

长期吃素会导致气胸吗？真相来了！

专家:长期素食可引起肌少症 间接增加气胸风险

近日，音乐人方大同因气胸不幸意外离世，他生前曾表示因气胸反复发作而数次住院。由于方大同长期严格素食，因此有人认为，导致其气胸反复发作的原因与长期严格素食有关。在这里提醒大家，长期不合理的素食的确会引发健康问题，尤其与肌肉健康有关，严重者可引起肌少症。

什么是肌少症

肌少症是一种以进行性、广泛性的骨骼肌质量减少和功能下降为特征的综合征，它不仅影响运动能力，还会导致代谢紊乱、免疫力下降。当肌少症累及呼吸肌时，会导致呼吸肌力量下降，呼吸效率降低，呼吸功能减弱，继而间接增加气胸等呼吸系统疾病的风险。

肌少症在慢性阻塞性肺疾病（COPD）等呼吸系统疾病患者中较为普遍。COPD患者由于长期缺氧、体力活动减少等，容易并发肌少症，而肌少症又会进一步加重呼吸困难和运动耐力下降。COPD本身与气胸有一定关联（如肺气肿导致肺大疱破裂），而肌少症可能通过加重呼吸功能障碍，间接增加气胸的发生风险。

肌少症和气胸之间虽然没有直接的因果关系，但肌少症会通过影响呼吸功能、加重呼吸系统感染，以及通过炎症和氧化应激机制，间接增加气胸等并发症的风险。

蛋白质摄入不足主要原因

素食饮食中，植物性蛋白质的氨基酸组成与人体需求不完全匹配，尤其是缺乏必需氨基酸中的亮氨酸，而亮氨酸是刺激肌肉合成的重要物质。此外，植物性蛋白质的消化吸收率较低，进一步加剧了蛋白质摄入不足的问题。

全素人群、老年人和慢性病患者是肌少症的高危人群。对于长期素食的人群，建议优先选择“奶蛋素”（即摄入乳制品和蛋类），而非全素。乳制品和蛋类提供优质蛋白质和必需氨基酸，能够有效弥补植物蛋白的不足，降低肌少症风险。另外，建议素食者定期进行肌肉功能评估（如握力测试、步速测量），在医生或营养师的指导下调整饮食结构，必要时可考虑补充全营养素、乳清蛋白。

肌少症的诊断标准

根据国际肌少症工作组（IWGS）和亚洲肌少症工作组（AWGS）的最新共识，肌少症的诊断主要包括以下三个方面：

1. 肌肉质量减少 通过双能X线吸收法（DXA）或生物电阻抗分析（BIA）测量骨骼肌质量指数（SMI），男性低于7.0千克/米²，女性低于5.4（或5.7）千克/米²，可诊断为肌肉质量减少。

2. 肌肉力量下降 握力测试是评估肌肉力量的常用方法。男性握力低于28千克，女性握力低于18千克，提示肌肉力量下降。最大口腔吸气压和最大口腔呼气压用于评价呼吸肌肌力。

3. 躯体功能减退 通过6米步速测试评估躯体功能。步速低于1.0米/秒提示躯体功能减退。

满足第1项，以及2、3中



的任意一项，即可诊断为肌症。

如何预防肌少症

1. 保证优质蛋白质的摄入 素食者应注意优质蛋白的摄入，尤其是优质植物蛋白的摄入，如大豆及其制品（豆腐、豆浆、豆干等）等，可以适量补充坚果和种子类食物，如杏仁、核桃、亚麻籽等。

2. 提高蛋白质利用率 通过食物合理搭配，如谷物与豆类搭配（如米饭配豆腐、全麦面包配鹰嘴豆泥），以提高植物蛋白的利用率。

3. 补充维生素D和钙 素食者可通过强化食品或补充剂获取足够的维生素D和钙，同时多晒太阳，促进维生素D的合成。

4. 适量补充ω-3脂肪酸 ω-3脂肪酸具有抗炎作用，有助于维持肌肉健康。素食者可通过亚麻籽油、奇亚籽、核桃等食物获取α-亚麻酸（ALA），或在医生指导下补充藻类来源的DHA和EPA。

5. 增加抗阻力运动 饮食与运动相结合是预防肌少症的关键，建议每周进行2~3次抗阻力训练（如哑铃、弹力带训练），以刺激肌肉合成，增强肌肉力量。

浙江省人民医院 郑佳

冠心病的防治知识都在这里

冠心病，全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，现代社会中，它如同隐匿在人群中的“健康杀手”，严重威胁着人们的健康。了解冠心病的相关知识，对于预防和治疗该疾病具有重要意义。

病因

冠心病的主要病因是冠状动脉粥样硬化。当血液中的脂质（如胆固醇、甘油三酯等）在冠状动脉内膜下沉积，逐渐形成粥样斑块，使血管壁增厚、变硬，管腔狭窄，就会导致心肌供血不足。高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动、长期精神紧张等都是冠心病的危险因素。

症状

1. 心绞痛 表现为胸部压榨性疼痛，可放射至心前区、肩背部，疼痛一般持续3~5分钟，常在体力活动、情绪激动、寒冷等情况下诱发。
2. 心肌梗死 当冠状动脉完全阻塞，心肌因严重缺血而坏死，就会发生心肌梗死。症状与心绞痛类似，但比心绞痛更严重，疼痛持续时间长，可达数小时甚至更长，同时伴有呼吸困难、大汗淋漓、恶心呕吐等，严重时可危及生命。

3. 无典型症状 部分患者虽有冠状动脉病变，但没有明显症状，常在体检或因其他疾病检查时才被发现。

诊断

1. 心电图 心电图是诊断冠心病最常用的方法，发作期有心肌缺血表现，缓解期可能正常。
2. 心脏超声 心脏超声可检查心脏结构和功能，了解心肌运动情况，辅助诊断冠心病。
3. 冠状动脉造影 冠状动脉造影是诊断冠心病的“金标准”，能直接显示冠状动脉的形态、狭窄程度和部位，为制定治疗方案提供重要依据。

治疗

1. 药物治疗 包括抗血小板药物（如阿司匹林），防止血小板聚集形成血栓；他汀类药物（如阿托伐他汀）降低血脂，稳定粥样斑块；硝酸酯类药物（如硝酸甘油）扩张冠状动脉，缓解心绞痛症状；β受体阻滞剂（如美托洛尔）降低心肌耗氧量，改善心脏功能。

2. 介入治疗 对于病情严重、冠状动脉狭窄严重的患者，可以进行介入治疗，如冠状动脉支架植入术和冠状动脉旁路移植术（搭桥手术）。支架植入是将支架放置在狭窄的冠状动脉内，达到撑开血管，恢复血流的目的；搭桥手术则适用于多支冠状动脉病变或不适合介入治疗的患者，通过搭建血管旁路，绕过狭窄部位，为心肌提供血液供应。

预防

1. 合理饮食，减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入，增加膳食纤维的摄取，如蔬菜、水果、全谷物等，戒烟限酒。
2. 适量运动，每周坚持150分钟以上的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，以控制体重、增强心肺功能。
3. 保持良好的心态，避免长期精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪。
4. 定期体检，监测血压、血脂、血糖等指标，及时发现并控制危险因素。

娄底市双峰县第七人民医院（双峰县杏子铺镇中心卫生院）曹余良

这些术前“必修课”了解一下

手术是治疗疾病的重要手段，充分的术前准备不仅可以减少患者的紧张、焦虑情绪，对于手术的顺利开展和术后康复都有重要意义。那么，术前要做哪些准备呢？

平稳心态迎手术

紧张、焦虑等不良情绪会对手术产生不利影响，深呼吸、冥想、听音乐等，都是放松身心的好方法。同时，充足的睡眠有助于稳定情绪，多和医护人员交流、了解手术流程，也可缓解心理压力。

严守时间防意外

术前通常需禁食6~8小时、

禁饮4~6小时，术前2小时可适量饮用清水、糖水或碳酸饮料等清饮料，总量小于5毫升/千克（不超过300毫升）。局部麻醉的浅表手术一般无需禁食。婴幼儿和特殊情况需遵循医护人员指导。

清洁到位护健康

做好个人卫生能有效预防感染。术前要洗澡、修剪指甲、清洁口腔、剃掉胡须、卸妆，避免影响术中病情观察。

规范穿戴保安全

穿宽松开衫病号服，取下活动性假牙、假发、眼镜等，手机等贵重物品交给家属保管，不要佩戴耳环、手表等金属饰品，以

免干扰监测设备或造成损伤。

提前调整助恢复

术前两周戒烟（包括电子烟）禁酒。吸烟会阻碍伤口愈合，增加感染风险；饮酒会干扰麻醉效果和术后恢复。

特殊情况如实告知

体内有手术放置的金属材料、长期服药者（特别是抗凝药）、女性患者月经来潮或疑似怀孕等，均应如实告知医护人员。术前的每一项准备都至关重要，请务必严格遵循医嘱，做好充分准备，顺利进行手术，早日恢复健康。

湖南医药学院总医院 江凌