

“逆转”衰老的新方法——高压氧

▲ 广西北海合浦县人民医院 陆艳梅

如果将人体看做一台机器，在长时间运转过程中不可避免地会产生“磨损”，因此衰老属于必然结果。但是，如何让衰老的步子可以迈得慢些，再慢些，是大家都十分关心的一个话题。机器通过养护可以延长使用寿命。如果人类想要延缓衰老，有没有什么办法可以“养护”呢？

高压氧延长细胞端粒和减少衰老细胞

2020 年，来自以色列科学家的一项最新研究轰动全球。一种逆转细胞衰老的物理方法得到全球科学界的认可——高压氧。进行该项研究的科学家让 35 名 64 岁的健康人在高压氧舱内进行高压氧治疗，每天 90 分钟，每周 5 天，长达 3 个月。他们在研究中发现，经过 3 个月高压氧干预后，细胞的端粒延长了多达 38%，衰老细胞的减少达 37%，相当于逆转年龄 25 岁。这些研究也证明了呼吸纯氧有助于逆转衰老过程；同时用高压氧逆转了衰老的 2 个关键指标：端粒缩短和功能异常衰老细胞聚集。

端粒 科学家认为，在年龄不断增长的情况下，作为线粒体保护帽的端粒长度会逐年缩短，造成免疫系统衰退和功能失常，从而导致包括慢性感染、癌症、痴呆和帕金森病在内的多种疾病发生概率明显增大。

衰老细胞 也就是所谓的僵尸细胞，随着年龄的增长在体内积聚，阻止再生。

高压氧治疗短短三个月，能够实现如此显著的端粒延长，其变化程度远远超过了目前任何干预措施或生活方式变化带来的预期。利用新发现的端粒延长机制，有望开发出新的方法来延长免疫系统的寿命，从而帮助人们延缓衰老，并在临床治疗中用于抵御癌症、痴呆等与年龄相关的疾病。

高压氧使皮肤变年轻

2021 年，以色列科学家在试验中再次利用高压氧舱使老年人的皮肤变年轻。此次试验选择了 13 位平均年龄约 68 岁的老人作为试验对象，对他们进行为期 6 个月的高压氧治疗。最后的结果超越预期：首先是衰老细胞减少 20%。根据此前在 2020 年的高压氧

实验结论参考，或意味着年轻了 25 岁。其次，在显微镜下皮肤肉眼可见重返年轻，主要表现为皮肤弹性线长度、胶原纤维密度以及毛细血管数目的大幅度增加，因此皮肤衰老情况可以得到显著改善。

那么，这个研究中提到的可以让人实现“逆转衰老”的神奇的高压氧治疗，到底是什么东西？

高压氧治疗

高压氧治疗，指在高压氧舱里通过给氧气或空气加压,使得舱内压力超过 1 个大气压，在这一过程中吸入纯氧或高浓度氧气来治疗疾病的一种过程，这种治疗是无创伤、无需药物的“绿色治疗”，它是一种成熟的治疗方法。

氧是人类生命的必须，人们通过在高压氧舱里的高压环境下呼吸高浓度氧，用高于常压下几倍、十几倍的增加体内氧储藏量、穿透力、物理溶解量，来实现祛除身体疾病、纠正亚健康状态的目的。

有人问，在家里吸取高浓度的氧气，能够实现高压氧的治疗效果吗？答案是否定的，在家里使用家庭制氧机吸取高浓度氧气并不

能够达到高压氧的治疗效果。主要是因为在家里或者在医院的普通病房里吸氧，吸氧环境是普通大气压，达不到高压氧舱里的高氧分压环境，无法实现高压氧治疗效果。

众所周知，氧气是身体赖以生存的物质基础，是人体代谢活动必不可少的物质。人体一旦缺氧，生活质量会严重下降，组织和器官也容易受损，甚至危及生命。随着年龄的增长以及各项功能的衰退，氧的摄入量会逐渐减少，体内的含氧量会逐渐降低，氧化功能衰减，机体走向衰老。

对于老年人来说，纠正缺氧是众多疾病治疗的终极目标。常见的慢性疾病如高血压、糖尿病、冠心病、脑供血不足、慢阻肺、脑梗死等，虽然性质不同，影响的组织器官不同，但多数疾病与缺血缺氧相关。

高压氧治疗可以改善体内缺氧状态，延缓衰老、提升免疫力，降低糖尿病、心脑血管疾病、骨折等老年慢性病的死亡率及致残率，减少并发症，改善老年人的认知障碍、失眠、缓解慢性疼痛等，进而改善老年人的生活品质和身体状态。

你听说过河马脖吗？

▲ 崇州二医院 向俊才

河马脖（马德龙综合征，即 Madelung 综合征）又称肥颈综合征、多发性对称性脂肪瘤病、良性对称性脂肪过多症、良性对称性脂肪瘤病等，是一种罕见的脂肪代谢障碍引起的、表现为双侧颈部及躯干和上肢无包膜脂肪组织弥漫性、对称性堆积于皮下和肌肉间隙的疾病。

罕见病发病数量有所增加

肥颈综合征由 Brode 于 1886 年首次报道，大多学者认为此病可能与长期慢性乙醇中毒有关，肝功能异常导致乙醇代谢功能降低从而引起脂肪代谢功能紊乱；有人认为此病是起源于棕色脂肪的类肿瘤样病变，也有人认为与其他脂肪代谢相关因素的变化有关，但无明确遗传表现。肥颈综合征好发于具有地中海血统的中年男性，常见于高加索地中海地区和欧洲人后裔，国内因为此病罕见报道极少，但随着近年来我国人民生活水平不断提高、富营养化，肥颈综合征也有逐渐增加的趋势。

肥颈综合征的患者临床主要表现为体表、外形的改变，以双侧颈枕部、肩部、胸部为主，皮下以大量脂肪组织弥散性、对称性堆积并可沿肌肉间隙向深部延续，可压迫周围器官（气管、食管和上腔静脉等）并可产生相应压迫症状，表面圆润、粗大、无边界并因形似河马的脖子，故称为河马脖（肥颈综合征）。

影像检查为首选检查手段

影像检查（特别是 CT、磁共振、超声）因其无创伤性,可作为首选检查和鉴别手段。CT 检查表现为：双侧颈部、面颊部、后枕部、肩背部、胸部为主，皮下软组织对称性、弥漫性增厚并肌间隙增宽，其内见大量低密度（脂肪密度）影和内见细微的网格、索条状等密度影、无明确包膜，推压邻近组织和部分肌肉受压变薄、气管受压变形等；CT 检查有扫描速度快、费用低的优点，显示病变的部位、范围、厚度和邻近结构的比邻关

系、占位效应，判断邻近结构受压推移、变形的程度,但 CT 检查也有电离辐射的缺点。磁共振检查表现为：双侧颈部、面颊部、后枕部和肩背部等皮下大量短 T1WI 高信号、T2WI 稍高异常信号影堆积并压脂像信号减低，其内可见部分低信号网格、条索影，病变广泛、对称性并向周围肌间隙蔓延、致周围肌间隙增宽和无明确包膜，磁共振检查无电离辐射，能够多方多序列成像，但检查时间长、费用高。超声检查：也表现为双侧颈部、面颊部、后枕部和肩背部等皮下及深部肌群间弥漫性、对称性强回声影，无边界，病变内见稍强交织状回声条带，CDI 内部无血流信息，病变软并加压检查可下陷，超声检查无电离辐射、费用低和可以了解病变内部血流情况,但对于操作医师技术依赖性强。肥颈综合征部分病例确诊，仍需穿刺活检或者手术病理，病理学检查发现，肥颈综合征为皮下、肌间隙间纤维脂肪瘤。

肥颈综合征作为罕见病，常需要与一些常见病进行鉴别：1. 因碘缺乏造成的单纯性甲状腺肿大（“大脖子病”），碘缺乏造成的前下颈部双侧甲状腺弥漫性、大致对称增大，皮下及肌间隙脂肪无明确变化；2. 单纯肥胖表现全身脂肪增多；3. 颈部多发性脂肪瘤表现为颈部多发脂肪组织肿块、病变范围、局限有包膜和常不对称；4. 家族性脂肪瘤病为一种临床综合征，属常染色体显性遗传性疾病，表现为有包膜多发脂肪瘤，主要累及前臂及大腿，颈部及肩部不受累，家族性发病为其特点。

目前，肥颈综合征在临床上没统一诊断标准，CT、磁共振、超声检查表现都有特征性，诊断符合率都比较高，结合影像检查表现及临床较有特征的表现，可以综合诊断和鉴别。此病常合并有其他内科疾病，会引起容貌的异常改变和压迫症状出现，因此以综合治疗为主，戒酒是首要的，整形外科脂肪切除术切除局部增生的和吸脂术吸取脂肪组织，可改善其异常外形。

急诊科优质护理服务需从点滴做起

▲ 广西百色平果市人民医院 农丽宝 陆丽芯

急诊预诊、分诊台以及巡检的护士是急诊就诊患者的第一接诊人，同时也是协调好医生与患者关系的关键力量，在急诊护理服务建设当中起到了重要的作用，因此，为了有效地提升急诊科优质护理服务质量，需要从这些点滴做起。

注重自身形象 急诊科护士一定要注重好自身的形象，规范着装。上班时应该仪表端庄，态度热情诚恳，语言温和亲切，具有敏锐的观察力及应急能力，时刻保持微笑；能够急患者之所急，想在患者前面，为患者带来满意的服务，让患者感觉到亲切自然，心情愉快，以此有效增进医护与患者之间的关系。

提高职业素质 急诊护士在工作中要保持平和的心态、冷静的头脑以及灵活应变能力，对于常见病的临床表现和相关的鉴别诊断一定要非常熟悉，以此来判断患者的病情的轻重缓急，及时指引患者到相关科室进行诊治，让患者少跑“冤枉”路。实行“首次接待负责制”，要求护理人员热情接待患者，态度和蔼，礼貌待人，称呼一定要合适，语气亲和，使患者能够真实地感觉到被关心、被尊重的感觉。护士热情诚恳的服务态度可以有效减轻患者的不良情绪，也更容易获得患者家属的信赖。

建立高效沟通 急诊科护士需要主动向患者介绍医院相关的就诊程序，常见病、多发病、传染病的相关防治知识，以及用药的注意事项和康复知识等健康教育，这不仅能够使患者感觉到尊重与关怀，还能消除患者的陌生感及紧张情绪，更好地助力患者的身体康复。

拉近患者距离 急诊诊室除了分诊台护士外，还需要进一步增设巡诊护士，直接对患者及家属进行护理服务。其工作内容主要是包括为等待就诊的患者做好各类疾病的健康宣传工作，观察等待就诊的患者，一旦出现病情突变，立即送到急诊红区或者黄区进行救治；为等待就诊过程当中需要退热止抽的患儿，联系医师提前开药；主动与患者以及家属进行沟通，合理满足相关需求。急诊巡诊护士不仅让患者感受到护理服务的提升，也能有效拉近护士与患

者间的距离。这样患者也会更加信任医护人员并且配合做相关的检查和治疗，使疾病得到更好救治。

注重相关细节 例如在导诊台可以提供轮椅平车、健康宣传画册等。急诊护士需要以饱满良好的精神状态迎接每一位就诊的患者，热情准确地对患者所提出的问题进行解答，主动对其进行帮助，对一些病情危重行动不便的患者还需要协调专门人员帮助其检查及治疗。

改进医疗服务 可以发放问卷的形式随机进行问卷调查，选择调查对象也就是来医院进行就诊的患者。问卷内容主要包括热情服务、解答态度、护士形象、管理秩序、健康教育等多种内容，每个项目分别开设不同等级，并赋予不同的分数，得分越高说明护士的护理服务质量越好。在发放调查问卷的过程中，为了确保调查内容真实有效，需要让患者现场填写问卷，当场收回，这样也可以确保回收率，通过对问卷调查进行总结来有效掌握急诊服务的情况，以此改善工作中存在的不足。

提高业务能力 对于急诊科的护士来说，一定要提高好自身的业务能力。例如急诊输液患者在进行静脉穿刺的时候要求成功率较高，一旦护理人员穿刺技术不过关，在反复穿刺之下就会引起护士与患者之间的矛盾，从而影响输液的工作效率，造成恶性循环。只有在日常苦练相关的业务能力，确保每一次穿刺的成功，态度保持亲切温和，动作轻柔，并且将一些健康宣教功能融入到操作过程当中，提高人文关怀，在患者穿刺完进行输液的过程当中，经常进行巡视，及时发现问题及时处理，并且向患者讲解输液的注意事项与疾病的相关知识，尽可能减少呼叫器的使用次数，才能够有效提高患者的满意度。

总体来说，急诊科代表了医院的形象，作为直面患者的一个科室，需要在工作当中不断进行总结完善，全心全意为患者提供优质可靠贴心的护理服务，为患者带来一个舒适和谐的就医氛围。