

JAMA：中国学生应增加户外运动

我国小学生每增加 40 分钟户外运动，可减少 3 成近视

不久前，我国发布国民健康视觉报告。报告指出，青少年近视发病率已高居世界首位。高中生和大学学生的近视发病率都超过 70%。我国多个城市的高考学生中，有近视的高达九成。

而近日，中山大学孙逸仙纪念医院何明光等的一项发现，每日在户外多活动 40 min，有助于孩子预防近视。（JAMA. 2015;314:1142）

这项为期 3 年的研究发现，一般户外活动的儿

童有 40% 发展为近视眼，而在户外多活动 40 min 的儿童有 30.4% 发展为近视眼。

研究者呼吁，不要每天将孩子关在家里看书学习，为了孩子的眼睛健康，应当鼓励和多带孩子去户外进行活动。

这项研究最重要的意义在于，预防孩子近视需要系统性解决问题，仅仅依赖于家长的监督是不够的，在学校增加活动时间，无论是近视眼，还是肥胖和高血压等疾病都有改善。

教育部或许该重视这一问题，不仅仅考核学生的跑步成绩等身体素质指标，也应考核学生的每日户外运动时间，带来的获益或许让孩子一生获益。

约翰霍普金斯大学医学院 Michael Repka 在述评中指出，“增加户外运动就能预防近视这一点很重要，而且运动还会带来其他益处。”

一般情况下，如果 300 或 400 度及以下的中轻度近视只是不方便的话，但随着近视度数的加深，超

过 700 度，近视就可能威胁到眼的健康，甚至有视网膜脱落，失明的危险。

何明光指出，目前国际上均没有任何研究能够明确地证明电子产品、电器辐射等会对提高近视眼发病率有推动作用。之所以现在孩子的近视眼发病率在不断提高，归根结底，不管他看的是书还是电子产品，主要是“长时间、近距离”读书这两个主要因素。

该研究共纳入 12 所学校的 1900 名 1 年级小学生。



神经

合唱治疗或有助于提高卒中幸存者生活质量



沟通障碍影响着约 90% 的帕金森病患者（构音困难）和超过 33% 的卒中患者（失语症）。近日，西英格兰大学和新西兰奥克兰大学学者进行的一项新研究指出，在合唱队中唱歌可改善患有失语的卒中幸存者的社会孤立感及情绪低落。（Disabil Rehabil. 2015;25:1）

研究显示，对卒中和帕金森病患者，进行合唱治疗可改善情绪、语言、呼吸及声音问题，并且有助于他们对社会孤立、情绪低落及交流障碍等进行自我调节。

肿瘤

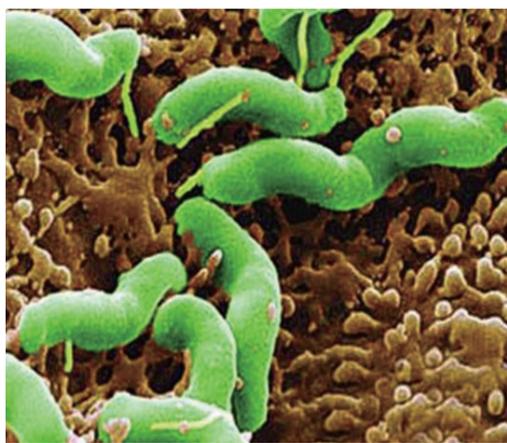
幽门螺杆菌感染或增喉癌风险

复旦大学附属耳鼻喉科医院学者研究发现，幽门螺杆菌感染可增加喉癌的发生概率，但对鼻咽癌基本无影响。（Head Neck. 2015 年 8 月 28 日在线版）

研究者对 11 项研究进行了 Meta 分析，与正常对照组相比，试验

组中幽门螺杆菌含量明显升高（OR=2.87）。喉癌和鼻咽癌风险分别升高 228% 和 35%。

研究者表示，该结果有力地证明，幽门螺杆菌感染与咽喉癌有关，特别是通过聚合酶链反应和酶联免疫吸附试验进行确证后。



我国学者发现新胃癌标志物可预测患者生存时间



南方医科大学癌症研究所、昆明医科大学第三附属医院癌症生物治疗中心宋鑫教授等在一项新研究中称，他们在胃癌患者中发现了一种新的生物标志物，这种标志物可以切断肿瘤血液供应，阻止癌细胞扩散到身体的其他部位，并能预测胃癌患者的生存时间。（Am J Pathol. 2015;185:2412）

该研究显示，胃癌患者肿瘤病灶的生物标志物

微 RNA 506（miR-506）较高水平相比较于低水平 miR-506 胃癌患者，其生存时间更长。因此，miR-506 是一种可预测胃癌患者生存期的生物标志物。

研究发现，miR-506 可抑制肿瘤生长、血管形成和癌细胞扩散。

研究者认为，这些研究发现说明 miR-506 在胃癌进展中对抑制血管生成是必要并充分的。

精神

多吃鱼或有助于预防抑郁

青岛大学医学院张东风教授等近日研究发现，多吃鱼的人，不易发生抑郁。（J Epidemiol Community Health. 2015 年 9 月 10 日在线版）

研究者对 26 项研究进行了 Meta 分析，涉及 15 万余人。结果发现，多项研究支持多吃鱼有利于降低抑郁症的观点。

总体上，与鱼摄入量最少的人相比，鱼摄入量最多者发生抑郁的风险降低 17%。坚持多吃鱼饮食的男性和女性参与者发生抑郁的风险分别降低 20% 和 16%。

研究者表示，吃鱼降低抑郁症风险的具体生物学机制目前尚不清楚。不过，这可能与鱼肉中富含的 ω-3 脂肪酸可能会改善脑膜结构有关。

研究者称，尚不清楚该相关性是否与鱼的种类有关，每周鱼肉的摄入量标准也尚未界定，仍需开展进一步的研究。



本版编译 牛艳红

肥胖

肥胖可增加脑膜瘤风险

脑膜瘤和胶质瘤是成人最常见的原发性脑肿瘤。德国学者研究发现，肥胖与脑膜瘤风险增加有关，但与胶质瘤风险无关。



（Neurology. 2015 年 9 月 16 日在线版）

分析显示，与体重正常者相比，超重者患脑膜瘤的风险增加 21%，肥胖者增加 54%。而高水平体力活动会降低人群患脑膜瘤的风险，达 27%。

研究者认为，超重往往意味着雌激素分泌较多，并促进脑膜瘤的发展和恶化。同时，超

重会导致胰岛素分泌增多，这也会促进脑膜瘤的进展。

因此，人们要正确认识体重和体力活动与脑膜瘤之间的关系，不仅要控制体重，还要积极锻炼，以避免罹患脑瘤。

该 Meta 分析纳入 18 项研究，涉及 2982 例脑膜瘤患者和 3057 例神经胶质瘤患者。

新闻速递

北京控烟见效 公共满意度提高

9 月 22 日，中国控制吸烟协会在京发布对《北京市控制吸烟条例》实施前后公共场所无烟环境调查结果。

调查显示，北京市公共场所无烟环境的数项指标均大幅提升。无烟环境最好的是医院，变化幅度最大的是网吧酒吧、公共交通站；宾馆无烟环境建设有待提高，张贴举报电话餐馆提高最为明显。

中小学周边 100 米范围

内烟草销售点数量、店内散装烟销售情况均较实施前有所下降。

此外，被调查公众对控烟满意度明显提高，由 42.26% 提升至 81.30%；对条例、公共场所禁烟的支持度分别为 89.15%、90.98%。

另外，条例实施后，高达 93% 的受访者认为无烟环境有改变，76% 对条例的执行表示满意。

（中国控烟协会 宋春悦）