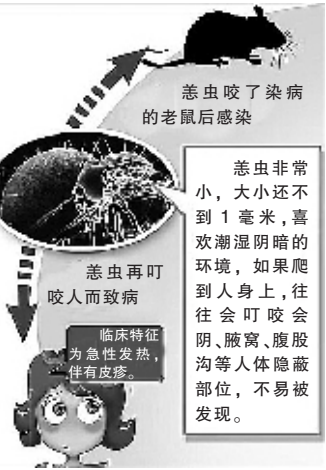


C 传染病防治



日前,广东省东莞市多人遭遇恙虫叮咬,并致 1 人死亡。有关医学专家表示,恙虫病我国北

方城市比较少见,且可防可控可治,公众无需过分担心。
“恙虫非常小,大小还不到 1 毫米,喜欢潮湿阴暗的环境,如果爬到人身上,往往会叮咬会阴、腋窝、腹股沟等人体隐蔽部位,不易被发现。”石家庄市疾病预防控制中心病媒所所长侯雨丰说,恙虫卵孵化成幼虫后,习惯于爬行到草地或农作物上,一旦有人坐卧或接触,恙虫便容易爬到人身上叮咬。但这并不意味着每个被叮咬者都会得恙虫病。

一般来说,只有叮咬人体的恙虫体内有恙虫立克次体(一种微生物),且被叮咬者自身抵抗力较弱,才有患病可能。“如果这两个条件都具备,经过 4~21 天的潜伏期后,被咬者会出现发热症状,体温持续在 39~40 摄氏度。”侯雨丰强调。
“恙虫病并不可怕,关键是公众对其缺乏了解,一些缺乏经验的医生也容易将恙虫病误诊为癌症和流行性感冒等。其实,只要对症治疗很快就能痊愈。”

石家庄白求恩国际和平医院皮肤科主任马玉昕说,恙虫病最可怕的是引起并发症,如重症肺炎、肾功能衰竭、多器官功能损害等,“如能及时查明原因,治疗起来就非常简单,早期发现后使用抗生素治疗,效果好且极少发生死亡事件。”
恙虫病是一种人畜共患病,其传染源为鼠类,传播媒介为恙虫。侯雨丰建议,科学防治恙虫病应注意以下几点。
第一,雨后勿坐草坪,做好

防护措施。
第二,如果在草地或灌木丛活动后,发现不明原因高热,要认真检查身上是否有虫子叮咬后的溃疡或焦痂,特别是在人体隐蔽部位。
第三,“驴友”和野外作业者应使用昆虫驱避剂涂抹在衣领、袖口和裤脚上,避免自身被叮咬,也防止传给他人。
第四,日常家居要保持清洁,避免卫生死角,做好灭鼠工作。(据《河北日报》报道)

Y 异域传真

容易健忘? 多补维生素 B!

英国一项最新研究发现,补充 B 族维生素(B₆、B₁₂、叶酸等)有助于预防脑组织萎缩,延缓记忆力减退。
该研究为期 2 年,有 271 位轻度阿尔茨海默病(俗称认知障碍)或早期记忆力减退的患者参加,一组给予维生素 B₆、B₁₂ 和叶酸,另一组为服用安慰剂的对照组。研究过程中,有 168 位志愿者通过大脑磁共振显像明确大脑病变范围。结果显示,服用 B 族维生素的患者大脑萎缩范围比对照组降低 90%,认知障碍改善程度也明显比对照组高。该研究结论发表于近期的《美国国



家科学院院刊》。
美国梅奥诊所哥伦·史密斯教授在梅奥诊所官网上发文指出,维生素 B₁₂ 对营养神经和红细胞很重要,适当补充有助改善记忆力。

K 科学防癌

普查是预防乳腺癌的重要手段



女性在防治乳腺癌中有必要进行触诊和自查,但是又不能太依赖,有必要参与普查。

对于 40 岁左右的女性,医生通常会建议拍个钼靶片;年轻女性不太适合拍钼靶片,适合做 B 超检查;对于 B 超检查怀疑有结节的女性,应该随诊或做磁共振检查,甚至穿刺检查。美国 2007 年就批准磁共振用于肿瘤普查,原因是其低辐射、低损伤、准确度高。对于部位深的肿瘤,钼靶片不一定看得到, B 超也不一定看得清楚,核磁共振就能看清楚了。

笔者建议,女性在 40 岁时拍第一次钼靶片,之后结合家族史、乳腺病史以及这次钼靶片的结果,决定几年拍一次钼靶。因此,女性要保证自己在 40 岁时拍一张片。可能有些人一个月或两个月之后再做一次检查,因为怀疑某些疾病。如果乳腺组织一切正常,就不需要每年都拍片。

20 岁左右的女性更关心正常发育,以及为今后哺乳、生育作准备。这个阶段的女

性要了解乳腺的健康保健知识,减少患乳腺癌的风险。目前,乳腺癌在某种程度上属于常见病。尽管有些人说“乳腺癌有年轻化趋势”,笔者认为,有的农村妇女和老年妇女自动放弃治疗,大家才会在医院看到大多数患者是年轻女性。
笔者理想中的普查是每个女性在每月进行自查,然后每半年或一年去专科医院让医生触诊,根据检查结果确定随访策略或补充检查。另外,乳腺检查光靠专科医生是远远不够的,因为我们大量的普查和体格检查不是由专科医生检查的。以体检为例,医生如果一个上午检查 200 个健康女性的乳房,那么他的敏感性就会降低。

关于乳透检查,也就是红外线检查,笔者认为是没有意义的,原因在于它的敏感性和特异性都不高。因此,国际公认钼靶仪或 B 超机为普查仪器。

乳腺健康对每位女性至关重要,筛查是很有意义的。而且,大家也经常说这是全世界最贵的“房子”。因此,为这个“房子”建立一个档案是非常有必要的,定期检查才能知道 B 超、钼靶的结果,有利于医生精确地告知下次检查时间。医生在为单位职工选择体检项目时,要更多地关注共性疾病,比如心脏病、高血压病、高血脂症之类的。在一些专科方面的检查,比如子宫、乳腺等方面的检查等,尽量找专科医生做。(姜云)

J 健康口腔

饮食过精者易患口腔溃疡

□王哲



口腔溃疡不一定是上火
患上口腔溃疡,多数人认为“上火”是根源,于是猛喝凉茶、吃消炎药。这种做法是片面的。其实,口腔溃疡的病因尚不清楚,上火只是原因之一,还有很多不上火的因素,如心理因素、社会因素、遗传因素、感染因素、营养缺乏等。如果是由不上火的因素诱发的口腔溃疡,喝凉茶、吃消炎药是解决不了问题的。

饮食过精者易患口腔溃疡
有些人的饮食过于精细,与口腔溃疡的发生也有些关系。以大米为例,大米的表皮含有维生素 B₂、锌。但是,大米加工者为了让大米看起来更白、吃起来口感更细腻,就把大米表层去掉,造成营养成分丢失。吃多了这种缺乏营养物质的大米,人就容易患口腔溃疡。因此,笔者提

醒,人们平时要多吃蔬菜和水果,补充维生素 B₂ 和葡萄糖酸锌。

复发性溃疡与免疫有关
对于复发性口腔溃疡,多数人一旦急性发作,就用外用药物治疗。由于没有针对病因,外用药即使暂时治好了口腔溃疡,但还会反复发作。

复发性口腔溃疡与免疫有密切关系。有的患者表现为免疫缺陷,有的患者则表现为自身免疫失调。另外,贫血、偏食、消化不良、腹泻、发热、过度疲劳、工作压力大、月经周期的改变等也是诱发因素。随着一种或多种因素的活跃、交替、重叠,人们容易出现肌体免疫力下降、免疫功能紊乱,造成口腔溃疡频繁发作。(作者供职于河南省直第三人民医院)

烟酒不分家?



吸烟可以解酒,烟酒不分家才有气氛?

许多人喜欢在喝酒时吸烟,认为朋友相聚时有酒有烟才有气氛。但是,你可能有所不知,烟酒一起摄入比单独喝酒或吸烟的毒害更大。酒精会促进焦油等有毒有害物质被身体吸收。70% 的口腔癌患者与吸烟和喝酒“双管齐下”有关。最为严重的是,烟酒齐下会增加肝脏的负担,降低肝脏的解毒功能,导致有毒有害物质在体内蓄积。

人们都说喝酒伤肝、吸烟伤肺,但为什么只禁烟不禁酒?

“喝酒伤肝”的正确意思是“酒喝多了伤肝,损害健康”,适量饮酒则对健康有益。肝脏是体内以代谢功能为主的器官,对各种药物、毒物及体内某些代谢产物具有“解毒功能”。饮酒过量,即酒精超过了肝脏的代谢能力和解毒能力,就会对肝细胞产生

直接或间接的损害。饮酒也不是不能禁止的,例如俄罗斯立法严禁酗酒,许多国家也制定了法律严禁酒后开车和向未成年人售酒。

吸烟的危害比酗酒更严重。科学实验已经证实,无论吸烟多少均可对人体健康造成危害,鉴于烟草烟雾危害的严重性,在 2003 年召开的世界卫生组织第 56 届大会上,192 个成员国一致通过了世界卫生组织《烟草控制框架公约》,要求缔约国采取一切必要措施,减少烟草使用,防止接触烟草烟雾。因此,社会上目前有禁烟、限酒之说。

既然吸烟有害,怎么还有医生吸烟?

烟草在全世界流行了四五百年,但是人们对烟草危害的科学认识才五六十年。我国控制吸烟的工作起步较晚,即使在卫生界,以往在医学教育、卫



生宣传等方面对烟草危害和控制吸烟的重视也不够。许多医务人员在方面知之不多或未重视,以致我国的医生特别是男性医生的吸烟率仍然较高。

近 20 年来,卫生部门在倡导控制吸烟的同时,也加大了对医务人员的控烟教育,提出了创建无烟医疗卫生机构,医务人员作控烟表率的要求,医务人员吸烟率已经在下降。如 2002 年全国男性居民平均吸烟率为 66.8%,男性医生吸烟率为 56.8%,比居民略低;据 2008~2010 年对北京、上海、广州三大城市 60 家医院调查,医生吸烟率已降为 10.7%,其中男性医生吸烟率为 19.6%。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)

K 控烟在路上

家庭护理贵在监督患者服药

□史慧

对于有自杀倾向的精神病患者,什么样的家庭护理才能保障患者的权益呢?笔者认为,弄清患者自杀的原因,护理防范才有重点。一般来说,患者自杀主要有两个方面的原因,即抑郁症、受精神症状支配。

观察患者情绪

抑郁症患者整日情绪低落、意志消沉,觉得活着没有意思,认为自己是家庭的负担,常会想方设法寻短见。因此,良好的家庭社会支持系统能给患者很大的帮助。家庭成员与患者一起分析、寻找发病根源,共同去除不良刺激因素,创造一个和睦的

家庭环境,这是抑郁症患者家庭治疗及护理的关键。
另外,最好不要让患者独处,多陪伴、体贴、关心患者,增强其自信心及战胜疾病的信心,加强与患者的交谈沟通,体会患者的心境,诱导患者倾吐内心的秘密或痛苦,进而解决患者最关心的、最需要的、最担心的问题。

同时,注意观察患者的情绪变化及异常言行,如书信、言行中嘱托后事,藏匿危险物品,抑郁状态突然明显好转可能是患者自杀的先兆。此时,人们应该把家中的危险物品(如刀、叉、剪

绳、药物等)收好,以防万一;还要注意环境安全,防止患者坠楼、触电、溺水等。

此外,抑郁症患者常失眠,以入睡困难、早醒为多见。由于自杀的时间多在清晨,家人可以对早醒的患者使用药物,延长其睡眠时间。

分析患者心理

对于受精神症状支配的患者,要善于观察是哪方面的精神症状。被害妄想的患者认为与其被害死,不如自己先死;罪恶妄想的患者认为自己罪大恶极,不配活在世上;谵妄患者意识模糊,受大量可怕的错觉或幻觉的

支配而跳楼自尽;强迫症患者和有主观性失眠的患者,感到痛苦万分而自杀;受幻听支配的患者会毫不犹豫地执行听到的死亡命令;还有些患者受到社会的歧视,认为得了精神病一切都完了,从而产生悲观自杀的行为等。此时,家人要仔细分析患者的心理。

不管哪一类患者,药物治疗至关重要。因此,家属要监督患者坚持服药,保证服药

到胃,不私自减药、停药或不规律服药,同时帮助患者正确应对服药后的副作用,及时将患者的病情、用药反应及家庭问题向医生反映,以便获得相应的知识和指导,从而更好地进行有效的家庭护理。

(作者供职于河南省精神卫生中心)



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

抗肿瘤,上海走在前列

我国可替代手术和放疗治疗晚期肿瘤的纯中药新药效果喜人

近期,国内媒体纷纷报道了上海成功研制出首个可替代手术和放疗治疗晚期肿瘤的纯中药合剂的消息。许多患者想了解更多情况,询问该合剂究竟是怎样一种抗肿瘤药物,真的能使肿瘤缩小、消失吗?

新药抗肿瘤机理很科学

这个中药合剂一方面可以切断肿瘤的新生血管,使肿瘤得不到营养供应而饿死;另一方面,可激活体内抗肿瘤细胞群攻击肿瘤细胞,使肿瘤迅速凋亡。

经第二军医大学上海长海医院、上海中医药大学曙光医院、同济大学附属铁路医院及广州中医药大学附属第二医院等医院的大量临床试验证实,该药主要治疗胃、肝、食管、胰腺和肠等消化系统肿瘤。临床药理研究表明,中药

合剂对肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等部位肿瘤的治疗效果非常好。许多患者使用后,肿瘤很快缩小、消失了。

效果突出,被率先列入上海医保目录

据悉,鉴于该中药合剂——枫苓合剂的出色效果,科技部、上海科学技术委员会拨专款鼓励规模化生产,力争全面替代传统的化疗药物。同时,上海率先将其列入医保目录,在上海 19 家大医院肿瘤科使用,上海医保患者已早于全国其他地方的患者受益。

相关链接:枫苓合剂目前在郑州市大学路 40 号(郑州大学第一附属医院急救中心向南 50 米)金秋大药房销售。预约咨询热线是(0371) 66912589。拨打电话后,患者可以得到上海专家跟踪指导服务。



群在 138 个基因的罕见变异模式上存在显著差异。

研究人员首次发现血管紧张素 II 代谢通路在疼痛调节中发挥重要作用,同时为疼痛治疗药物的开发提供新的靶点。

(以上内容为本报综合摘编)

(本版图片均为资料图片)

投稿邮箱:316367508@qq.com