

健康关注

H7N9 疫情出现 科学认识与防范

珏 晓



进入2017年以来，我国河南、湖南、湖北、江西、山东等10余省份相继报告发现H7N9禽流感病例。中国疾病预防控制中心指出：“近期我国部分地区连续报告人感染H7N9禽流感疫情，报告病例数及疫情波及范围均高于前几年同期水平。”数据显示，自2016年10月以来，我国进入新的人感染禽流感流行季节，特别是自12月份以来，部分地区报告人感染H7N9禽流感病例明显上升。2016年12月，全国人感染H7N9禽流感达106例，死亡20人，12月感染人数比11月增加了100例，疫情上升早于往年，部分地区上升速度高于往年同期水平。

中国疾控中心病毒所国家流感中心主任舒跃龙提醒说，我国各地应结合当地疫情特点和活禽流通管理现状，加强公众健康教育，在权威机构和专家指导下，保持健康心态，不轻信谣言。

正确认识H7N9禽流感

禽流感是一种由甲型流感病毒变异的亚型（也称禽流感病毒）引起的急性传染病，被国际兽疫局定为甲类传染病。而甲型流感病毒的重要特点之一就是相对容易发生变异，所以，密切监控H7N9病毒的可能变化，是防控的重点之一。

人感染H7N9禽流感是由H7N9病毒引起的一种呼吸道传染病，主要传染源为携带H7N9病毒的鸡、鸭等禽类及其污染的物品和环境。H7N9可以经过呼吸道传播或密切接触被病毒感染的分泌物、排泄物、水等环境传播至人。人感染H7N9禽流感潜伏期一般为7天左右。患者一般表现为流感样症状，如发热（体温在

38℃以上）、咳嗽、少痰，可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适，重症患者病情发展迅速，可表现为重症肺炎。但目前尚无证据表明H7N9存在持续的人与人之间的传播，公众没有必要恐慌。

中国疾控中心风险评估认为，此次H7N9疫情总体特点未发生改变，即未发现H7N9病毒发生致病性、传播力的改变，此外，报告病例人群特征和感染模式也未发生明显变化。目前，活禽市场依然是病例的主要暴露感染来源，因此，活禽市场是当前防控人感染禽流感最重要、最有效的措施。

舒跃龙表示，H7N9流感不会出现大规模流行。但最近一段时间，我国内地H7N9疫情仍呈散发态势，不排除在南方部分地区，病例持续出现等情况。

人感染禽流感诊疗方案

近日，国家卫生计生委办公厅发出关于做好人感染H7N9禽流感医疗救治工作的通知，同时印发了《人感染H7N9禽流感诊疗方案（2017年第1版）》。《方案》强调，早发现、早报告、早诊断、早治疗，加强重症病例救治，中西医结合，是有效防控、提高治愈率、降低病死率的关键。通知要求，提高对疑似病例的警惕性，对流感样病例抗病毒治疗前采集标本进行检测，并及时进行抗病毒治疗。

《方案》指出，目前H7N9大部分为散发病例，有少数家庭聚集性发病，尚无持续人际间传播证据，应警惕医院感染的发生。

《方案》还指出，对H7N9疑似病例和确诊病例，应尽早隔离治疗。在实施对症治疗时，应根据患者缺

氧程度，可采用鼻导管、经鼻高流量氧疗、开放面罩及储氧面罩进行氧疗。高热者可进行物理降温或应用解热药物；咳嗽咳痰严重者给予止咳祛痰药物；对怀疑感染H7N9的患者，应尽早使用抗流感病毒药物，无需等待病原学检测结果。

通知要求，各地应做好本辖区床位、医疗设备设施、抗病毒药物和防护用品等医疗资源准备和调配工作，增强“四早”意识、坚持“四集中”原则。应加强医务人员培训，重点做好定点医院、县级医院医务人员相关诊断治疗、消毒隔离和个人防护等知识的培训，同时进一步加强医院感染管理。

日常生活中的几点预防

1.尽可能减少与禽畜不必要的接触，特别注意尽量避免接触病死禽畜，不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品。

2.生禽、畜肉和鸡蛋等一定要煮熟煮透，吃正常处理和烹调的肉是安全的。在食品加工、食用过程中，一定要做到生熟分开，避免交叉污染。

3.要保持良好的个人卫生习惯。在咳嗽或打喷嚏时，用口罩、纸巾、袖子、肘部遮盖口鼻，用过的纸巾在使用后尽快扔入有盖垃圾桶，在接触到呼吸道分泌物后采取手部卫生措施。做好手部清洁卫生，在准备食物前、中、后；吃东西之前；使用卫生间之后；处理动物或者动物排泄物；手脏时；照顾家中病人时要洗手。

4.如出现发热、咳嗽、咽痛、全身不适等症状时，应戴上口罩，如果病情加重应及时到医院就诊。

医说新语

中国摘掉“剖宫产世界第一”帽子

付东红

2017年1月3日国际顶级医学期刊《JAMA》（美国医学杂志）发表了北京大学公共卫生学院刘建蒙课题组研究论文《2008—2014年中国剖宫产率变化趋势及地域分布差异研究》，引起广泛关注。美联社、路透社等媒体予以报道。该研究是迄今为止有关中国剖宫产现状方面最为全面系统的研究，纳入分析的总出生规模近1亿，几乎涵盖了中国大陆每一例新生儿。这项研究对于“中国摘掉世界第一的‘帽子’，宏观把握中国剖宫产现状、研判剖宫产率未来趋势，制定剖宫产相关政策、提升妇幼卫生服务能力和改善妇幼卫生服务的可及性和公平性”有重大参考价值。

据北京大学卫生保健研究所所长、全国妇幼卫生年报办公室主任、国家卫计委生育健康重点实验室副主任刘建蒙介绍，剖宫产过度使用不仅是医学问题，更是社会问题。2010年世界卫生组织在亚洲9国（含中国，选取了3省21家助产机构）开展的调查显示，中国剖宫产率高达46%，居亚洲之首，自此中国戴上了高剖宫产率的帽子。

刘建蒙课题组系统分析了出生规模近1亿人口的全国妇幼年报资料，结果显示，2014年全国剖宫产率已降至34.9%，这一水平略高于美国同期水平（32.2%）但却显著低于同为发展中国家的巴西（56.0%）。这一科学数据对于中国摘掉世界第一的“帽子”、宏观把握中国剖宫产的现状有重大意义。

研究还发现，尽管剖宫产率平均水平并非既往研究所报道的如此之高，但不同省份、不同区县剖宫产率差异显著。2014年剖宫产率省间差距为美国州间差距的3.5倍之多。2014年，仍有500多个区县剖宫产率低于20%这一保障母婴生命安全的红线（有研究显示，就降低孕产妇和新生儿死亡而言，低于20%提示剖宫产术可能不能满足医学需求），另一方面有近800个区县高于50%这一明显超出医学需求的黄线。剖宫产率不足与剖宫产率超出医学需求共存的现状，提示国家亟待制定差异化政策，高剖宫产率地区继续控制非医学指征剖宫产，低剖宫产率地区继续提高剖宫产服务的可及性，以缩小剖宫产率差异、优化资源配置、改善母婴健康。

健康新概念

戒烟新方法： 消除尼古丁记忆

邓佳慧 张霞

目前，临床中戒烟主要使用强制戒烟法、电子烟戒烟法或针灸戒烟法等。但戒烟效果并不显著，复吸率较高。北京大学第六医院陆林介绍，烟草成瘾和依赖的本质是尼古丁依赖，是一种慢性高复发性疾病。尼古丁会导致大脑发生结构和功能的改变，形成强烈持久的尼古丁成瘾记忆，使吸烟者持续存在想吸烟的欲望，这种欲望会削弱甚至摧毁戒烟的决心。因此，消除吸烟者的尼古丁成瘾记忆、降低心理渴求为戒烟成功的关键。

2017年2月1日，《美国医学杂志·精神病学》（JAMA Psychiatry）杂志发表了陆林课题组关于消除烟瘾新方法的研究论文。该研究成功实现了从动物研究到临床试验的成果转化。首先在动物尼古丁成瘾记忆模型中发现，采用小剂量尼古丁作为非条件性刺激唤起成瘾记忆后，再巩固时间窗内给予普萘洛尔可以有效消除动物的所有的尼古丁成瘾记忆。在吸烟成瘾人群中进一步研究发现，给予非条件性刺激后（在尼古丁成瘾记忆中，条件性刺激是指吸烟相关的线索，如打火机、烟灰缸等；非条件性刺激是指人吸烟后的尼古丁），在再巩固时间窗内给予普萘洛尔（心得安）可以消除尼古丁相关的记忆，降低多种尼古丁相关线索诱发的心理渴求。陆林教授课题组的这一开创性研究成果，为难以戒烟的人群带来福音，有望攻克尼古丁依赖等病理性记忆相关心理问题无长期有效治疗方法这一医学与社会难题。

该研究是陆林课题组在前期研究的基础上深入探索所取得的重要成果。陆林课题组于2012年和2015年分别在《科学》和《自然通讯》杂志发表论文，先后提出条件性线索唤起和非条件性线索记忆唤起——消退心理学范式，发现记忆操纵范式可消除成瘾动物和成瘾者的成瘾记忆，降低其对于成瘾性药物的心理渴求及复吸的风险。这些研究成果也相继被国际同行在其他成瘾动物模型和成瘾人群中重复和验证。

健康互联网

糖尿病患者寿命平均缩短9年

吕筠

来自美国医学杂志日前发表一项最新研究显示：与无糖尿病患者相比，中国成人糖尿病患者的平均寿命将缩短9年。这主要是由于糖尿病治疗、控制不当所导致的，在农村地区尤为凸显。

中国目前约有1亿多成年人罹患糖尿病。该研究是由来自英国牛津大学和北京大学的科研人员合作完成的，他们分析了来自中国10个地区的50万名成人的数据，以了解糖尿病与死亡率之间的关系。

据该研究估算，与其他情况类似但未患糖尿病的成人相比，50岁时罹患糖尿病患者，其随后25年（即75岁前）的累积死亡概率将由38%增加到69%，相当于折寿近9年。其中，农村地区为10年，城市地区为8年。研究还发现，糖尿病的发病越早，过早死亡的风险越高。

据中方项目负责人、北京大学公共卫生学院李明教授介绍，近几十年来，由于膳食、社会、职业和卫生保健方面的改善，中国成人的总死亡率一直在下降。与此同时，近些年，我国政府开启了全面的卫生体制改革，包括完善和强化基层医疗卫生服务体系以及培训大批家庭医生，在社区开展高血压和糖尿病防治管理，这些将会给糖尿病患者带来糖尿病防控的健康效益。

医说新语

天津完成首例3D打印模拟骨肿瘤术

朱芸

天津市肿瘤医院骨与软组织肿瘤科借助3D打印技术，通过精准模拟预演，近日成功为一例高难度的骨盆骨肿瘤患者完成切除重建手术。这也是该院首次将3D打印技术应用于骨肿瘤治疗。

据介绍，今年47岁的患者李先生，左侧骨盆长有一个肿瘤。经该院骨与软组织肿瘤科主任王国文检查后发现，患者的骨盆是连接腰部和下肢的重要部位，如果任由肿瘤继续发展极有可能导致瘫痪。

针对患者的具体病情，王国文带领医疗团队在经过缜密的会诊之后，决定使用目前国际最先进的图像融合3D打印快速成型技术，为患者定制三维立体骨盆模型，事先模拟出个性化的手术方案，确保患者顺利完成手术。

根据计算机数据，通过先进的3D打印技术制作出1:1的骨盆替代假体模型。手术中，在截骨导板的引导下，王国文很快找到了肿瘤的位置，



按事先设计的手术方案将左侧骨盆肿瘤完整切除，并即刻精确完成人工骨盆的重建和固定。因为“下刀”精准，患者术中出血量和创伤被控制到最低，手术时间也大幅缩短，原本需要10余小时的大手术，仅用6小时就顺利完成。术后患者身体恢复良好。

王国文说，3D打印技术可以帮助医生更直观地进行术前讨论、模拟手术范围，便于手术方案制定及团队合作，为患者争取最佳的治疗效果。该技术尤其适合脊柱肿瘤、骨盆骨肿瘤等不规则骨肿瘤。以李先生的病情为例，在没有3D打印技术的辅助下，医生在进行手术切除时具有不确定性。而现在有了3D打印技术的辅助，肿瘤侵犯程度、切除边缘、修复方向都一目了然，可以实现手术的“精准性”和“前瞻性”，最大限度减少肿瘤组织残留，降低局部复发率，真正实现个体化的治疗和修复。

健康资讯

中美合作服务肺癌患者

本报电（陈捷）美国博德思公司近日与北京毅新博创生物科技有限公司达成全面战略合作协议。协议内容包括博德思将在全球独家合作使用毅新博创质谱平台进行科研和临床商业服务，将肺癌患者接受精准医疗的受益人群由原来的21%提升至79%，这具有显著的临床意义，也标志着中国研发的飞行时间质谱仪首次走出国门。此外，两家公司还将合作开发肿瘤学和其他临床疾病的检验分析。

构建医疗联合体迫在眉睫

本报电（王志胜）调查显示，中国大医院有60%左右的就疾病为常见病和多发病，这种现象不仅导致医疗资源浪费和配置不均，还增加了大病患者的就医难度，加重了百姓“看病难，看病贵”的问题。在近日举行的中孝·医院管理集团成立战略发布会上，中孝科技首席执行官马长山表示，建立医疗联合体，加快推进分级诊疗的举措已迫在眉睫。

马长山说，集团将在未来的发展道路上尝试构建以区域性医疗联合体为基础的新型医疗服务体系，不断提升区域医疗服务水平，让基层百姓可以就近享受优质医疗资源及服务，提高医疗资源使用率。

为什么橘皮泡水用陈不用鲜？

王红蕊

橘子（俗称橘子），冬季南北方的当季水果，想必大家再熟悉不过了。橘子浑身都是宝，果肉鲜美多汁自不必说，橘皮、橘络更是常用的优质中药。

陈皮为芸香科植物橘及其栽培品种的干燥成熟果皮。主产于广东、福建、四川、浙江、江西等地，以广东新会的广陈皮最为地道。广陈皮主要来源于橘的变种茶枝柑和四会柑，为橘子皮晒干后的产物。因存放的时间越长就越好，能发挥出的功效与作用也越好，故曰“陈皮”。陈皮作为一种药材已有悠久的历史，始载于《神农本草经》，其气香、味辛、微苦，理气健脾，燥湿化痰。《本草纲目》记载：“疗呕逆反胃嘈杂，时吐清水，痰痞咳逆，大便闭塞，妇人乳癖。入食料，解鱼腥毒”，“其治百病，总取其理气燥湿之功。同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降”。陈皮

辛散温通，气味芳香，长于理气，能入脾肺，既能行散肺气壅遏，又能健脾宽中，用于肺气壅滞、胸膈痞满及脾胃气滞、脘腹胀满等症，常与水香、枳壳等配伍应用。陈皮苦温燥湿，常用于湿阻中焦、脘腹胀闷、便溏苔腻等症，可配伍苍术、厚朴同用，治如平胃散。湿痰壅肺、痰多咳嗽的常与半夏、茯苓同用，如二陈汤。脾胃虚弱、饮食减少、消化不良、大便泄泻等症，常与人参、白术、茯苓等配合应用，如六君子汤。因其既能健脾，又能理气，故往往用作补气药之佐使，可使补而不滞，有防止壅遏作胀作用。

但是大家要注意，不建议用鲜橘皮泡水喝。因为随着种植技术的改进和保鲜技术的应用。近些年，果农摘下橘子后大多用保鲜剂浸泡后再上市。保鲜剂为一种化学制剂，浸泡过的橘子对果肉没有影响，但橘子上残留的保鲜剂却难

以用清水洗掉，若用这样的橘子皮泡水代茶饮，对身体健康的损害是显而易见的。即使未用保鲜剂泡过的鲜橘子皮代茶饮，也发挥不出它应有的疗效。橘皮之所以在中药中叫做陈皮，是因为一般要放置隔年后才可以使用的。南北朝著名医学家陶弘景提出：“橘皮用陈久者良”。据研究证明，陈皮水煎剂中有肾上腺素样的成分存在，但此成分稳定，煮沸时不被破坏。数年后此挥发油含量大为减少，而黄酮类化合物的含量相对增加，这时陈皮的药用价值才能充分发挥出来。

橘络，橘子身上的又一道。为果皮内层筋络。《本草崇原》记载，“橘瓤上筋络，治口渴吐酒，煎汤饮甚效，以其能行胸中之饮，而行于皮肤也。”橘络，性平、味甘苦，入肝经、脾经，理气化痰是它最重要的药用功效，平时可以用于经气滞和久咳不好以及痰中带



血等多种疾病的治疗。橘络可以活血，能软化血管，加快血液流动，减少胆固醇的生成，平时多食能预防冠心病和心脏缺血。橘络是天然的抗癌物质，橘络中含有一种名为路丁的物质，这种物质进入人体以后能提高细胞活性，减少病毒对细胞的伤害，从而也就抑制了癌细胞的生成，平时多食用一些能起到不错的防癌抗癌作用。所以吃橘子的时候不要把橘瓣上的脉络去得太干净。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈