

“近一个月来,“脆皮大学生”一词频频登上热搜,在抖音上搜“脆皮大学生”,该话题相关视频播放量超过30亿次。有数据显示,当代大学生身体素质或有下降趋势。专家建议,大学生应加强锻炼,合理膳食,注重个人身体素质的提高。 ■文、图/记者 宋楚玉

刷短视频憋笑致鼻动脉破裂、上厕所蹲下去站不起来……

# “脆皮大学生”上热搜 自嘲之余更应自救

年纪轻轻一身毛病,“脆皮大学生”不只出现在网上

“脆皮大学生”,指的是当代大学生身体素质差,因为各种普通的小问题导致身体出现毛病。在抖音上搜索“脆皮大学生”一词,相关视频总播放量高达30亿次,里面的“脆皮”现象层出不穷。

“刷短视频憋笑,鼻动脉破裂止不住血”“上厕所蹲下去站不起来叫救护车”“上课迟到被罚写检讨,心脏气出毛病住院治疗”……记者发现,这个系列的视频内容多种多样,网友的评论也很风趣,“80岁的老人健步如飞,20岁的大学生弯腰绑鞋带两眼发黑”“劳动节还是四处驰骋的‘特种兵’,国庆节便成了榻上休养生息的‘病娇娘’”……

记者采访得知,“脆皮大学生”不仅出现在网络上、段子里,我市大学生群体中也有不少类似让人哭笑不得的意外事件发生。

今年10月29日晚7时许,大学生小李(化名)一瘸一拐地来到市人民医院急诊科就诊,被诊断为左髌骨撕脱性骨折。原来,小张下课后去食堂吃饭

时不小心扭伤,她以为回宿舍躺一会儿就好了,可是左膝盖持续疼了一个多小时,丝毫没有缓解,她不得不向辅导员请假到医院就诊。

“原以为只是走路扭伤了,没想到这么严重,医生说需要卧床休息两三个月才能恢复。”小李说,之前总刷到“脆皮大学生”相关视频,还经常跟朋友分享这些视频当作笑料,没想到这次自己也赶上“时髦”,当了一次“脆皮大学生”。

无独有偶,几小时后,大学生小丽(化名)在同学的陪伴下,也来到市人民医院急诊科。当时,她说话含糊不清,同学解释后,医生才知道,小丽在同室友聊天时大笑不止,导致下巴脱臼。后来,经骨科医生手法复位,小丽的下颌恢复正常。

市人民医院急诊科主治医师赵延波介绍,上个月,该院接诊了近600名18-24岁的患者,主要为腹痛、胸闷、心悸、失眠、发热、意外等导致外伤、过度换气综合征等情况。

处在体能巅峰时期,为何健康状况堪忧?

《中国青年报》发布的《2020中国大学生健康调查报告》显示,接受调查的1万多名高校学生中,有86%的受访者表示在过去一年中出现过健康困扰,其中,皮肤问题、睡眠问题、情绪问题排名前三;23%的受访者表示过去一年在医院被确诊为患有疾病,出现最多的三大疾病是口腔疾病、急性肠胃炎和皮肤疾病。

我市一高校医务室负责人告诉记者,学校于今年9月份面对该校学生安排了一次体检,数据显示:部分学生体脂数超标;舒张压较高的学生也占一定比例;心律不齐、窦性心动过速等心电图异常

的学生占近0.5%;还有一些学生肝功能显示异常。

18-24岁人群应该是体能巅峰时期,为何会出现身体素质和健康状况不太乐观的情况?“‘脆皮大学生’现象的出现,与缺乏健康观念、沉迷网络世界等因素有关。”该负责人表示,一些学生在日常学习和生活中缺乏锻炼,久坐不动,饮食不健康,营养不均衡,作息不规律,喜欢熬夜,屏幕使用时间过长等,过度消耗身体,身体自然会“亮红灯”。

该校辅导员张老师表示,除了健康意识不足,部分学生的心理抗压能力不强和精神压力过大,也是诱发身体素质下降的原因。

太和医院六大省级区域医疗中心百项新技术成果展 ④

## 单抗制剂治疗复发型多发性硬化效果显著

■记者 叶楚榕 特约记者 王慧

多发性硬化是一种中枢神经系统的自身免疫性脱髓鞘及神经退行性疾病,平均发病年龄为25-30岁,是目前全球最常见的青壮年致残性神经系统疾病之一。太和医院采用抗CD-20单克隆抗体治疗复发型多发性硬化效果显著,为本地区难治性神经免疫疾病患者带来了希望。

23岁的小雨(化名)住在十堰一县城。两年前,刚参加工作的她突然出现头晕、眼球复视、行走不稳等症状,当地医院怀疑是颈椎病。在康复科治疗一段时间后,小雨病情加重,走路愈发困难,家人将她转到太和医院诊疗。

“我们通过多方面检查,最终确定小雨属于多发性硬化。”太和医院神经内科副主任医师胡锦全介绍,小雨来的时候双下肢无力,早期须采用激素治疗快速控制病情,但激素治疗有副作用,导致小雨发胖。通过减量激素,

小雨慢慢好转并出院。

9个月后,小雨的病情突然复发,肢体麻木乏力,再次来到太和医院神经内科就诊。考虑到小雨还年轻,用药需考虑尽量不影响生育功能,胡锦全决定采用抗CD-20单抗生物制剂治疗。目前,小雨已经用药一年半,病情非常稳定,复查指标良好,能够正常工作。

胡锦全介绍,2018年,我国将多发性硬化列为罕见病目录疾病,其发病率存在世界分布不均。资料显示,年发病率在5-40/10万之间,其中年轻女性受影响的几乎几乎是男性的2-3倍,外界曾称之为“美女病”。多发性硬化除了可导致瘫痪、失明外,还可能影响脑功能,如认知障碍、情绪障碍、自主神经功能障碍等。

由于多发性硬化最主要的特点是复发率较高,因此,预防复发、降低残疾率是多发性硬化治疗的最重要目标。目前,多发性硬化的治疗仍是神经免疫疾病诊疗领域的重大挑战。传统的治

疗如糖皮质激素、IVIG(丙种球蛋白输注)等方法疗效欠佳,副作用明显且价格昂贵。而B细胞免疫调节药物(抗CD-20单抗)治疗多发性硬化,相较于其他传统治疗方法,疗效更加显著,并发病和不良反应发生率更低,已由美国FDA及中国CFDA正式批准推荐。

相较于利妥昔单抗、硫唑嘌呤等传统免疫抑制药物,最新的奥法妥木单抗为100%全人源序列具有免疫原性最低、安全性高特点,对成人复发缓解型多发性硬化疗效显著,且可以经皮下注射,简化了治疗过程,降低了风险。

胡锦全表示,去年以来,太和医院应用奥法妥木单抗治疗难治性复发型多发性硬化患者4例,目前均取得较好疗效,残疾评分较之前明显下降,所有在治患者均未发作,动态监测淋巴细胞亚群功能在合理范围,随访观察效果良好,没有明显不良反应。目前,国家医保已将奥法妥木单抗纳入双通道报销范畴。



在抖音上搜“脆皮大学生”,该话题相关视频播放量超30亿次。

专家给出增强体质的建议

对此,市太和医院健康管理中心主任陈立东表示,“脆皮大学生”的出现,或许是当代大学生对自己健康状况的不满和自嘲。不过,网络上的极端病例只是个例,大家不用过度焦虑与担忧。

针对“脆皮”现象,大学生应该如何增加“血条”进行自救,完成身体素质的“逆袭”?陈立东给出了几点建议。

首先要保证充足的睡眠。调整作息,不熬夜,早起早睡,每天至少保证8小时的睡眠。

其次,健康饮食,合理膳食。少喝“伤身”饮料,少吃深加工类食品,减少糖分摄入等。坚持运动。可以选择一项自己喜欢的运动,比如慢跑、打球、游泳等。保持乐观心态,提高抗压能力。

再次,减少屏幕使用时间。合理安排电子设备的使用时间,不沉迷于网络。同时培养健康的爱好,建立良好的社交关系。

人民至上、生命至上——一直是十堰市太和医院的立命之本。近年来,太和医院以专科建设分类管理为抓手,通过科技赋能等手段,不断在医技精进方面突破创新并取得一系列斐然成绩,成为十堰首批省级区域医疗中心试点建设医院主体。

5月22日,太和医院2023年100项新技术、新业务正式立项。为此,十堰晚报推出“太和医院六大省级区域医疗中心百项新技术成果展”系列报道,聚焦太和医院在新领域、新技术方面的新成果,以及这些新技术和新成果在医院临床科室应用中的显著成效。

