

健康关注

目前正值香港夏季流感高峰期。香港卫生署8月3日发布消息称，从5月5日到8月3日，在与流感相关的458宗严重个案当中，成年人个案为439宗，未成年人个案为19宗；在315位死者当中，312名是成年人，3名是未成年人。

据悉，此次流感造成的死亡人数甚至超过了2003年SARS（非典型肺炎）病毒直接导致的死亡数，死亡比率为2.1%。缘何流感病毒能肆虐香港、造成如此多的患者死亡？



李颖

病毒变异是香港流感肆虐的罪魁祸首吗？

甲型流感H3为主

按照香港卫生署的报告，近一个多月来，在公立医院主要诊断为流感的人院率达到了近年来的高峰，尤其是在0-4岁和65岁及以上人群中，分别达10.02/10000和6.59/10000。北京大学第一医院感染疾病科徐京杭副主任医师近日表示，与往年夏季流感比较，此次流感疫情出现更早，患者数量更多。“但从病原学来看，都是甲型流感H3为主。”

甲型、乙型和丙型是目前已知的流感病毒类型。徐京杭解释说，根据病毒表面蛋白不同的种类和结合情况，甲型流感病毒可分类为几种亚型。在众多亚型中，近年来甲型H1N1、H3N2流感亚型和B型流感常见于人间传播和流行。

流行性感冒（简称流感），是由流行性感冒病毒（简称流感病毒）引起的急性呼吸道传染病。季节性流感是指在每年流感季节中，人与人之间广泛传播和引起疾病的流感病毒。“值得注意的是，流感大流行在过去每隔10—50年出现一次，而大流行的时间却是无法预测的。”

数据显示，此次流感的整体死亡人数已超过了香港2003年SARS爆发时水平，死亡率为2.1%。“由于总感染人数较多，因此死亡人数也较多。”徐京杭解释说，之所

以病死者主要为65岁及以上的老人，是因为老人和小孩的免疫力相对差，老人还容易合并慢性支气管炎等慢性病，因此是流感的高危人群。“这个特征也和既往的流感疫情特征类似。”

流感本身不可怕，可怕的是并发症。“普通感冒一般不需要抗病毒治疗，而流感则必须要治疗。”因为，流感能加重潜在的疾病（如心肺疾患）或者引起继发性细菌性肺炎或原发流感病毒性肺炎，老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症，病死率较高。比如，孕妇、6—59个月儿童、老人、患有慢性疾病（艾滋病/艾滋病、哮喘、慢性心肺疾病等）的人群以及卫生保健人员。

徐京杭解释说，此次流感患者多表现出普通流行性感冒的症状，有时会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。流感病毒主要通过由患者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫传播，亦可透过直接接触患者的分泌物而传播。现在尚无治疗流感的特效药，抗生素不能预防或治疗流感，一些抗病毒药也只能部分缓解症状。“接种疫苗是目前的预防方式。”

众所周知，每年暑期都有相当数量的大陆游客去香港观光旅游，在目前流感高发时期，徐京杭善意规劝老年人或者幼儿，“抵抗力较差者，患病机会较大，最好暂缓去香港旅游”。如果是身体健康的成年人，患病机会小，不一定非要取消旅游计划。但是应该注意先注射流

感疫苗，并且在旅游过程中不要过于劳累，以免抵抗力下降。

H3N2 流感病毒变异了吗？

徐京杭对此次流感和2013年的SARS进行了比较，“传染途径是一样的，都是呼吸道传播。”主要通过空气和飞沫传播，越是人群拥挤、空气不流通的地方，传播速度越快。另外，接触污染的玩具或用具也可传染。

尽管传染途径一样但是病原学不同。“SARS爆发时无有效的疫苗，而目前的流感疫苗已经比较成熟。”因此，徐京杭认为，只要防控得当，此次疫情大规模暴发的可能性不大。但徐京杭话锋一转，如果在公共卫生水平与往年持平的情况下，流感疫情严重化，其原因确实有可能是病毒发生了一定程度的变异，导致注射疫苗后产生的抗体无法中和病毒而免疫失败。

据了解，大概每2年至5年流感病毒就会出现一个新的变异株。香港大学微生物学系讲座教授袁国勇与名誉助理教授龙振邦查阅文献发现，香港此次的流感并未出现抗原漂移，但有小抗原变异（N121K），导致此前的疫苗失效。数据也印证了香港专家的发现，从2016年7月至今年3月，香港有20%的H3N2毒株出现N121K变异，到今年5月变异比率更多于三成半。此变异或可能是导致今次流感高峰的原因之一。

医说新语

我国乳腺癌高发年龄早于西方

朱芸

乳腺癌的发病率已经高居女性恶性肿瘤之首。与欧美国家相比，我国乳腺癌发病年龄高峰偏低，位于45岁至50岁，治疗则越来越趋于精准化和个性化。中国抗癌协会乳腺癌专业委员会副主委、天津市肿瘤医院乳腺肿瘤三科主任张瑾近日表示，欧美国家乳腺癌发病率一般是随着年龄的增长而提高，约2/3患者发生在绝经后，高发年龄在65岁至70岁之间。和欧美国家相比，我国乳腺癌有两个发病高峰，第一个高峰出现在45岁至50岁之间，另一个出现在70岁至75岁之间，呈“M”形分布，诊断的平均年龄是45岁至55岁，较西方女性年轻了10岁至20岁。

据张瑾介绍，乳腺癌发现越早，治疗效果越好。定期进行乳腺检查，是预防乳腺癌的最有效方式。然而由于部分女性防癌意识较弱，乳腺癌普查未能覆盖全部人群等原因，我国妇女早期乳腺癌中I期检出率约占20%至25%，而欧美等国家则达到80%以上。由于我国人口基数大，患者绝对数量大，大城市女性发病率是农村人口的近两倍，年轻患者数量也相对较多，35岁以下年龄段患者约占10%至15%。

张瑾说，自检绝不可替代必要的防癌体检，因为肿瘤早期不一定会出现明显症状，难以及时发现。除医院触诊之外，建议35岁以下人群进行B超检查；35岁以上女性最好每年做一次正规的乳腺X线检查，对于X线中腺体密度超过50%的女性，需要同时联合B超检查；对有乳腺癌家族史者、未育、月经初潮早或停经晚的乳腺癌高危人群，建议在乳腺X线基础上，联合B超或乳腺核磁共振检查。对于没有条件开展常规体检的地区或人群，乳腺自检有助于尽早发现自身一些乳腺癌“信号”，一旦发现乳腺肿块、乳头溢液、乳头内陷、乳房皮肤改变、出现“酒窝”状凹陷特征以及其他乳房异常情况，就应及时去医院做进一步的专业检查。

健康新概念

类风湿关节炎 达标治疗是关键

刘堃莹

数据显示，中国有逾400万类风湿患者，其治疗不规范、延误治疗、随意停药等情况在治疗过程中非常普遍。北京协和医院风湿免疫科主任曾小峰说，中国的类风湿关节炎患者至少要经历两年半才能最终确诊，60%的患者以为不痛就是治愈了，80%的患者没有意识到类风湿关节炎所带来的关节破坏是不可修复的。所以说，类风湿关节炎达标治疗是关键。

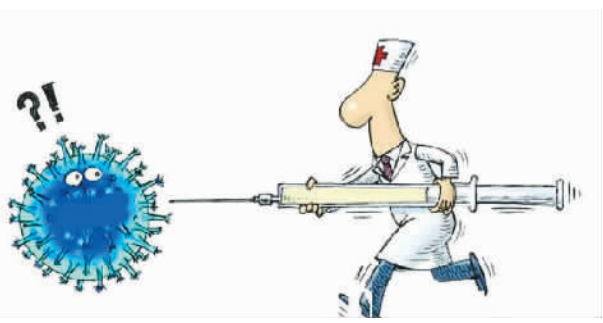
曾小峰表示，类风湿关节炎也被称为“不死的癌症”，它可引发一系列症状，包括关节部位的疼痛和肿胀，其中手、足和膝盖为易发部位。该病的发病原因目前尚未知晓，但医学界普遍认为，类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病，由于患者的免疫系统错误地将自身正常组织当作威胁并对其进行攻击，进而引发的一系列炎症反应。这是一种致死率很高的自身免疫性疾病。如果在病发早期没有得到及时、合理地治疗，最终会侵犯全身各个关节，造成肌肉萎缩、关节变形，此时患者日常生活需要有人协助，关节受累较多的患者更是终日不离床褥、不能动弹，使其无法工作学习，生活极度痛苦。

北京协和医院风湿免疫科主任医师田新平表示，达标治疗就是以病情缓解（包括临床缓解和影像学缓解）作为治疗目标，采取各种积极有效的治疗，在一定时间内将炎症或病情活动度降至较低水平或达到临床缓解。研究证实，在早期患者中，达标治疗可以比常规治疗更好、更早地控制疾病，可显著改善患者预后，有助于患者尽早回归工作和社会活动，提升生活质量。

田新平强调，在实施达标治疗的情况下，患者第一年额外花费的精力和时间最终可使此后的就诊次数减少；对于获得持续缓解的患者，还可逐渐减停药，长期下来可降低和节省更多费用。类风湿关节炎的治疗是一个长期甚至终身的漫长过程，患者的治疗依从性与疾病的快速缓解和达标有密切关系，而给药途径也是影响患者依从性的重要因素之一。目前我国第一个被批准用于治疗类风湿关节炎口服靶向药物JAK抑制剂——托法替布（尚杰®），能够阻止细胞内可致类风湿关节炎的炎症细胞因子信号转导，为患者提供了一种新的治疗方案。

目前类风湿关节炎的主要治疗药物包括慢作用抗风湿药、免疫抑制剂（JAK抑制剂）、生物制剂、非甾体抗炎药及植物药等。

链接



注射了流感疫苗，为何还会患上流感？

安全有效疫苗的存在和使用已有60多年。当流行病毒与疫苗病毒很一致时，接种流感疫苗最有效，即使流行病毒与疫苗病毒不完全一致，流感疫苗仍可为健康的成人提供保护。但此次香港卫生署公布的数据却让人震惊，在304宗成人死亡个案中，137人（占45.1%）曾接受过流感疫苗注射。为何接

受了流感疫苗注射，还会患上流感，甚至死亡？

这是因为每年的流感都是由不同的病毒株组成，流感预防疫苗的有效性每年都会有变化。“流感疫苗在欧美地区的有效率为40%，香港的有效性最高达70%。”在接受香港媒体采访时袁国勇称，曾在2014年感染过H3N2病毒的人，体内会产生对抗流感病毒的自然抗体，短期内会受保护。但两年半后的今天，天然抗体逐渐下降而失去免疫力。而去年曾接种流感疫苗的民众，限于流感疫苗只有约为6个月的效力，有部分人会因抗体下降而成为易感染个体。

流感病毒非常容易变异，而疫苗的防护能力却是有限的，这给流感的防疫带来了巨大的挑战。每年2月份，世界卫生组织都会召开专家会议，确定下一个流感季节流感疫苗推荐毒株的组成。专家们根据前一年分布在全球100多个国家和地区的毒株情况，对上一年毒株进行调整。而基于毒株研发的流感疫苗，也随之每年都会发生变化。

疫苗的研发，始终在与病毒的变异进行着竞赛，有时还会输掉比赛，带来流感的大范围暴发。中国疾控中心研究员李德新表示，即便如此，注射

疫苗，仍然是预防流感发生的最主要、唯一的手段。

徐京杭也再三强调，预防流感必须要及时接种流感疫苗。

与其他传染病的防控一样，预防流感也要把好几个环节。首先，管理传染源：流感的传染源是流感患者及隐性感染者。起病2-3日传染性强。作为患者，应主动居家隔离，尽量少去公共场所，咳嗽或打喷嚏时应掩住口鼻，其后应彻底洗手，用过的纸巾及时丢弃。医疗机构及时诊治患者，早期（48小时内）给予抗病毒治疗，如奥司他韦。

其次，切断传播途径：在流感流行期间，避免前往人多拥挤或空气流通不佳的公众地方；高危人群在这些地方逗留时可考虑佩戴外科口罩；注意勤洗手，特别在触摸口、鼻或眼之前，或触摸扶手或门把等公共设施后。

同时，保护易感人群：儿童、老人、慢性疾病患者对流感病毒普遍易感，因此应接种季节性流感疫苗，产生抗体后即可有效抵抗相应病毒感染。另外，还应规律作息、饮食健康，戒烟限酒，避免抵抗力下降。对于高危人群，还可服用抗病毒药物进行药物预防。

健康资讯

红信工程为爱前行

本报电（申力）“以慈为怀，从善如流”的中华少年儿童慈善救助基金会红信专项基金近日设立。该基金将建立公益智库体系，开展“红信工程”、“红信小书包”等公益项目，制定“红信公益助学计划”，以创新思维传承文化，弘扬经典，深入提高少年儿童修养与素质，探索与拓展公益慈善新模式。该基金将在全国范围内开展面向少年儿童群体的扶危济困、助教育才，以促进少年儿童全面发展和健康成长。

健康互联网

遮阳伞并不防晒

黄敏

美国一项研究显示，去海滩度假时，坐在遮阳伞下并不能防止晒伤。

烈日当空，人们防晒最常见的方法是躲进阴凉中，比如打把遮阳伞，认为这样就能保护皮肤免受紫外线伤害。美国一家医疗卫生保健品公司研究人员称，遮阳伞虽然能够阻挡太阳光直射，

但挡不住散射太阳光，它会从各个方向射向人体。研究人员让81名志愿者在美国得克萨斯州一处海滩晒日光浴3.5小时，其中41人使用海滩常见的遮阳伞，另40人涂抹防晒指数（SPF）为100的防晒霜。第二天，研究人员检查志愿者脸部、后颈、胸口、胳膊和腿部是否晒伤。结果发现，坐在遮阳伞下的志愿者中，78%的人晒伤，共计晒伤142处；而涂抹防晒霜的志愿者中只有25%晒伤，总共17处。

研究人员说，这项研究显示，防晒霜防晒效果更佳。不过，两种方法单用都不能完全防止晒伤。

针灸减肥大赛焕发新光彩

由中国针灸学会和浙江省衢州市衢江区政府主办的《针心英雄》全球针灸减肥大赛近日在衢州举行。来自全球各地的百名“重量级”选手，将接受由国内针灸医师为其量身定制的中医减肥治疗方案，同时，引入心灵“减重”，帮助选手进行减肥心理疏导。（魏勤英摄）



图为活动现场。

耳针疗法神奇印证全息论

王红蕊

耳穴是指分布在耳廓上的穴位，是耳廓表面与人体脏腑经络、组织器官相互沟通的部位。耳针是通过用针刺或其他方法刺激耳穴，以达到预防和治疗疾病的目的。早在两千多年以前，古代医家就发现了耳穴与人体的内在联系，于是，耳针成了中国古老针灸学的一个重要组成部分。《灵枢·口问篇》云“耳者，宗脉之所聚也”，耳廓的结构及神经分布与脏腑经络有密切的关系，当经络脏腑功能失调，发生病理变化时，耳廓形态、色泽可发生改变。早在《灵枢·五邪》篇就有记载：“邪在肝，则两胁中痛……取耳间青脉以去其掣。”唐代《千金要方》有取耳中穴治疗马黄、黄疸、寒暑疫毒等病的记载。耳针疗法，取材便捷，一般可用

生王不留行籽、绿豆、白芥子、六神丸等，其中以王不留行籽最为常见。用胶布制成0.6平方厘米乘以0.6平方厘米之大小方块。其操作简单不受地点限制，掌握容易且安全可靠。选准穴位后，先以75%酒精棉球擦耳廓皮肤，再用干棉球擦净，用镊子夹起中间粘有压物的小方胶布，置于所选之穴区，并将其粘牢压紧，即予以按压，直至耳廓发热潮红。除有轻度痛感，但疗效显著。可根据脏腑经络学说的理论结合疾病出现的症状辨证取穴。如耳鸣选肾穴，因为“肾开窍于耳”；肝病选肝穴，因“肝开窍于目”；失眠选心穴，因“心主神”；皮肤病选肺穴，因“肺在皮毛”。

现在已经发现的耳穴有数百个之多，经过反复的筛选验证，得到世界

各国公认的为91个。耳穴的分布，特别是在耳郭前面，有一定的规律性，就像一个头部朝下臀部朝上的胎儿。分布与耳屏和耳垂；与上肢相应的分布在耳屏；与躯干相应的分布在对耳轮；与下肢及臀部相应的分布在对耳轮上、下脚；与盆腔相应的分布在对耳轮三角窝；与消化道相应的分布在耳轮脚周围；与腹腔相应的分布在耳甲艇；与胸腔相应的分布在耳甲腔；与鼻咽部相应的分布在耳屏等。

说到这里，不得不提到全息论，全息论是研究事物间所具的全息关系的特性和规律的学说。它具有部分是整体的缩影规律，还有反映事物之间的全息关系的全息等式。随着人类对宇宙和大自然规律的不断探索，专家

们逐渐发现一些现代科学所阐明的原理竟与我们老祖宗几千年前就运用的中医治疗理论和方法是一致的，这其中就有“全息论”理论。应用全息论理论，可以从现代科学原理中找到中医的耳针为什么能治病的原因，也可以解释为什么可以从人的脸上和舌头上知道人全身疾病变化的依据。现代全息论学说发展至今不过百余年，人们依据全息论的理论已经可以用单一细胞克隆出胡萝卜及各种植物，甚至克隆出了多莉羊等动物，但是我们的祖先可是早在几千年前就用相当于全息论学说的理论来看病和治病，这既说明中华民族祖先的智慧，同时也说明用现代科学解释不了的中医理论不能简单地予以否定。

（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