

會後隨筆

Text: 心臟專科醫生 王國耀醫生



「心力衰竭」，成為今次大會的主題，是一個又沉重又艱深的題目。因為「已死的已死了，再不能活過來」好像是一個不變的定律，但在眼前的新科學領域，卻又像有一線生機。幹細胞的移植，可能令已死的細胞中有新生細胞的希望，令不動的有機會再次活動起來。當然，這些已不再是天方夜譚，而是「活生生」的成果。



另一方面，人工心臟泵也會在未來歲月中大行其道。有數據顯示，假如讓人工心臟泵取代心臟工作一段時間，讓那大塊肌肉可以休養生息，那麼，當減去人工心臟泵的作用時，心臟的功能可能有部分會恢復。這方法已令部分會成為「換心人」的，脫離了「等候行列」，不過最終的結果還有待觀察。

最後，3條電線的雙室同步起搏器已被證實為「心力衰竭」病人的一大喜訊。這機器，無論在政府或私家醫院，都已有人採用了，並肯定地證實其有用之處。

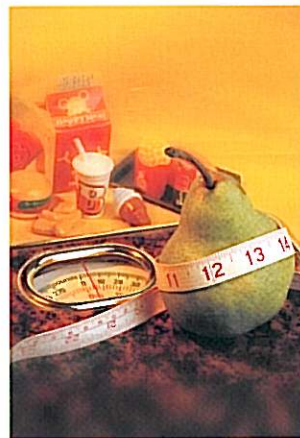
減肥關鍵在腦部

Text: 本刊記者

很多人為了剷除身上的「豬腩肉」，各出奇謀，成敗往往參半。最近科學家再次有新頭緒，目標是一種存於腦部的酵素。

在最近一期網上版「自然」期刊中，哈佛大學的研究人員指出人類腦部有一種稱為AMPK的酵素，在調控食欲及體重上擔當重要角色。他們相信這發現令治療肥胖有了新契機。在老鼠實驗中，當AMPK受抑制時，牠們會減少食量，體重亦會減輕；當其含量受刺激而增加時，牠們的食欲亦隨之大增。

AMPK的活動受控於荷爾蒙Leptin，科學家早已發現這種荷爾蒙與調控食欲有關；不過肥胖人士對這種荷爾蒙似乎已失去反應，因此未能直接用於治療肥胖症上。



頭痛問題令人頭痛

Text: 本刊記者



你最近是否頻頻頭痛呢？有什麼對策？吃止痛藥？睡上一覺休息一下？

頭痛問題可說「蔚然成風」，據世界衛生組織的數字顯示，在已發展國家中，有2/3的成年男性及80%以上的女性受頭痛困擾。頭痛不會致命，卻影響日常工作及社交生活，對經濟也造成負擔。

據世界衛生組織的估計，約有一半受頭痛困擾的人沒有接受治療。為了喚起各國政府及醫療機構正視頭痛問題，世界衛生組織與一些國際非官方團體聯手推行全球運動——「放下重擔」，希望藉此促請有關機構提供更多診治途徑，並教育公眾認識頭痛的嚴重性。



新指引教孕婦吃魚 健康兼防水銀



吃魚有益，人所共知，近年科學家更發現深海魚中所含的奧米加3號脂肪酸對腦部發展、心臟及血管幫助甚大；但水銀污染問題也往往令人卻步。

最近美國食品及藥物管理局及環境保護署聯手發出新的吃魚量指引，對象主要是正計劃懷孕的女士、孕婦、正哺乳的產婦及幼兒，讓他們知道每星期應吃多少魚類及海鮮，才可維持健康需要，又能防水銀中毒。內容如下：

1. 不要進食鯊魚、劍魚、皇帝鯖魚或方頭魚(tilefish)，它們體內最常含大量水銀。

們體內最常含大量水銀。

2. 選吃水銀含量一般較低的魚類及貝殼類，但每星期也不宜吃多於12安士。蝦、低脂罐頭吞拿魚、三文魚、鯰魚(catfish)、鱈魚(Pollock)均是一般含水銀較低的海產。

科學界認同太極益處

每天在公園耍太極，只是老人家的玩意？如果你還有這概念，便落伍了。太極對全身健康都有益，無分年齡界別，連西方科學家也認同它的好處。

波士頓Tufts-New England Medical Center的研究人員分析了47個有關太極的研究報告，肯定了太極有助改善心臟衰竭、高血壓、關節炎患者的病情，幫助曾進行心臟搭橋手術的患者更快康復，對減輕痛楚、緊張及焦慮情緒亦有幫助。另外，研究人員亦認為太極有助提升身體抵抗力，不但可減少長者受帶狀病毒侵襲的機會，對帕金森症患者亦有益處。



究竟太極的好處原理何在？科學家還不大清楚，但肯定由長期病患者、老人家到年青人也會得益。

低蛋白 少痛風

有富貴病之稱的痛風經常侵襲中年男士，最明顯的病徵是半夜大拇趾忽然劇痛難當。美國波士頓麻州醫院聯同哈佛大學醫學院等研究人員在跟進了47,150名健康男士的飲食習慣12年後，除確定紅肉及海鮮中的嘌呤會引致痛風外，亦發現多吃蔬果及奶類對預防痛風有一定幫助。

嘌呤是食物中一種物質，主要存於高蛋白食物中，如紅肉、海鮮、菇類及豆類等。嘌呤經消化後會轉化為尿酸，若血液中的尿酸過多，會在關節處形成結晶，引起痛楚。不過今次研究中發現，即使多吃含高嘌呤的植物如豆類、菠菜及椰菜花等，亦不會引致痛風；但要留意，今次的研究結果只適用於未患痛風的朋友。

