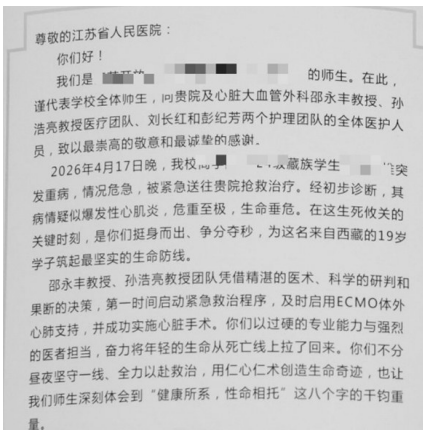


19岁男孩打篮球突发胸痛

危急时刻,两个“人工心脏”托起生命希望

近日,在江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)心脏大血管外科病区,发生了这样感人的一幕——19岁的藏族大学生扎西(化名)即将出院,他的哥哥从行李中捧出一条洁白的哈达,将来自雪域高原的感激,献给江苏省人民医院的医护团队。扎西跟在哥哥身后,深深鞠躬。“安吉拉(藏语意为‘医生’),谢谢你们。”哥哥声音发颤,“是你们让他还能回家。”

通讯员 陈晓晨 耿丹丹 许学龙 何雨田
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



学校送来的感谢信



邵永丰教授手术中

“双心辅助”为濒临停跳的年轻心脏带来希望

扎西,十九岁,来自西藏雪域高原,目前就读于南京的一所大学。那天傍晚,扎西和同学们在学校一起打篮球,突然,胸口一阵剧烈的疼痛袭来,呼吸也变得困难。“我当时以为只是运动量过大,想着休息一晚就会好转。”扎西回忆。可是第二天胸痛非但没有缓解,反而越来越难以忍受,呼吸也越来越困难,同学慌了,赶紧把他送到江苏省人民医院抢救。

诊断结果令人心惊——扩张型心肌病,运动后引发心源性休克。扎西的血压持续下降,四肢冰冷,年轻的生命,正在逐渐流逝。该院急诊医学科为扎西启用ECMO(体外膜肺氧合,俗称“人工心肺”),迅速为他建立起生命支持通道,暂时替代衰竭的心肺功能,为后续救治争取宝贵时间。

然而,ECMO虽然暂时稳定了生命体征,但扎西的心脏已经出现严重问题——全心扩大,双心室功能衰竭,心脏这台

“生命发动机”几乎失去了动力。面对危重病情,江苏省人民医院心脏大血管外科邵永丰教授团队迅速联动医务处(应急办公室)组织多学科会诊。

“患者心功能极差,像这样的心衰病人,必须尽快植入双心室辅助装置,单纯的左心室辅助装置无法解决他的问题”,邵永丰当机立断。团队决定采用“双心辅助”技术,即左心室辅助装置(LVAD)联合右心室辅助装置(RVAD),为扎西的心脏装上两个强有力的“人工动力泵”。

这一技术是目前终末期心力衰竭治疗领域的高难度技术之一。邵永丰介绍,“心室辅助装置是国际公认的心衰治疗手段,能为终末期心衰患者带来新的生命保障。将它植入人体后相当于为患者自身心脏装了一个能动心脏泵,通过泵的工作来辅助或代替自身心脏的泵血功能,从而让自身心脏得到‘休息’,同时保证了脑、肾、肝脏等重要器官灌注的目的。”

手术台上,在麻醉与围术

期医学科、体外循环团队、手术室护理团队等多学科协同配合下,手术有序展开。当心室辅助装置成功启动,血液重新有力地流动起来,监护仪上的生命数据逐渐稳定——这颗曾经濒临停跳的年轻心脏,迎来了新的希望。

跨越山海藏汉同心,患者写下藏文感谢信

扎西病倒的消息传回雪域高原。哥哥从老家昌都立刻动身,翻越雪山,飞往重庆江北机场中转,再连夜转机。整整两天,跨越三千公里,终于赶到弟弟病床前。

整个治疗过程中,邵永丰教授团队每天早晚两次查房,密切关注扎西病情的变化;术后监护病区医护人员24小时轮班守护,每小时记录生命体征,为他调整体位、预防皮肤受损;术后恢复阶段,扎西因气管插管无法开口说话,护士们便通过写字板与他交流,耐心读懂他的每一个眼神、每一个手势。面对术后的不安与恐惧,

医护人员一次次握住他的手,轻声告诉他:“别怕,我们都在。”

病情逐渐稳定后,扎西转入普通病房。考虑到藏族患者的饮食习惯,病区护士长主动联系膳食科,为他定制爱心餐,让远离家乡的他,在南京也能感受到家的温暖。

从重症监护室到普通病房,从无法言语到重新微笑,从坐起到站立再到迈出院后的第一步……那个曾经脸色苍白、生命垂危的藏族青年,脸庞重新恢复红润,笑容重新回到了他的脸上。

出院前夕,扎西用藏文写下了一封感谢信:“在我十九岁的这一年,我从雪域高原来到南京,是江苏省人民医院的医生和护士,把我从死神手里抢了回来。你们用最先进的技术治好了我的病,也用最温暖的手握住了我的心。我不知道怎么报答你们,但我永远不会忘记你们。扎西德勒!”

出院前,医疗护理团队详细告知了扎西和哥哥术后康复的注意事项、用药指导,确保他回家后也能得到科学的照护。

高温多雨,家中长出“黑色小刷子”

紧急提醒:近期大量出现,千万别碰

近日,广东一网友发现家中沙发底部出现数个黑色小点,起初未加留意,后见其逐渐扩大,凑近观察发现形似黑色小刷子,周围伴有黑色粉末。她发帖求助,有人指出这可能是发网菌,是一种黏菌,地面黑色粉末可能是喷射出来的孢子,并提醒沙发内部可能已遍布菌丝。该网友表示,已准备将沙发搬走处理。

发网菌,隶属于黏菌门发网菌科,本质是原生生物,是黏菌中最常见的、最广泛分布的一类。它的一生有两个形态:一是营养体阶段,初期的发网菌没有固定形态,是一团软软的、透明或乳白色的原生质网状黏液,肉眼很难察觉,它们会缓慢爬行在潮湿的木材、布艺、缝隙深处,悄悄吸收腐殖质、微生物养分;二是繁殖阶段,等到

环境湿度、温度适宜,它就会彻底变身,长出辨识度极高的子实体,一根根细长挺立的孢囊密集丛生,整体呈细棒状,高度大概1—3厘米;黑色或暗褐色,柄部黑色带光泽,长3—6厘米,顶端带着细密的网状结构。

网友看到的黑色粉末,正是它成熟后释放出来的孢子,也是它传播繁衍的“种子”,轻轻一触碰、吹风就会四处散落。

它们为什么会长在地板或者沙发上?原因为高温、高湿。入夏后,南方持续降雨,加上室内通风不畅,角落的隐蔽位置常年处于阴暗潮湿、不通风的状态,契合了发网菌的生长需求。发网菌不靠啃食家具生存,只需要环境里的微量腐殖质、灰尘、水汽就能存活。布艺沙发吸水锁湿能力强,底部长期阴凉闷潮,比木质家具更

容易滋生发网菌。

我们看到的“头发丝”只是冰山一角。在它冒头之前,沙发夹层、海绵缝隙、家具深处,早已布满了肉眼看不见的菌丝和黏质营养体,等到长出子实体,说明潮湿问题已持续很久了。

发网菌不属于致病菌,对人体没有直接伤害,但不代表可以放任不管。虽然它本身无毒,但孢子粉尘可能诱发不适。过敏体质人群吸入飘散的孢子粉末,容易出现打喷嚏、喉咙痒、咳嗽等过敏症状。

另外,家中长出大量发网菌,是室内湿度过高、通风极差、暗藏霉变隐患的强烈信号,长期居住会影响居家健康。

直接接触、吸尘会让孢子粉尘大面积飘散,扩散到空气和家具各处,反而加速繁殖、扩



网友发图

大污染范围。

正确清除步骤为:

- 1.做好防护:佩戴口罩、一次性手套;
- 2.密闭处理:用湿巾完全覆盖包裹住发网菌实体,轻轻整体取下,避免孢子洒落;
- 3.密封丢弃:将包裹好的菌体装入密封袋,封口后直接扔进室外垃圾桶;
- 4.消毒抑菌:用75%酒精或家用消毒液,反复擦拭滋生位置及周边区域;
- 5.彻底干燥通风:移开沙发、床具,开窗通风,配合风扇、除湿机吹干缝隙湿气。

人民日报

94岁练大脑也不晚 10周“追回”十年脑龄

你有没有过这样的瞬间:明明话到嘴边,却怎么也想不起那个词;手机刚放下,就满屋子翻找手机;前几天看到的新闻,今天别人聊起来,脑子里一片空白……很多人把这归结为“老了,记性差了”,但真正让大脑变慢的,往往不是年龄,而是“懒”。换句话说,大脑越是用它,它就越灵光;要是放着不管,它就真的悄悄“生锈”了。

2026年5月,《科学报告》期刊上发表了一项大规模研究发现,无论是20岁出头的年轻人,还是年过九旬的老人,只要主动参与脑力训练,大脑功能都能获得显著提升。这项研究分析了3966名成年人的完整数据,涵盖超过60个国家,包括从19岁到94岁的年龄段,其中65岁以上的老年人占了将近一半。

老年人的大脑功能下降,到底能不能被训练逆转?2025年,一项发表在《杰米尔严肃游戏》期刊上的研究给出了让人振奋的答案。研究人员把92位65岁以上的健康老人分成两组:一组玩特定速度型脑力游戏(要求在越来越快的节奏下做出准确判断),坚持10周;另一组作为对照。检测结果发现,速度训练组的前扣带皮层乙酰胆碱结合率提升了2.3%。此前的研究已证实,人类从20岁到80岁,每十年乙酰胆碱水平大约下降2.5%。这意味着——10周的训练,几乎“追回”了十年的脑衰老。

大脑该如何锻炼?首都医科大学宣武医院神经内科主任医师韩纓教授团队介绍了10种“练脑”方法。

- 1.故事复述:读完一段内容后,用自己的话转述给家人。
- 2.联想记忆法:认识新朋友时,把名字和熟悉的画面挂钩,比如“李晚霞”联想“夕阳晚霞”。
- 3.生活决策模拟:规划一次超市购物,在预算内选择性价比最高的食材、设计采购路线。
- 4.益智游戏:填字游戏、象棋对弈、数独等都行,娱乐中锻炼逻辑、注意力和策略规划能力。
- 5.双任务练习:边听广播新闻边叠衣服,同时记住新闻里的3个关键信息。
- 6.正念呼吸训练:每天做几组“4-2-6呼吸法”,吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒,专注呼吸让注意力“回笼”,缓解脑疲劳。
- 7.计划组织训练:筹备一次家庭生日宴或出游,锻炼统筹能力。
- 8.问题解决训练:给自己出个生活小难题,比如“阳台光照不足但想种绿植,怎么办?”
- 9.手指操训练:双手其余四根手指依次敲击大拇指,“食指→中指→无名指→小拇指”循环,每天10组,激活手部神经与大脑联动。
- 10.非惯用手挑战:右撇子试着用左手刷牙、端杯、拿筷子,促进左右脑协调。

人民日报健康客户端