

结核防线

应限制广泛耐药结核病患者活动范围

本报记者 苏文娟 通讯员 任鹏飞



2007 年, 美国的一名广泛耐药结核病患者安德鲁与新婚妻子乘坐飞机进行蜜月旅行, 但是最终因美国疾病预防控制中心的干预而草草结束。之后, 美国疾病预防控制中心向安德鲁游历的国家发出了协助筛查同机乘客的通知。

“我们应该学习美国的这一管理经验, 限制广泛耐药结核病患者活动范围, 综合管理耐药结核病患者, 减少传染机会。”同济大学附属上海市肺科医院结核科主任医师、全国结核病防治中心主任肖和平在不久前举办的河南省全民健康促进会结核病防治专业委员会成立暨学术报告会上呼吁。

结核病耐药问题是令医生头痛的世界性难题, 结核病按耐药严重程度依次可分为耐药结核病、耐多药结核病和广泛耐药结核病。

为什么要限制耐多药结

耐药肺结核的发生往往是由多种因素造成的, 但最终归结于结核病患者、医生、制药厂家。河南省疾病预防控制中心结核病防治所副所长、主任医师马丽萍总结说。

第一方是结核病患者。他们经常不规则服药, 或不坚持服药, 或患的就是耐药结核病。在结核病的治疗过程中, 患者

面对结核病耐药带来的健康威胁, 肖和平建议从源头上控制广泛耐药结核病的发生, 即通过有效地管理广泛耐药结核病患者, 防止正常人直接患上广泛耐药结核病。

以安德鲁为例, 美国疾病预防控制中心发出协助筛查

可怕的广泛耐药结核病

复杂, 需要两三个月才能确诊; 治疗周期长, 是普通结核病患者的 3~6 倍; 治疗药物多, 不良反应发生率高; 治愈率低, 只有 50%~60%; 药品费用昂贵, 24 个月治疗药品总费

用接近 2 万元。

更为可怕的是, 广泛耐药结核病已经出现, 目前基本上无高效药物可选; 广泛耐药结核病传染的患者也多是广泛耐药结核病患者。

三方原因导致结核病患者耐药

体内的结核杆菌已经对某一种或某几种抗结核药物耐药, 进而导致治疗效果不佳。

第二方为医生。医生处方不当, 或制订的化疗方案不合理。此外, 抗结核药物在治疗中可能出现药物副作用, 如恶心、呕吐、肝肾功能异常……这些都可能使患者不愿意遵医嘱长期服药, 进而导致耐

防止正常人患上广泛耐药结核病

同机乘客的通知后, 欧洲和北美的卫生机构为曾与安德鲁同乘一班飞机的乘客做相关检测, 以验证他们是否被传染。同时, 鉴于安德鲁所患疾病的高度危险性和曾经有私自逃跑记录, 美国疾病预防控制中心自 1963 年以来首次发

出隔离令, 强制安德鲁隔离接受治疗。

肖和平说: “美国之所以这样‘劳师动众’和‘大动肝火’, 原因是广泛耐药结核病的治愈率只有 30%, 而且能否治愈也受到很多因素的影响。”

之后, 美国疾病预防控制中心

中心对国际旅行者建议, 预计有可能暴露于结核病患者旅行者, 在离境前应接受结核杆菌素皮试(TST); 若结果呈阴性, 应在其返回美国 8~10 周时再测一次; 反复接触和长期接触结核病患者的人, 最好每年都进行检查。

前沿探索

空气污染增加孤独症风险

一项新研究显示, 空气污染严重地区的孕妇产下孤独症宝宝的风险是低污染地区孕妇的两倍。

美国超过 11 万名护士参加了这项研究, 其中有两万多名女护士生育了宝宝, 300 名女护士的宝宝患有孤独症。

为了估计这些女性怀孕期间与污染物的接触情况, 研究人员使用了美国环境保护署的空气污染数据, 并将收入、教育和怀孕期间是否吸烟等因素的影响考虑在内。结果发现, 生活在空气中柴油颗粒或汞水平最高地区的女性, 其



孩子罹患孤独症的风险是生活在污染最低地区的女性的两倍。如果这些孕妇接触的是铅、锰、二氯甲烷及复合金属, 她们孩子罹患孤独症的风险要高出 50% 左右。

抑郁症发生新机制揭示

日前, 南方医科大学副校长高天明和朱仁红教授领衔的团队采用基因敲除/转基因等技术手段, 发现星形胶质细胞 ATP 释放减少可以导致动物出现抑郁样行为, 外源性给予 ATP 或内源性激活星形胶质细胞促进 ATP 释放, 可在 1 周内快速逆转动物的抑郁样行为。

这表明, 星形胶质细胞 ATP 释放异常是抑郁症发生

的重要环节, 从而为筛选快速起效的抗抑郁药提供了新靶点。该研究论文在最新一期医学期刊《自然医学》上发表。

此次科研人员确定了 ATP 是星形胶质细胞调节成

年小鼠抑郁样行为的一个关键因子。他们发现, 大脑中 ATP 水平较低的小鼠对于社会竞争失败敏感。当给予这些小鼠 ATP 时, 发现可诱导其快速的抗抑郁样效应。此外, 研究人员证实缺失肌醇 1,4,5-三磷酸 2 型受体以及转基因阻断胶质囊泡释放过程, 可诱导星形胶质细胞 ATP 释放缺陷, 引起抑郁样行为, 而给予 ATP 可逆转动物的抑郁样行为。

进一步研究显示, 利用表达外源性 Cq G 蛋白偶联受体的转基因小鼠, 特异性刺激星形胶质细胞释放内源性 ATP 可诱导抑郁小鼠模型抗抑郁样效应。

“电磁辐射”或存概念性误解

近日, 多位专家在“输电系统电磁环境研讨会”上表示, 社会公众多年来形成了一定错误认识, 如高压线路存在“电磁辐射”等。实际上, “电磁辐射”是概念性错误, 应该弃用。多年对北京地区居住环境电磁水平进行课题研究的国务院参事沈梦培同时介绍了课题研究结论: 多达 2436 组的实测数据显示, “电力设施周围的电磁环境是安全的, 不会对人体

造成实际健康问题”。

“连着线”的电力塔架是传输电能的高压线塔, 电能要靠导线来传递, 而不是靠“辐射”来传递。

研究人员说, 对望京 220 千伏变电站、玉泉营变电站等电磁环境影响进行实测后发现, 工频电场强度和工频磁感强度的最大值, 都远远低于安全标准, 对周围居民楼的电磁环境没有影响。

(以上内容为本报综合摘编)

控烟在路上

吸烟有众多好处? 错!



吸烟可以提精神, 增强性功能。

恰恰相反, 大量的科学研究证实, 烟草中的有毒物质会损伤睾丸, 降低性激素分泌, 阻碍阴茎的血液循环, 引起男性阳痿。尼古丁可以导致阴茎动脉血管发生痉挛, 进而影响阴茎勃起。吸烟对勃起功能的副作用会导致勃起组织发生器质性的血管生理逆行性改变。由于吸烟对脊髓的神经中枢起抑制作用, 会使吸烟男人的性欲变弱。在阳痿患者中, 吸烟人数比例显著高于同年龄段不吸烟者; 吸烟越多, 发生阳痿的比例越高。因此, 吸烟可以增强性功能完全是无稽之谈。

烟草中的尼古丁等有害物质还会减少精子的数量, 影响精子的质量。它会杀伤精子, 对精子的外形、活动力和穿透卵子的能力均有影响, 造成男性不育或胎儿畸形。尼古丁浓度越高, 影响力越大。如果想要一个聪明、健康的孩子, 人们应当尽早戒烟。

吸烟可以预防蛀牙, 治疗口腔溃疡。

这是完全错误的说法。吸烟时, 烟雾从口腔吸入, 其中的有毒有害物质刺激口腔黏膜, 可引发溃疡。如果吸烟者的口腔有破损, 烟雾中的多种有害物质会附着在破损的口腔黏膜处, 干扰、破坏黏膜的自我修复, 导致溃疡长期不愈。此外, 正常唾液含有抗氧化剂, 是用来抵抗癌症的有益物质。但是, 烟雾中的有毒有害物质会破坏抗氧化剂, 把唾液变成一种有害的化合物, 反过来破坏口腔黏膜和牙齿。据调查, 吸烟者的牙周炎、口腔白斑、唇癌、口腔癌的发病率远远高于不吸

烟者。

长期吸烟会使牙齿表面产生过量的黄色斑, 不仅影响美观, 而且可诱发龋齿(蛀牙)。

吸烟可以抵抗饥饿, 可减肥。

烟草中的尼古丁具有抑制食欲的作用, 烟雾对舌头上的味蕾有破坏作用, 导致吸烟者的食欲变差。但是, 利用这种方法减肥和保持体重是一种很危险的做法。烟草具有高度成瘾性, 一旦上瘾, 很难戒掉。冒着因吸烟而患多种严重疾病的风险来“吸烟减肥”是得不偿失的。而且, 并不是每一个吸烟者都身材苗条。想要减轻体重, 最好通过运动和调整膳食习惯来达到目的。

一边上厕所一边吸烟, 可以促进肠道蠕动、减缓便秘。

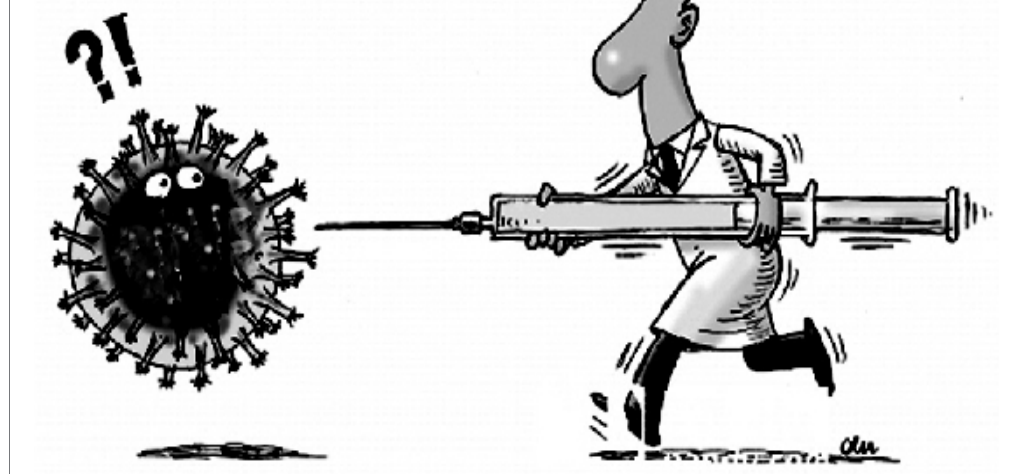
许多人认为, 吸烟可以冲淡厕所里的臭气。事实上, 厕所里氨的浓度比其他地方高, 氧的含量相对较低。烟草在低氧状态下燃烧会产生更多的二氧化硫和一氧化碳。这些有毒有害气体被大量吸入肺中, 危害人体健康。患有冠心病或慢性支气管炎的人在上厕所时吸烟, 可导致心绞痛、心肌梗死或气管炎、哮喘急性发作。

目前尚无吸烟可以促进肠道蠕动、减缓便秘的科学报道。但是大量证据表明, 吸烟可以造成消化系统的多种疾病, 如食管癌、胃癌、结肠癌及消化道溃疡。而且, 患有消化性溃疡的患者, 一吸烟可导致症状加重, 影响药物的疗效。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)

益生菌可防多种疾病

□ 谢金霞



在通常情况下, 人们时常提防细菌入侵。但有一种细菌不仅对人基本无害, 而且给人体健康带来很多益处, 这就是益生菌。益生菌是活的微生物, 当摄入充足时, 会给宿主带来一些益处。目前, 益生菌分为 3 种, 即乳杆菌、双歧杆菌、革兰阳性菌。

益生菌对人体的作用大概有以下儿种。

首先, 在正常情况下, 肠道内的益生菌与侵入肠道的致病菌相抗衡, 相生相克, 处于平衡状态。一旦益生菌缺乏, 体内的细菌平衡被打破, 人体易患上各种肠道疾病。因此, 益生菌可以有效地抵御多种肠道病菌。

益生菌除了有助于抵御肠道细菌性疾病外, 还可以缓解乳糖不耐受的症状。所谓乳糖不耐受, 指部分人天生缺乏乳糖酶, 无法代谢牛奶中的大量乳糖, 导致腹泻。该类人口约占世界人口的一半, 在亚洲多见。

此外, 益生菌有降低胆固醇、预防肿瘤和预防辐射等作用。研究证实, 乳杆菌可以分解胆固醇, 降

低人体对甘油三酯的吸收, 有利于降低血脂。近年来有实验证实, 双歧杆菌和乳杆菌能阻止肠道内亚硝酸盐类物质的合成和吸收, 而亚硝酸盐类物质是致肠癌的首要危险物质。乳杆菌还可以代谢乳糖, 生成大量乳酸。乳酸可以促进肠道蠕动, 促进宿便排出, 防止肠道吸收有害物质, 预防肠道肿瘤。也有人

对益生菌预防紫外线等辐射进行研究发现, 益生菌可以提高人体对辐射的耐受, 预防放射线治疗带来的副作用, 预防各种辐射病。

为了提高体内益生菌的水平, 人们可以口服各种益生菌食品, 比如含有益生菌的酸牛奶、酸乳酪, 也可以服用各种含有益生菌的口服液、片剂、胶囊等成品制剂。为了有利于益生菌的生长, 人们可以服用寡糖类物质(寡糖类物质可以促进益生菌的繁殖, 起到养护益生菌的作用)。富含寡糖的食品有豆类、洋葱、大蒜、芦笋等。

总之, 益生菌的作用有很多, 对人体有益。在日常生活中注意补充和养护益生菌, 可远离疾病, 促进肠道健康。

用积极暗示应对考试后焦虑

考试前后, 有些家长会带领孩子要求进行减压。这些孩子虽然表现各异, 但是具有共同点——对考试焦虑。一个考得不好的女孩儿说, 考试失利的原因在于考前出现腹泻, 而且旁边的男孩儿一直在晃腿, 使自己不能集中注意力。另外, 一个男孩儿非常希望找到克服焦虑的灵丹妙药, 但越是试图克服焦虑, 越是徒增烦恼。关于如何应对考试前后的焦虑, 笔者有两点建议。

转变认知

首先, 考试前后出现紧张和焦虑情绪是一件正常的事情, 对

抗焦虑和紧张有时会弄巧成拙、适得其反。因此, 接受焦虑的事实可能更合适。

而且, 适度焦虑对人应对压力是有积极意义的。适度焦虑可使人体的肾上腺素等激素分泌增加, 可提高兴奋性、灵活性, 增强反应能力。

以那个女孩儿为例, 她认为环境(那个晃腿的男孩儿)对她造成负面影响。遇到这种情况, 要让她明白“在大多数情况下, 这是符合心理现象主客体关系的”。

那女孩儿最终认识到, 要想让周围的环境符合自

己的需要是十分困难的, 在多数情况下要接受现状。另外, 男孩儿也意识到, 刻意寻找灵丹妙药是徒劳无功的。

积极暗示

除了转变认知外, 考生还要接受事实, 用积极暗示减轻焦虑。这种说法看起来与上文的理论矛盾, 事实上, 我们将要介绍的办法是锻炼自己、提高自我, 练内功, 并没有针对焦虑本身。这是符合心理现象主客体关系的。

这是什么办法呢? 考生在考试前后, 每天抽出两个固定的时

间段, 寻找一个安静的环境, 坐好, 闭眼进入幻想状态。考生可以幻想自己在考试中取得了很好的成绩, 达到了预定目标, 甚至超越了自己, 进入了理想的学校。考生在幻想时应尽量想每一个细节, 比如得知成绩后高兴地跳起来, 幸福洋溢在脸上; 有同学打来电话祝贺; 妈妈带自己去旅游, 旅游时享受到新鲜的空气

和灿烂的阳光, 自己完全陶醉了等。这种幻想越真实越好, 细节越多越好。这种积极暗示与自我催眠相结合的办法, 不仅能使考生放松, 而且能够极大地提高自信心。

后来, 前文中的两个孩子使用这些方法后都自我感觉良好。

(郑州市 谢正)



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话: (0373)3373990 3373992
地址: 新乡市建设中路 388 号

(本版图片均为资料图片)

投稿邮箱: 316367508@qq.com