

● 重点关注

三名字航员一月集体“发福”？

航空航天医学专家：微重力环境导致 待返回地球可恢复至正常状态

医师报讯（融媒体记者 张玉辉）“是不是宇航员们的伙食太好所以导致集体发福了？”“肯定是因为睡眠不足导致的。”“应该是在太空中缺乏运动！”……11月14日，我国首位执行太空出舱任务的女航天员，正在执行航天任务的王亚平与另外两名成员叶光富、翟志刚共同现身中央电视台播出的《朗读者》。然而，不少观众都发现了一个奇怪的现象，仅一个月时间，三位宇航员居然集体“发福”了！

宇航员们集体“发福”的原因真像大家猜测一样？他们承受了何种极限挑战？带着这些

疑惑，《医师报》记者咨询了从事航空航天医学工作的专家。他们表示，宇航员集体“发福”是由于微重力环境因素所导致，随着机体自身的调节适应，及宇航员们加强对抗训练，症状会逐渐得到改善，仍能维持机体正常的生理功能和工作能力。“待返回地球后，失重因素消除，经康复可恢复至完全正常状态。”

航天飞行特殊环境因素可导致宇航员出现多种生理功能异常现象，主要表现为心血管功能改变、骨丢失、肌肉萎缩，免疫功能改变、内分泌调节机能变化……专家介绍，在

太空，地心引力降低乃至消失，身体血液分布状态发生了改变，上身血容量增加，是宇航员变成“小胖脸”“蜜蜂眼”的主要原因。作为“地球居民”，人类在长期进化过程中，形成了与地球重力环境相适应的生理机能状态——身体中血液合理分布到全身，满足各种器官组织供血的需要。但是，一旦进入太空，机体就会处于一种失重状态，航天员血液循环系统会发生改变，血液和其他体液也不再像重力作用下灌注于下身，而是涌向胸腔、头部，导致上半身血容量增多，从而会出现面部浮肿、头胀、颈部肿胀等现象。这种现

象对视觉、面容有些影响，但机体的生理代谢机能还是正常的。

在所有太空题材的影视作品中，抵抗失重对人类产生的影响都是必不可少的元素。专家表示，在失重环境下，一切物体都处于漂浮状态，宇航员们的移动也不再需要依靠腿部，下肢不受力，肌肉就得不到锻炼，用进废退，与临床上长期卧床病号类同，甚至会出现不同程度的肌肉萎缩、骨骼流失等情况。

专家表示，由于失重所导致的浮肿是能得到改善的，人体的自身调节机制会根据所处状态进行调节与适应，维持人体正常

的生理机能。此外，为尽可能缓解失重带来的影响，空间站上配备了太空跑台、太空自行车以及其他健身器材。航天员在空间站锻炼区每天要进行至少1~2小时的对抗微重力的体能训练，这不仅缓解他们的肌肉萎缩和骨质流失，还有利于加强心血管功能。“因此，机体血液分布功能会慢慢接近新的平衡状态，逐渐适应和改善一些，待返回地球可恢复至完全正常状态。”

关联
阅读全文

● 医师报·理事会

武汉亚洲心脏病医院 “房颤消融复发诊疗中心”成立

医师报讯（通讯员 吕惠）我国房颤患者人数目前已突破千万，为了切实解决房颤复发患者的治疗需求，同时对房颤患者进行规范化管理，武汉亚洲心脏病医院于11月20日正式挂牌成立全国首个“房颤消融复发诊疗中心”。

“处理好房颤消融后的复发问题远不仅仅是再做一次手术那么简单，而是一项需要牵涉

到对患者的病情全方位准确评估，拟定后续药物治疗、心理康复支持等系统工程。”武汉亚洲心脏病医院介入中心张劲林主任表示，“房颤消融复发诊疗中心”成立后，还将对房颤患者进行规范化管理，提供长期的针对性、规范化的系统治疗，造福广大房颤患者。

武汉大学人民医院 “5G+医疗”为患者提供便利

医师报讯（通讯员 胡弘）患者躺到床上熟练地将连接在自己腹部的透析导管与床边的自动腹膜透析机相连，次日清晨患者将透析管路断开，并通过手机指令机器迅速将自动计算的透析数据传输至“武大云医”（武汉大学人民医院互联网医院）系统的慢病管理平台，时隔1小时，患者便接到医生随访电话。

这一幕，是武汉大学人民医院开展的“武大云医智慧腹膜透析”的一个现实场景。项目负责人、武汉大学人民医院副院长

万军介绍，武大云医实现患者远程问诊、数据传输等功能，医护端可实时获取患者数据，实现全周期、全流程监控腹透患者居家腹膜透析状态，为偏远地区患者带来极大便利。

“通过穿戴设备，我们可以远程监测患者病情变化，及时进行干预。它就像‘千里眼’，可实现24小时看护。”武汉大学人民医院心内科医生徐昌武说，对于心梗病人而言，黄金抢救时间只有短短数分钟，此时进行用药指导，可为进一步生命救援赢得时间。

● 图片新闻

这双挂满冰碴的手



寒风冰雨中，穿着防护服采集核酸是什么滋味？11月21日，大连市友谊医院154名医护人员顶风冒雨奔赴高新园区开展核酸采样工作。

冷风中，乳胶手套毫无保暖效果，工作人员逐渐“僵化”的手指，不断重复着相同的动作。检测人员王影茹顾不得停下暖暖早已冻僵的双手，一遍遍地涂抹消毒剂，快速取下一支棉签，强忍着手指麻木、手背痛痒，坚持工作着……等户外采样结束，她的手套上早已挂满冰碴。她只说了一句：“我们在冰天雪地里坚守，就是希望能尽早驱散疫情。”

来源 / 大连市友谊医院

● 行业动态

老年医疗护理服务试点 15省明年开启

“老年医学培训中心” 构建老年医学与照护三级培训体系

医师报讯（融媒体记者 贾薇薇 张玉辉）11月22日，国家卫生健康委办公厅印发《关于开展老年医疗护理服务试点工作的通知》（以下简称《通知》）政策解读，确定15个省份于2022年1月~12月开展老年医疗护理服务试点工作。

《通知》明确了6条任务，其中一点是：加强老年医疗护理从业人员培养培训，扩大医疗护理员队伍，提高老年医疗护理从业人员专业能力和服务技能。

我国第七次全国人口普查数据显示，60岁及以上人口达18.7%。随着我国老龄化社会的发展，养老话题成为多方关注的焦点，提升对老年人的医疗服务迫在眉睫。

“老年人的医疗照护问题是当前必须着重关注的‘大事业’。”中国老年医学学会会长、国家老年疾病临床医学研究中心（解放军总医院）主任范利教授认为，随着社会经济

提高，寿命延长，但很多老年人却面临身体功能下降，慢病、共病、失能、失智人群逐年增加。面对我国老龄化现状，传统的养老家政服务已不能满足。

范利介绍，为切实推进老年医疗照护人才培养与适宜技术的推广，为老年医学及医疗照护相关人才的规范培养提供平台支撑，2016年，中国老年医学学会就开始了有关老年医学培训的探索，并于2017年，与国家老年疾病临床医学研究中心（解

放军总医院）联合成立了“老年医学培训中心”，构建老年医学与照护三级培训体系，形成覆盖全国25个省（区、市）53家培训基地的老年医疗照护培训网，积极开展老年科医师、护士、照护师“三师”培训工作。

“我们的目标是培训、培养老年照护‘讲师团’。老年照护师获得了患者、家属、工作人员的好评，取得良好的社会效益，为我国老年照护事业的蓬勃发展发挥引领示范作用。”范利说。