

揭秘细胞世界的“免疫标签”

□韩金荣

在医学的微观世界里，有一场无声的战斗在持续进行，那就是身体的免疫系统与外来病原体或体内异常细胞的较量。在这场战斗中，免疫组化技术如同一位精明的侦探，利用“免疫标签”来揭示细胞世界的秘密，帮助人们理解疾病的发生机制，指导临床。

免疫组化的基本概念

免疫组化，全称为免疫组织化学技术，是一种利用抗原与抗体特异性结合的原理，通过化学反应使标记抗体的显色剂（如荧光素、酶、金属离子、同位素等）显色，从而确定组织细胞内抗原（多肽和蛋白质）的定位、定性及

相对定量的研究方法。简而言之，免疫组化就是给细胞或组织内的特定蛋白质贴上“免疫标签”，使它们在显微镜下变得可见。

免疫组化的工作原理

免疫组化的工作原理基于抗原与抗体之间的特异性结合。抗体是免疫系统产生的一种特殊蛋白质，能够识别并结合特定的抗原。抗原则是指能够激发免疫系统产生抗体的物质，包括病毒、细菌、毒素及人体自身的异常细胞等。在免疫组化中，先将组织或细胞中的某种化学物提取出来，以此作为抗原（多肽和蛋白质）的定位、定性及

特异性的抗体。然后，利用这些特异性抗体去探测组织或细胞中的同类的抗原物质。由于抗原与抗体的复合物本身是无色的，因此必须借助组织化学的方法将抗原抗体结合的部位显示出来。这通常是通过添加显色剂来实现的，显色剂可以与抗体结合并在特定条件下显色，从而使我们在显微镜下能够观察到抗原的位置。

免疫组化的应用

免疫组化在医学研究和临床诊断中具有广泛的应用价值。它可以帮助确定病变的类型、分级和分期。例如，在肿瘤诊断中，免疫组化可以检测肿瘤

组织中特定蛋白质的表达情况，从而判断肿瘤的恶性程度、组织来源和分化程度。这对于指导临床治疗和预后判断具有重要的意义。免疫组化还可以用于指导治疗。通过检测某些预后相关因子的表达情况，可以进一步判定患者的预后情况，指导术前治疗和术后辅助治疗的选择。此外，免疫组化还可以用于评估药物疗效和预测患者对某些治疗手段的敏感性。通过检测某些靶向药物的靶点表达情况，可以为患者提供更个性化的治疗方案，提高治疗效果和生存率。

免疫组化的常用方法

免疫组化的常用方法包括

免疫荧光法、免疫酶法、免疫铁蛋白法、免疫金法及放射免疫自显影法等。其中，免疫荧光法是将已知抗体标上荧光素，以此作为探针检查细胞或组织内的相应抗原，在荧光显微镜下观察。免疫酶法则是以酶标记的抗体与组织或细胞作用，然后加入酶的底物，生成有色的不溶性产物或具有一定电子密度的颗粒，通过光镜或电镜对细胞或组织内的相应抗原进行定位或定性研究。这些方法各有特点，可以根据具体的研究目的和实验条件选择合适的方法。

（作者供职于山东省济宁市嘉祥县人民医院）

呵护血管通路的重要性

□曲晨

肾脏，作为人体重要的代谢器官，如同一个高效的“过滤器”，负责清除体内的代谢废物和多余的水分，维持体内的内环境稳定。然而，当肾脏功能严重受损，无法正常工作，透析就成了延续生命、维持健康的重要手段。在透析的过程中，血管通路是至关重要的，它是患者的“生命通道”，直接关系到透析的效果和患者的生存质量。

透析治疗的基石

透析，简而言之，就是利用机器模拟肾脏的功能，通过体外循环的方式清除血液中的毒素和多余水分。而这一切的顺利进行，都依赖于一条稳定、高效的血管通路。血管通路不仅是血液进出透析机的“门户”，更是保障透析效果、减少并发症的关键。如果血管通路出现问题，如狭窄、堵塞等，不仅会影响透析效果，还可能导致一系列严重的并发症，如心力衰竭、高血压病等，给患者的健康带来巨大威胁。因此，选择合适的血管通路类型，并精心维护其通畅无阻，对于提高患者生活质量、延长生存期至关重要。

血管通路的类型

临时性血管通路：主要包括动静脉直接穿刺、动静脉外瘘、经皮中心静脉插管等。这类通路适用于急性肾损伤或慢性肾病急性加重需紧急透析的患者，具有建立迅速、操作简便的优点，但长期使用易导致感染、血栓形成等并发症。

永久性血管通路：主要包括自体动静脉内瘘和移植血管内瘘。自体动静脉内瘘并发症少、使用寿命长，成为长期透析患者的首选。它通过手术将前臂动脉与邻近静脉吻合，形成一条新的高流量血管通路。而移植血管内瘘则适用于血管条件差、无法建立自体内瘘的患者，但并发症相对较多，需特别注意维护。

血管通路的维护与管理

日常护理：保持穿刺部位清洁干燥，避免感染；透析前后仔细观察穿刺点有无渗血、红肿、疼痛等异常；定期更换敷料，按照医嘱使用抗生素软膏等预防感染。

功能锻炼：对于自体内瘘患者，适当的肢体锻炼（如握拳运动、腕关节旋转）可以促进血液循环，减少血栓形成的风险。但应避免内瘘侧手臂受压或过度使用内瘘侧手臂提重物，以免损伤血管。

定期检查：定期通过超声等方法检查血管通路的状态，及时发现并处理狭窄、血栓等问题。对于出现功能障碍的血管通路，应及时进行修复或重建。

饮食管理：良好的饮食习惯对维护血管健康同样重要。患者应遵循低盐、低脂、适量蛋白质的饮食原则，避免加重肾脏负担和血管损伤。

心理支持：透析治疗是一个长期且复杂的过程，患者往往承受着巨大的心理压力。因此，家属应给予患者充分的关心和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。

（作者供职于山东省济南市第五人民医院）

家庭艾灸需要注意什么

□黄芳

艾灸作为一种传统的中医疗法，越来越受到人们的关注和喜爱，许多人选择在家中自行艾灸。正确的艾灸方法和注意事项是确保安全和有效的关键。

选择合适的艾灸工具

在选择合适的艾灸工具时，要根据个人需求和习惯进行综合考虑。同时，确保所选工具的质量和安全性，以获得最佳艾灸体验。艾灸工具种类繁多，如艾条、艾柱、艾盒等，每种工具都有其特点和适用范围。艾条适合局部穴位的艾灸，艾柱适用于特定穴位的集中刺激，而艾盒则便于操作多个穴位。

艾条的质量直接影响艾灸的效果，优质的艾绒通常具有浓郁的艾草香气、色泽金黄、质地细腻等特点。选择纯正的艾绒可以确保艾灸的疗效和安全性。购买艾灸工具时，应选择正规的渠道，避免购买到假冒伪劣产品。注意查看产品的包装、标

识和生产日期等信息。可以参考其他用户的评价和推荐，选择可靠的品牌和商家。

控制艾灸时间与频率

控制艾灸的时间与频率是确保艾灸效果和安全性的重要环节。在实践中，要注意个体差异，根据自身感受和身体状况进行合理安排。

艾灸时间的考虑因素。艾灸的时间应根据个人体质、病情及所选穴位的特点来确定。一般来说，每个穴位的艾灸时间可以在15分钟-30分钟之间，但具体时间还需根据个人情况适当调整。

合理的艾灸频率。过于频繁的艾灸可能会对身体造成负担，而间隔时间过长可能影响疗效。通常，每周进行2次-3次艾灸是比较合理的频率，但也要根据身体的反应和恢复情况进行调整。

个体差异与适应阶段。不同人对艾灸的反应和适应速度

可能有所不同。有些人可能需要较长时间的适应期，逐渐增加艾灸的时间和频率。在初始阶段，要密切观察身体的反应，如有无过敏、疲劳等不适症状。

疾病状况与治疗周期。对于某些疾病的治疗，可能需要在一定时期内进行较为频繁的艾灸。但在病情缓解后，可以适当减少艾灸的次数。遵循医生或专业艾灸师的建议，根据病情的变化进行调整。

艾灸注意事项

安全是进行家庭艾灸的首要原则，遵守以下注意事项可以最大程度地减少潜在风险，保障健康。

防火措施。艾灸过程中要特别注意防火，确保周围没有易燃物品，并放置灭火器具。艾灸后及时将艾条或艾柱熄灭，确保安全。

避免烫伤。艾灸时要注意控制温度，避免过热导致烫伤。可以使用适当的隔热物品，如姜

片或毛巾，来减轻皮肤直接接触艾灸的程度。

正确的操作姿势。保持舒适的体位，使穴位能够充分暴露并得到有效刺激。同时，注意手部的稳定和灵活性，避免因操作不当而受伤。

注意休息。在进行艾灸时，保持室内通风良好，以排出艾烟和热气，避免不适感。

个体差异与过敏反应。有些人可能对艾灸产生过敏反应，如皮肤瘙痒、红肿等。如果出现异常症状，应立即停止艾灸并寻求医疗帮助。

艾灸后的自我护理

艾灸后的自我护理对于巩固疗效和促进身体的恢复非常重要。通过适当的护理，能够让艾灸的作用得到更好发挥。

皮肤护理。艾灸后，皮肤可能会出现轻微的发红或瘙痒，可以使用温水轻轻擦拭皮肤，避免用力摩擦。如果皮肤有破损或感染，应及时处理。

休息与保暖。艾灸后，身体可能会感到疲劳，需要适当休息。同时，注意保暖，避免受寒。

饮食调理。保持均衡的饮食，多摄入富含营养的食物，有助于身体恢复和健康。

避免立即洗澡。在艾灸后的一段时间内，避免立即洗澡，以免影响气血循环和穴位的刺激效果。

观察身体反应。留意艾灸后身体的变化，如症状的改善、是否出现不适等。如有需要，可以咨询医生或专业艾灸师的意见。

总之，家庭艾灸是一种方便、安全的自我保健方法，但在实践过程中需要注意选择合适的艾灸工具、控制时间和频率、确保安全以及做好护理工作，可以更好地发挥艾灸的疗效，促进身体健康。如果存在任何疑虑或出现严重不适，应及时咨询专业医生。

（作者供职于广西壮族自治区钦州市灵山县太平镇中心卫生院）

在日常生活中，我们时常需要接触和使用各种药品。药品作为维护人类健康的特殊物品，在研制、生产、销售、使用的各个环节都受到相应法规的严格控制。为了保障公众用药安全，药品被分为处方药和非处方药两大类。

非处方药与处方药的定义

非处方药，即OTC药物，是指不需要医生处方，消费者可以依据自我判断，按照药品标签及使用说明就可自行购买和使用的药品。这类药品大都用于多发病、常见病的自行诊治，其特点是安全性高、不良反应发生率较低，适用于患者可自我诊断的轻度病症，以及部分经确诊后的慢性病。

处方药则是指必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用的药品。这类药品通常都具有一定的毒性或其他潜在的影响，用药方法和时间都有特殊要求，必须在医生指导下使用。

非处方药与处方药的区别

标识不同：处方药在药品包装上会有RX的标识，而非处方药则有OTC标识。此外，非处方药中的甲类和乙类在标识颜色上也有所不同，甲类非处方药的包装标识是红底白字，乙类非处方药的包装标识是绿底白字。

购买方式不同：处方药通常不可以自行购买，需要医生开具处方才能去正规医院或者正规药店进行购买。而非处方药则不需要医生开具处方，可以自行通过正规渠道购买。

使用方式不同：处方药需要在医生的指导下严格按剂时、按剂量用药。而非处方药则可以自行依照药品说明书，或者在执业药师的指导下用药。

安全性与依赖性：处方药大多属于新药，可产生依赖性的药物或药物本身毒性较大的药品，需要严格监控使用。而非处方药则是经过长期应用、确有疗效、质量稳定、非医疗专业人员也能安全使用的药物。

非处方药的安全使用

虽然非处方药的安全性较高，但并不意味着可以随意使用。为了保障用药安全，消费者在使用非处方药时需要注意以下几点：严格遵照药品说明书或药师指导使用，不得擅自增加剂量或延长用药时间；用药前仔细阅读药品说明书，了解药品的适应证、禁忌证、不良反应等信息；如有用药疑问或不适，应及时咨询医生或药师；避免多种药物同时使用，以免产生药物相互作用或增加不良反应发生率；家庭用药不宜久备、多备，应按照药物的理化性质妥善保管，并经常查看、更换，确保药品质量和安全。

总之，非处方药(OTC)与处方药在标识、购买方式、使用方式等方面存在显著差异。为了保障用药安全，消费者应了解这两类药品的区别，并遵循相关法规和指导原则进行合理使用。同时，政府和相关机构也应加强药品监管和宣传教育工作，提高公众用药安全意识和水平。

（作者供职于新疆医科大学第二附属医院）

做好日常护理 保持口腔健康

□段凤华

口腔健康是整体健康的重要组成部分，不仅关乎咀嚼、吞咽和言语功能，还直接影响外貌和自信心。然而，随着现代生活节奏的加快和饮食习惯的改变，口腔问题日益增多，如口腔溃疡、龋齿、牙龈炎等。因此，从日常护理做起，采取有效措施预防口腔疾病，显得尤为重要。

口腔日常护理

正确刷牙 刷牙是维护口腔健康的基础。建议每天至少刷牙两次，早晚各一次，每次刷牙时间不少于两分钟。选择软毛牙刷和含氟牙膏，采用正确的刷牙方法——将牙刷与牙面呈45度角，轻柔地颤动牙刷，确保每个角落和缝隙都得到彻底清洁。同时，注意刷牙力度适中，避免过度用力导致牙龈受伤。

使用牙线 刷牙虽能清洁大部分牙齿表面，但牙缝中的食物残渣和牙菌斑难以清除。因此，每天使用牙线清理牙缝至关重要。进食后，特别是晚餐后，应及时使用牙线，将牙缝中的食物残渣和牙菌斑彻底清除，减少细菌滋生，降低口腔疾病的风险。

漱口 除了刷牙和使用牙线外，漱口也是保持口腔清洁的有效方法。建议选择含氟漱口水，每天早晚使用一次，每次含漱一分钟，左右鼓动腮部，使漱口水充分接触口腔各个部位，杀灭口腔中的细菌，保持口气清新。洗牙 超声波洗牙也是维护口腔健康的有效方式，可以去除牙结石，减少牙龈萎缩等问题，建议每半年或一年洗一次牙。

避免辛辣刺激性食物 辛辣、过热、过硬的食物容易刺激口腔黏膜，增加溃疡的风险。因此，在日常饮食中应尽量避免这类食物，特别是在口腔溃疡发生时更应忌口，以减轻疼痛和不适。

减少酒精和咖啡因摄入 过量饮用酒精和咖啡等饮料会导致口腔干燥，增加口腔溃疡的风险。因此，建议尽量减少这类饮料的摄入量，多喝白开水或不含咖啡因的茶，以保持口腔健康。

心理压力管理 保持良好的睡眠 充足的睡眠有助于减轻身体和心理的压力，提高身体的自愈能力。建议每晚保证7小时-8小时的睡眠时间，以维持良好的身心状态。

学会放松 通过做瑜伽、冥想、深呼吸等方式，帮助放松身心，减轻压力和紧张情绪。学会合理安排工作和生活节奏，避免过度劳累和情绪波动，对口腔健康产生不利影响。

（作者供职于山东省菏泽市鄄城县人民医院）

非处方药与处方药的区别及使用

□贾樱樱