型肝炎病毒抗体IgM阳性,王大爷得了戊肝。同时,检查结果还提示他出现肝功能衰竭,病情危重。与家属积极沟通后,肝病科团队与重症医学科协作给予王大爷人工肝、血浆置换以及内科保肝、退黄等治疗。历经1个多月的不懈努力,王大爷肝功能明显好转并出院。

专家表示,戊型肝炎是由戊型肝炎病毒引起,主要经粪—口途径传播的急性病毒性肝炎。全球每年约有2000万例新发戊型肝炎病毒感染。生活中,食用了被戊型肝炎病毒污染的食物导致戊肝十分常见,主要是动物内脏或肉制品、海鲜没有熟透,刀具、案板等厨具生熟不分导致戊肝病毒污染的蔬菜和水果也可引起食源性传播。此外,戊肝病毒还可经血液或血制品传播。个人预防戊肝要做到,第一,平时要重视餐饮卫生,加工动物内脏和肉类食品时要生熟分开,烹煮应彻底,不食未完全煮熟的肉类食品。第二,与戊肝患者隔离。急性戊型肝炎患者应视病情居家隔离4周至6周,与他人应严格分餐。但和戊肝患者日常说话和接触不会传播,接触患者后做好手卫生,不必避之不及。第三,保护易感人群。畜牧养殖者、疫区旅行者、餐饮业人员等,以及感染戊型肝炎病毒后病情较重的慢性肝病者、育龄期妇女、老年人等人群,应接种戊型肝炎疫苗。

通讯员 鞠文涛 吴曼莉

## 红色果实不是补血神器 动物性食物才是改善贫血好帮手



很多人将补血、改善贫血的目光锁定在红枣、红皮花生、红豆、红糖、车厘子这些红色食物上。这些食物是否能改善贫血?天津医院营养科医生李冉解释说,由于人体对植物来源铁元素的吸收率低,即便是含铁量丰富的植物性食物,也不能达到补充铁元素、改善贫血的效果。真正能补铁、改善贫血的食物是红色肉类、动物肝脏、动物血制品和海产品。

李冉说,多数贫血患者属于缺铁性贫血,除了使用药物,也可通过摄取含铁丰富的食物来改善,但植物性食物补铁作用很有限,并不能达到治疗缺铁性贫血的效果。比如红枣、红皮花生、红豆中所含铁为非血红素铁,吸收率低,一般仅为1%至5%。且红枣的含铁量只有猪肝的1/10。但花生的红衣能抑制纤维蛋白溶解,增加血小