

中国专家评出

未来20年20个重要的疾病和健康问题

近期,一项由70名中国健康领域专家参与的研究公布了未来20年20个可预防的重大疾病和健康问题。

这20项可预防重大疾病和健康问题依次为:糖尿病、高血压、冠心病或心肌梗死、空气污染、肺癌、卒中、吸烟、病毒性肝炎、水污染、艾滋病、新发突发传染病、肝癌、阿尔兹海默症、不健康饮食、抑郁症、道路交通伤害、食用农药、激素及抗生素等残留物、肥胖、乳腺癌和肺结核。

其中,慢性非传染性疾病共有9项。而导致慢性病发生的风险因素,如吸烟,不健康饮

食(高盐、高脂、少蔬菜水果等)和环境污染等也包括在内,且排名靠前。

研究近期以封面文章形式在美国公共卫生杂志(American Journal of Public Health)发表,北京大学医学部公共卫生学院和临床研究所武阳丰教授是该文章的第一作者。

武阳丰说,评选结果是由包括中国工程院院士在内的70名健康领域专家,经过一年两轮评审后确定下来。他们分别来自公共卫生、临床医学和基础研究等领域,平均年龄64岁,且从事相关领域的工作或

研究至少有15年。

研究人员向专家提供106项备选疾病和健康问题,并允许专家根据各自的知识、经验可再增加五个没有列入名单的疾病或问题。之后,每名专家需要从中选出20项,并依据重要性和可预防性两方面来进行排序。经过两轮评审讨论,专家达成一致。

“从评选结果可以看出专家们在做出选择和建议时更加重视预防,更加重视慢性非传染性疾病。”武阳丰说。专家们在评选中很可能还考虑了疾病和健康问题的其他特征,如疾病罹患人数、未来是否变得更

重要,以及一些疾病的个人主观判断等。

改革开放以来,中国所面临的重大健康问题发生了根本性改变。目前慢性病发病率呈上升趋势,其致死率已居全国总死亡率之首。武阳丰认为,该项研究可为国家制定医疗卫生和预防疾病等政策时提供依据。

研究人员还比较了国家卫生部门的统计数据,发现这20项可预防重大疾病和健康问题中所包含的疾病导致的死亡率占总死亡的61%,这表明专家意见与客观数据大致相符。

研究发表后,得到了国际

同行的高度认可。健康政策与管理方面的国际著名学者、美国加州大学洛杉矶分校公共卫生学院的乔纳森·菲尔丁(Jonathan Fielding)教授指出,确定国家在改善健康和预防疾病方面的优先选项是十分重要的。他认为这是一项创新性的研究,突出了专家意见的重要性,弥补了制定卫生政策时仅仅依赖统计数据的不

足。“研究结果有助于国家设立优先研究领域,同时,面临相似挑战的国家间也可建立合作。”他说。

/新华社

呼吸道异物患儿激增 专家提醒注意家中常见杀手



瓜子、花生、开心果、回形针、药丸、环形电池……这些都是从儿童呼吸道里取出的异物。记者从湖南省儿童医院获悉,近期,医院接诊的呼吸道异物患儿激增。专家提醒,假期临近,儿童意外伤害高发期也随之来临,家长应注意预防儿童意外伤害。

湖南省五官专业委员会副主任委员彭湘粤介绍,在春节来临之际,很多人家中摆了各类零食(瓜子、花生、黄豆、糖果等),幼儿喜欢将糖果、花生、瓜子等放入口中,由于幼儿牙齿发育不全,不能将硬食物嚼碎,喉保护性反射不

健全,当进食此类食物时,如果嬉笑、哭闹、跌倒,容易将食物吸入气道,这是呼吸道异物发生的常见原因。

湖南省儿童医院耳鼻喉科主任赵斯君说,近期,医院收治的气管内误吸异物的患儿最小的才8个月,这些异物的种类有花生、葵花子、西瓜子、黄豆、蚕豆等,患儿必须进行支气管镜检和异物取出术,才能转危为安。

彭湘粤提醒,呼吸道异物是常见的凶险性意外事故,5岁以内儿童多见,尤其以刚学会走路到两岁间的小儿发病多,死亡率

高。儿童将异物误吸入气管后,会突然出现剧烈呛咳,异物较大堵塞气管时,可发生憋气、面色苍白、呼吸困难甚至窒息的症状。

专家提醒,家长不要给3岁以下的儿童吃带壳的食物,如瓜子、花生、豆类等;在孩子吃东西时,不要打骂孩子;孩子哭闹时,不可往孩子口中塞食物;尽量不要给幼儿玩容易拆卸成小块的玩具。一旦发现孩子气管吸入异物,要尽快到有条件的医院行支气管镜手术将异物取出。

/新华社

这样煮鸡蛋吃了会伤身? 刷爆朋友圈的流言到底是真是假?

鸡蛋是一种富含营养的食物。除了对鸡蛋过敏的人,大部分人都吃几十年鸡蛋了吧,你有注意过蛋黄上的一层“黑膜”吗?

最近有人将魔爪伸向了这种“全营养食品”,说蛋黄上的黑膜能“致癌”,几十年煮鸡蛋的方法都错了!

这种说法的主要观点是以下几点:

1、煮鸡蛋时间太久或放置时间过长,蛋黄上会产生一层“黑膜”,成分是硫化亚铁;

2、长期食用会导致贫血、脱发、结石、影响生长和智力发育,甚至其他更严重的病……

这套言论立即引起了很多人的支持,鸡蛋眼看就要被拉下水……为了捍卫吃鸡蛋的权利,这事必须得说清楚了。

鸡蛋上的“黑膜”怎么来的?“黑膜”的成分确实是硫化亚铁,但到底是怎么形成的呢?

我们都知道,鸡蛋里含量最高的就是蛋白质了。蛋白质一旦受热就容易变性(就是结构受到破坏),变性的蛋白质会分解成小分子的氨基酸,蛋白中的半胱氨酸(C₃H₇NO₂S)和蛋氨酸(C₅H₁₁O₂NS)这两种氨基酸都含硫元素,所以煮鸡蛋时,硫元素就很容易从蛋白质中“解脱”出来,形成硫化氢。

而蛋黄中富含的铁元素,因

为铁非常活跃,所以很多成分都能与铁反应,当硫化氢遇到铁元素就形成了硫化亚铁,也就是蛋黄上覆盖的那层“黑膜”。

“黑膜”有害吗?

先揭晓答案:无毒,不致癌。

首先,不要一听到“硫”就认为有害,含硫化合物≠硫磺、硫酸,很多含硫化合物都是人体维持正常功能所必需的,比如前面提到的蛋氨酸,就是构成人体的一种必需氨基酸。

其次,硫化亚铁本身无毒,不溶于水,不易被人体吸收,所以就吃了,基本上也都通过粪便排出体外。

很多人还会有疑问:虽然硫化亚铁不溶于水,但进入胃以后,会不会在胃酸的作用下分解出有害物质呢?这个是有可能的。因为胃酸酸性很强,所以硫化亚铁可能会分解产生硫化氢,也就是臭鸡蛋的气味。但也不要恐慌,虽然硫化氢通常被认为是一种剧毒气体,但其实近几年有

很多研究表明,一定量的硫化氢还能起到保护胃肠黏膜的作用。并且硫化亚铁能产生的硫化氢太少了,可以说打个嗝就没了,要产生剧毒,那得吃多少鸡蛋。

另外,100g鸡蛋中仅含7mg铁,不可能全部形成硫化亚铁,所以鸡蛋中的硫化亚铁只能用微量形容,无毒的成分含量还少,所以“黑膜”根本没有致癌一说,也不会导致贫血、脱发、结石、影响生长和智力发育。

怎样减少鸡蛋上的“黑膜”

既然硫化亚铁没毒,那么也就不担心了,平常怎么吃现在还怎么吃就行。

如果实在担心,不希望完美的鸡蛋受到任何影响,那煮鸡蛋的时候就控制一下时间,通常煮的时间越长,“黑膜”越多。一般大火煮开以后,小火煮8~10分钟左右,基本上能保证鸡蛋刚好熟,又没有形成“黑膜”。

此外,尽量选新鲜的鸡蛋,因为时间比较久的鸡蛋蛋白质



可能会略有降解,形成的“黑膜”也就越多。

真正不能吃的是这些鸡蛋

1、裂纹蛋、散黄蛋
这些鸡蛋一般都是储存了很长时间,一是不新鲜了,二是鸡蛋最大的敌人——沙门氏菌。不要以为吃一两个没事,很可能会食物中毒。

2、毛鸡蛋
不知道为什么有人那么喜欢这种黑暗料理,毛鸡蛋其实就是死掉的小鸡……由于这些鸡

蛋会被不适宜的环境或细菌寄生虫感染,所以吃毛鸡蛋就跟吞了一团微生物一样,听着就很惊悚。

3、半生不熟的蛋
很多人爱吃溏心蛋,一是迷恋风味,二是认为生吃鸡蛋营养价值更高。但其实熟鸡蛋比生鸡蛋蛋白质吸收率更高,而且鸡蛋一生下来就被鸡窝的沙门氏菌包围,就算吃之前洗过也不行,因为沙门氏菌需要高温杀灭才行。

/科普中国