



美发布改善心血管健康膳食指南 保护心脏饮食模式的十个特点

近日,美国心脏协会发表了改善心血管健康的膳食指南。指南强调,要重视整体饮食模式,而不能仅强调某种食物或营养素。(Circulation.11月2日在线版)

指南指出,无论处于何种阶段,我们都可以从有益于心脏健康的饮食中获益,并可以根据个人喜好、生活方式和文化习俗等方面进行饮食调整。

此外,不论在家做饭,还是点外卖,都可以遵循有益健康的饮食模式,“可以让心脏健康饮食模式适应不同的生活方式”。

其中的饮食模式,指的是经常摄入的饮食和饮品的平衡、种类、数量和

组合。

新指南指出,终身保持健康饮食有益健康,而最新循证医学证据提示,低质量饮食将增加心血管病风险和死亡风险。

同时,指南还强调了健康教育的重要性,认为在生命早期就应该注重健康饮食并维持终身,同时也探讨了维持心脏健康饮食模式可能存在的来自社会和其他方面的挑战。

指南还首次考虑了健康食物对环境的可持续发展问题。通常食用的动物性食物,尤其是红肉(牛肉、羊肉、猪肉、小牛肉、鹿肉或山羊),在水和土地使用方面对环境的影响最大,并且极大地促进了



温室气体的排放。

因此,将饮食习惯从肉类转向植物蛋白,还有助于改善环境。指南认为,促进心脏健康饮食是对个体健康和环境保护的双赢举措。

指南强调,健康饮食的推广也不是一蹴而就的,存在诸多障碍:互联

网上流传的错误饮食信息、学校和医学院营养教育的缺乏、粮食和营养的不安全、不恰当的广告,以及渗透种族主义的饮食问题等。

“创建一个促进和支持所有人遵守心脏健康饮食模式的环境,是公共卫生的当务之急。”指南指出。

改善心血管健康膳食指南十大特点

- ☆**吃动平衡** 规律运动,以平衡饮食和热量,保持健康体重。
- ☆**种类丰富** 饮食种类要丰富,多吃蔬菜和水果,从食物中获得全面的营养,而不是吃膳食补充剂。
- ☆**少吃细粮** 选择全谷物或全谷物制成的食物。
- ☆**优质蛋白** 饮食中可加入健康的瘦肉和(或)高纤维蛋白,如植物蛋白(坚果和豆类)、鱼和海鲜、低脂或脱脂乳制品,限制红肉和加工肉。
- ☆**健康的油** 适量摄入橄榄油或葵花籽油等非热带植物榨出的油。
- ☆**新鲜食物** 尽可能选择少加工的食物,而不是超加工食物。
- 加工食物包括通过熏制、腌制或添加防腐剂保存的肉类,以及添加了盐、糖或脂肪的植物性食品。
- 超加工食物指除了添加盐、甜味剂或脂肪之外,还添加了人工色素、香料和防腐剂的食品。
- ☆**少吃甜食** 尽量少吃含糖饮料和食物。
- ☆**少吃咸食** 选择或准备少盐或不含盐的食物。
- ☆**限制饮酒** 如果没有饮酒的习惯就不要开始饮酒。
- ☆**饮食规律** 不论在何处进餐,均可依据此指南。

测量血压 可找出结直肠癌高风险人群?

日本研究人员发现,血压较高且未用降压药物者,罹患结直肠癌的风险明显增加。(JAMA.11月2日在线版)

而且,即便在没有肥胖、腹型肥胖、糖尿病、血脂代谢异常等结直肠癌危险因素的人群中,这种风险依然存在。

该研究说明,通过测量血压或可找出结直肠癌风险较高的人。如果后续研究证实降压治疗可降低

结直肠癌发生风险,那么就要进一步加强人群层面的高血压控制。

多因素分析显示,与血压正常(<120/80 mmHg)者相比,血压为130~139/80~89、≥140/90 mmHg者出现结直肠癌的风险分别增加7%和17%。

研究者发现,血压越高,结直肠癌发生率也越高。收缩压或舒张压每升高10 mmHg,结直肠癌发

生风险分别增加4%和6%。

研究从2005~2018年日本全国健康保险理赔数据库中,纳入222万名基线未用降压药以及无结直肠癌、结直肠息肉、炎症性肠病病史的成年人,平均年龄44.1岁,58%为男性;血压为130~139/80~89、≥140/90 mmHg者分别占21%和11.2%。平均随访3年,6899例诊断结直肠癌。

医师报·理事会

徐州医科大学附属医院 干细胞治疗糖尿病足新进展



金培生教授

近日,徐州医科大学附属医院院长、整形外科学科带头人金培生教授及其团队申报的“人脐带间充质干细胞注射液治疗糖尿病足创面的前瞻性、随机、对照临床研究”项目通过国家卫健委备案审批,这是全国第一个获批

的干细胞治疗糖尿病足研究项目。

金培生介绍,干细胞技术被誉为继药物治疗和手术治疗之后的“第三次医学革命”,是近年来国际医学前沿重点发展领域,为一些严重及难治性疾病的治疗带来希望。

一直以来,糖尿病足治疗都是医学难题。而干细胞治疗的本质就是为损伤组织提供种子细胞,提高人体修复能力,改善损伤局部微环境,加速组织愈合。

徐医附院整形外科前后5次进行脐带间充质干细胞治疗糖尿病足创面

项目备案,数易其稿,不断完善申报资料,终于在2021年5月,将最新版临床治疗方案提交国家卫健委,并以终审总分第一名的成绩通过干细胞临床研究专家委员会审核。

徐医附院整形外科在干细胞治疗的研究上处于全国领先地位,未来将进一步拓展干细胞治疗领域,为干细胞药物研发、成果转化落地打下基础。目前各项准备工作均已就绪,同时招募60名糖尿病足受试者,免费进行脐带间充质干细胞治疗。

(图/文 杜雨桐)

马迎春:推广单孔腹腔镜手术 传播微创治疗理念



马迎春教授

医师报讯(融媒体记者 蔡增蕊)近年来,腹腔镜手术领域的飞速发展提高了患者获益,如减小创口、降低并发症、缩短住院时间,以及促进术后恢复等。单孔腹腔镜手术(LESS)是基于自然孔道内镜手术基本理念——减少或隐藏手术瘢痕、减轻术后疼痛、促进术后康复而开展的微创术式。本报专访山东省千佛山医院妇科马迎春教授,分享LESS的操作与推广经验。

腹腔镜手术是妇科疾病诊疗的常规微创术式之一。在腹腔镜手术中,电切电凝

造成的大量浓烟会导致术者视线模糊,显著影响手术操作。对于术中的烟雾管理,传统的腹腔镜手术采用多孔道排烟,或者助手辅助排烟等方法。

“LESS没有专门的吸烟孔道,并且需要尽量减少辅助器介入,因此可通过腹壁插针排烟,或在单孔操作平台上加排烟通道等方法排烟。”马迎春教授指出,还有一些单孔腹腔镜设备具有专门的排烟功能,如奥林巴斯气腹机和电刀,在能量启动的同时可自动启动自带的排烟功能,且噪音很小,为术者带来更好的操作体验。

虽然LESS相比于传统腹腔镜手术具有诸多优势,但其在我国妇科领域起步较晚,需要加强宣教培训以提高应用水平。

作为较早开展LESS培训的腔镜培训中心,马迎春教授介

绍,“目前中心已举办了七期LESS培训班,共培训200多名来自全国各地的学员,取得了显著的成果。”

为保证学习质量,培训班采用小班授课制,通过国内外专家讲座、手术观摩、模拟操作器培训、动物实体培训等方式,对学员进行理论知识与实践操作培训。

作为全国为数不多的动物模拟培训中心,腔镜培训中心的优势在于可以通过动物模拟操作培训提高学员的动手能力。

“实体操作是学员掌握操作技能,进行术前训练的重要步骤。经过中心一系列规范化培训,学员回到本单位后基本都能将LESS开展起来。”马迎春教授表示,未来中心将开展更多的多中心研究、学术交流等,以推广LESS技术,进一步传播微创治疗理念。