

肠道菌引起女性抑郁症机理获揭示

武汉大学人民医院科研团队的一项最新研究,阐明了肠道中的3β-羟基类固醇脱氢酶(3β-HSD)在女性抑郁症发病机制中的潜在作用。该项研究成果为女性抑郁症的预防和诊疗,提供了理论依据和新的潜在治疗靶点。

世界卫生组织的统计报告显示,女性抑郁症发病率高于男性。性别差异与雌二醇水平的变化有关。雌二醇是一种类固醇激素,经肝脏代谢后,通过胆道排泄到肠道,部分被重新吸收回到血液。既往研究表明,它的降低与女性抑郁症的发生密切相关。

为探究女性抑郁症患者肠道菌群对雌二醇的降解能力,研究团队从女性抑郁症患者的粪便菌群中分离出产气克雷伯菌,并通过对全基因组分析,找到了雌二醇降解酶3β-HSD的序列。研究人员构建出能表达3β-HSD的重组大肠杆菌,并发现女性抑郁症患者粪便菌群中3β-HSD序列的丰度高于健康对照组。这项研究工作通过分离雌二醇降解菌,发现了肠道菌表达的3β-HSD能导致宿主血清雌二醇降低和抑郁样行为。

(杜巍巍)

梗阻性肥厚型心肌病治疗有新选择



近日,在2023年美国心脏病学年会上,中南大学湘雅二医院周胜华教授团队对其完成的“梗阻性肥厚型心肌病的立体定向放射治疗——首次应用人体研究”做了报告。这一原创性研究表明,立体定向放射治疗有可能成为治疗药物难治性症状性梗阻性肥厚型心肌病的新选择。

梗阻性肥厚型心肌病是一种室间隔心肌非对称性肥厚导致左心室狭小、左心室流出道梗阻的致死性疾病,临床上以晕厥和猝死为主要特征。目前,传统药物对其治疗效果有限,且不能改善患者预后。非药物治疗方法经历了从有创到微创的发展过程,但仍未摆脱并发症风险高等局限。

立体定向放射治疗是一种精确的高剂量放射治疗技术,具有放疗疗程短、单次放射剂量大、放疗次数少的特点。虽然该技术在肿瘤领域取得较大进展,但其在心血管疾病领域的应用经验较少,治疗的安全性和有效性尚不明确。

周胜华带领心内科与肿瘤科、放射科团队通力合作,经历5年探索,在动物试验的基础上,结合大量常规心脏CT、磁共振成像及介入影像反复研究,建立了立体定向放射治疗精准照射梗阻性肥厚型心肌病患者室间隔,以减轻室间隔肥厚和左心室流出道梗阻的方法。

(王满雨)

系统性红斑狼疮诊断或添新标志物

郑州大学第一附属医院研究团队近日在系统性红斑狼疮与微生态研究领域取得新突破,首次描述了系统性红斑狼疮患者口腔微生物组的特点,并建立系统性红斑狼疮口腔微生物标志物的诊断模型。

系统性红斑狼疮是一种常见的慢性系统性自身免疫性疾病,主要影响育龄期女性。口腔微生物组是许多疾病的诊断工具,然而,系统性红斑狼疮的口腔微生物组特点,以及口腔微生物组作为系统性红斑狼疮的非侵入性生物标志物的潜力,仍然未知。

研究团队收集了563份唾液样本,对其中535份样本进行进一步测序和分析。研究发现,与健康对照组相比,系统性红斑狼疮患者的微生物多样性增加。在属水平上,与健康对照组个体相比,系统性红斑狼疮患者中28个属明显增加,22个属减少。2个基因序列分类单元被确定为最佳标记物,并被用来构建诊断模型。在发现阶段,该模型在100名系统性红斑狼疮患者和200名健康对照组个体之间的区分潜力达到91.66%;在独立验证和跨区域验证阶段,诊断效能分别达到84.22%和84.06%。

(周厚亮)

褪黑素是处方药,还是保健品?

拯救失眠,科学慎重服用褪黑素

医药观察

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“良好睡眠,健康之源”。一项调查显示,62%的“90后”消费者购买过网红助眠产品。蒸汽眼罩、助眠枕头、白噪音App……其中人气最高的,就是褪黑素。作为人体中天然存在、与睡眠有关的一种物质,褪黑素自带“健康催眠”光环。于是,面对失眠问题,服用褪黑素成为许多人的新选择。

中国妇女报全媒体记者 张峥

刷完这集电视剧就睡,再打一局游戏就睡,再刷几个短视频就睡……终于放下手机,关灯决定睡了,却翻来覆去睡不着;半夜醒来,眼睁睁看着窗外的天越来越亮;明明睡了一夜,睡眠质量却不高,感觉浑身提不起劲儿……这些情况在现代人中恐怕并不少见。

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“良好睡眠,健康之源”。《中国睡眠研究报告(2023)》显示,随着年龄的增长,总体上受访者的睡眠时长呈缩短趋势,睡眠质量自评呈下降趋势,47.2%的受访者认为失眠后会心烦、急躁,依赖药物促进睡眠的倾向有增加的趋势。另外,浙江大学研究团队在世界睡眠日发表的一项研究,通过综合评估夜间睡眠时长、午睡时长、睡眠质量等睡眠行为,发现:夜间睡眠时间约8小时、总睡眠时间(夜间和午睡时间总和)约8.5小时的中老年人群慢病共病进展风险最低,而睡眠时间不足5小时且睡眠质量差的人群发生共病进展的风险最高。

“失眠”不等于“失眠症”:走出睡眠误区

睡眠是身心健康的重要决定因素,几乎影响所有的生理系统。不良的睡眠习惯会导致失眠、疲劳、焦虑、抑郁等问题,并可能增加慢性疾病的风险。工作或学习压力是导致现代人失眠或产生负面情绪的重要因素,而酒精或咖啡因的过度摄取、手机成瘾、睡眠环境等内外部因素也会影响人们的睡眠质量。

北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师朱梅介绍,失眠是最常见的睡眠障碍。要判断一个人是否患有失眠,首先要看入睡是否困难,若躺下后30分钟内无法入睡,一整夜觉醒的次数大于等于2次,存在早醒和睡眠质量下降等情况,或总睡眠时间少于6个小时,就意味着存在失眠问题。“长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注意力难以集中或情绪不稳定、焦虑、抑郁等。还会造成自身免疫系统功能下降,对疾病的抵抗力降低,增加糖尿病、肥胖、高脂血症的患病风险。”

朱梅说,造成失眠最常见的是精神原因,如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等;其次还有躯体因素,如疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题;另外,生活环境、生活方式的改变也会导致失眠,服用某些药物或者脑部病理

性因素与失眠都有可能存在直接关系。

朱梅特别提醒,要走出关于睡眠的一些误区。

误区一:失眠=失眠症。几乎每个人都曾有过失眠的经历,但并不是都患上了失眠症。只是当失眠引起的症状维持两周以上,且一定影响到白天的日常活动时,可以称之为“失眠症”。所以不要因为一两次的失眠就给自己扣上失眠症的帽子,越是在意失眠,越会导致晚上睡不好。

误区二:睡的时间长=睡得好。不是睡的时间长就说明睡得好,即不能把睡眠时间长短作为睡眠质量好坏的判断标准。每个人有个体差异,有些人可能睡6小时就能恢复体力,而有些人则可能需要8小时的睡眠才能从疲劳中恢复过来。所以判断睡眠质量,要看早上醒来后是不是体力、精力都得到了恢复,头脑是否清醒,白天的工作是否有效率。当上述这些都可以用“是”来肯定回答,说明睡眠质量很高。

误区三:睡眠可以补回来。有些人认为一天不睡不要紧,后面几天多睡会儿就可以补回来。而有一句健康谚语:“一夜不睡,十日不醒。”意思是说一个晚上不睡觉,即使是睡上十日,也无法把一个晚上不睡的损失补回来,所以说睡眠是补不回来的。

误区四:打呼噜=睡得好。很多人认为打呼噜的人睡得香,其实并非如此。打呼噜时出现的呼吸暂停可以导致身体各个器官缺氧。资料显示,4个打呼噜的人里有1个是患有睡眠呼吸暂停综合征。随着年龄或者体重的增加,剩下3个也可能进展为睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸暂停综合征会影响全身各个系统,常见的比如高血压、心脏缺血缺氧、冠心病、代谢紊乱,更严重的可能引起脑梗、认知功能障碍,甚至引发猝死。

另外,小朋友睡觉打呼噜,大部分是由于腺样体肥大引起的,时间一长,会影响孩子的睡眠质量和生长发育,而外在的表现就是颌面容貌的变化。北京同仁医院耳鼻咽喉科副主任医师王小秩提醒家长,儿童三岁以后,要密切关注其睡眠中的呼吸状况,尤其是仰卧位的睡眠状况。孩子如果长期打鼾,家长一定及时带孩子就诊,必要时进行药物或手术治疗。

睡眠和精神、情绪问题密切相关,因此失眠的治疗往往需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍,单纯使用睡眠药物不能从根源上解决问题,需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”北京大学



本版插图:小丽

人民医院胡大一教授表示,治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

科学慎重服用褪黑素,不能当药品更不能当保健品

从某种意义上来说,睡不着已成为当代人的通病。一项调查显示,62%的“90后”消费者购买过网红助眠产品。蒸汽眼罩、助眠枕头、白噪音App……其中人气最高的,就是褪黑素。作为人体中天然存在、与睡眠有关的一种物质,褪黑素自带“健康催眠”光环。于是,面对失眠问题,服用褪黑素成为许多人的新选择。

褪黑素是由大脑松果体合成的一种激素,也被称为黑夜荷尔蒙,是帮助身体进入到夜晚模式的重要信使。目前的研究发现,褪黑素的分泌具有昼夜节律性,在白天较低,入夜后开始逐渐升高,在23点至凌晨3点达到高峰,然后在天亮前急剧下降。当外界光线明亮的时候,褪黑素的分泌会被抑制,当外界光线昏暗时,就会刺激褪黑素的分泌,帮助我们更好地进入并维持良好的睡眠。

正是由于具有这种特点,外源性褪黑素自1950年问世后,在全世界曾兴起了一股热潮。但随着各种研究的深入和患者服用后的不良表现,这股热潮又逐步褪去。欧洲很多国家认为使用褪黑素应该采取谨慎的态度,不得在药店自由销售。

中国妇女报全媒体记者了解到,世界各国对褪黑素的使用标准都不一样,在英国是处方药,在中国、美国等国家,被当作保健品使用。据统计,从1996年~2015年,我国已批准声称能改善睡眠的740个保健品品种,含褪黑素类的产品就有164个,可算是睡眠界的“明星产品”。

选择产品时,注意褪黑素浓度。北京医院神经内科的副主任医师李凯提醒,市售褪黑素的剂量往往比较大

(5~20mg),比生理需要的剂量(0.3~0.5mg)高很多,如果购买的是片剂,可以掰开服用。建议从小剂量开始服用,0.1~0.3mg褪黑素可以改善睡眠,0.3~0.5mg褪黑素可以改善因为昼夜节律障碍而引起的失眠。更高的剂量并不能带来获益,反而存在过量风险。除非医师建议,否则应避免大剂量长期服用褪黑素。

国内外公认比较适合服用褪黑素的人群。一类是需要倒时差和倒班的人群。由于昼夜节律和期望的睡眠和工作时间存在偏差,导致这部分人群入睡和觉醒困难。可以通过补充外源性褪黑素,调整睡眠和觉醒时间。另一类是中老年人。随着年龄的增长,松果体逐渐萎缩直至钙化,相应分泌的褪黑素减少,造成生物钟的节律性减弱,导致睡眠减少和早醒。通过补充褪黑素,可以促进入睡,加深睡眠。

长期服用褪黑素的有效性和安全性也有待验证。医生提醒,如果睡不着是因为焦虑或者其他躯体疾病导致,服用褪黑素就没有很好的效果,而且长期服用褪黑素的有效性和安全性也有待验证。

由于目前褪黑素对儿童和妊娠期妇女的安全性还没有足够的研究,所以并不推荐使用。此外,患有特殊疾病如抑郁症等人群也不宜使用。“褪黑素有副作用,可能会导致第二天昏昏沉沉,长期吃对血压也可能产生影响。”北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳教授也强调,要科学慎重服用褪黑素,不能将其当作药品使用。

记者在调查采访中了解到,褪黑素有的人吃了有用,有的人吃了没用,有的吃了不止没用还有这样那样的不适。因此,它并不是万能的助眠剂,而是有相对明确的适应人群,购买和服用含有褪黑素成分的保健品需谨慎。如果遇到长期失眠问题,建议到医院就诊,听取医生建议,必要时接受包括药物治疗、心理疏导和生活方式干预在内的综合治疗,才是最安全可靠的方法。

相关链接

睡眠是一个复杂的生理过程,涉及记忆巩固、炎症控制、激素调节、心血管调节以及许多其他的重要功能,所以睡眠时间不足和睡眠质量差将与一些严重的不良健康后果相关。世界睡眠协会推荐以下十个步骤来实现健康睡眠:

1. 确定睡觉时间和起床时间。
2. 如果你有小睡的习惯,白天的睡眠时间不要超过45分钟。
3. 睡前四小时避免过量饮酒,不要吸烟。
4. 睡前六小时避免咖啡因,包括咖啡、茶叶、苏打水、巧克力。
5. 睡前四小时避免吃重口味、辛辣或含糖的食物,不过睡前吃点小点是可以接受的。
6. 有规律地锻炼,但不要在睡前锻炼。
7. 使用舒适的被褥。
8. 为睡觉找一个舒适的温度,保持房间通风良好。
9. 排除所有干扰噪音,并尽可能消除光线。
10. 把床留着睡觉,不要将床用作办公室工作间或娱乐室。

世界睡眠协会推荐十步骤实现健康睡眠

安全用药

体检发现血脂高,不一定要吃药

这些情况下需要吃他汀

当我们长期饮食不合理,久坐,不运动,持续的慢性压力和作息不规律等因素就会打破胆固醇的平衡,出现血脂升高,逐渐造成动脉粥样硬化,最终诱发心脑血管疾病。

大家都知道高血脂是血管垃圾的制造者,也是引发心脑血管疾病的原因之一,其实最重要的还要看血脂里哪项高。抽血查血脂有4个指标:低密度脂蛋白、甘油三酯、总胆固醇和高密度脂蛋白,前三者应该低一点好,最后一个高一点好。

甘油三酯升高

1. **新发甘油三酯高。**如果甘油三酯低于5.65mmol/L,胆固醇及低密度脂蛋白均正常,那么不用吃药,但必须注意控制饮食+运动。油炸食品、肥腻食品、动物内脏、高盐高糖高脂肪食物都要控制,就连主食也要控制总量。
2. **不仅仅是甘油三酯高。**如果胆固醇及低密度脂蛋白也高于正常值,经控制饮食后,仍未正常,那么建议服用他汀药物。因为胆固醇及低密度脂蛋白受饮食影响较小,即使控制饮食后,也不一定能恢复正常,故服用他汀,既可以降低

胆固醇也可以降低甘油三酯。

3. **控制饮食加运动,仍不正常。**经过一段时间的控制饮食加运动,仍无法恢复正常,只能通过降甘油三酯的药物才能达标,常用贝特类药物。
 4. **其他原因导致甘油三酯升高。**酗酒、肥胖、糖尿病、药物、甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能亢进等,所致继发性高甘油三酯血症的患者,应排除这些问题,去除这些原因,甘油三酯也能恢复正常。
 5. **当甘油三酯≥5.65mmol/L,需要服用降脂药物治疗。**如果合并胆固醇升高,建议服用他汀药物,因为他汀既可以降低胆固醇,也可以降低甘油三酯,如果单纯甘油三酯升高,可以选择贝特类药物。如果两项均偏高,应权衡利弊用药,尽量不要选择联合用药,会增加副作用。
- 需要强调的是,饮食是关键,很多朋友即使不吃药,即使甘油三酯高于5.65mmol/L,通过健康生活方式也能恢复正常。

胆固醇及低密度脂蛋白升高

1. **新发**
如果没有合并其他任何疾病,低密度脂蛋白在

4.9mmol/L以内,可以试试控制饮食及加强锻炼。观察一段时间复查,如果能恢复正常,那就是完美的结果。如果发现低密度脂蛋白高于4.9mmol/L,那么就需要吃他汀。

2. **如合并心脑血管疾病**
即使血脂能恢复正常,也需要服用他汀药物,因为他汀不仅仅是调脂,而且是抗炎,稳定斑块,预防和治疗心脑血管疾病的药物。心脑血管疾病的朋友的低密度脂蛋白标准是低于1.8mmol/L,而不是参考正常值。
3. **控制饮食加运动无效**
如果通过控制饮食及加强运动仍无法恢复正常,根据具体的合并疾病,比如糖尿病、肥胖、高血压等情况,综合评估后决定是否服用他汀。总之,高密度脂蛋白升高,不用吃药,这属于好血脂;甘油三酯升高且不高于5.65mmol/L,可以不吃药,先注意饮食及运动;胆固醇及低密度脂蛋白升高,先通过控制饮食+运动观察,低密度脂蛋白高于4.9mmol/L才建议开始服用他汀;合并心脑血管疾病即使胆固醇及低密度脂蛋白不高,也需要服用他汀。



王星

“我体检发现血脂高了,要吃药吗?”“日常生活饮食怎么吃对降低血脂有帮助?”
血脂是一种脂肪物质,一部分来源于身体自我合成,另外一部分来源于摄入富含脂肪的食物。血脂,尤其是胆固醇是人体必需的物质,它帮助我们消化食物,产生激素,并参与构成细胞膜,维持正常生理功能,因此血脂需维持在正常范围之内。