

健康关注



家中真的“螨虫成灾”?

赵邑 薛婧雯

“床垫、枕头、沙发，拿着放大仪器看，密密麻麻的螨虫能让你宁愿睡地板，也不睡床垫”“枕头用3个月就必须扔掉，里面全是螨虫”……

螨虫究竟是何方神圣让人又惧又怕？我们的家中真的“螨虫成灾”吗？

不是所有螨虫都有害健康

螨虫和昆虫同属于节肢动物门蛛形纲中的一个亚纲。在显微镜下，螨虫的外形近似蜘蛛，但比蜘蛛小得多，身体大小一般在0.5毫米左右，有些不到0.1毫米。目前，世界上已发现的螨虫有5万多种。

螨类滋生的重要条件是适宜的温度、湿度和食物。在地球上，螨虫的生存领域遍布地上、地下、山水中以及生物体内外，可以说是无处不在。在居室环境中生存的螨类有40余种，其中，与人体健康相关的有10余种，包括尘螨、粉螨、蠕形螨、疥螨等。

大家最为熟悉的尘螨主要以人的汗液、分泌物、脱落的皮屑为食，繁殖速度极快。它们分布在地毯、沙发、毛绒玩具、被褥、坐垫、床垫和枕芯等处。粉螨则主要在贮存的食物和粮食中繁殖；蠕形螨寄生于人的毛囊和皮脂腺中，如鼻、耳、头皮、前胸、后背、耳道等地方；疥螨可寄生于人和哺乳动物的皮肤表层。

总体来看，由于床垫、沙发、被褥和枕头与人体接触时间较长，温度和湿度相对较高，且具有螨虫喜食的人体皮屑，因而螨虫滋生率最高。此外，现代居室常用丝绒材质的落地窗帘，不易洗涤，往往会积聚或吸附灰尘；若是人造织物，由于静电作用还可能吸附棉花短纤维、羊毛短纤维以及人体脱落的皮屑。这

些天然植物纤维和人体脱落的皮屑，均是尘螨的理想食物，所以居室中的螨类也能在窗帘上栖息、繁殖。

螨虫常见危害是诱发过敏

我们对螨虫的认识其实是从脸部开始的。研究显示，约60%的人的面部都有螨虫。这类螨虫叫蠕形螨，多寄生于人的脸部或其他部位的毛囊、皮脂腺内，吸取细胞内营养物质和皮脂腺分泌物，破坏正常细胞。

由于螨虫的刺激及其排泄物的化学性刺激作用，被寄生的部位可出现毛囊扩大、血管扩张、纤维组织增生等问题，皮肤还会出现红斑、丘疹、肉芽肿、脓疱和瘙痒等现象。像酒渣鼻、皮肤粗糙、毛孔扩大、继发感染、痤疮、口周炎、睑缘炎、皮损、脱发和外耳道瘙痒等症状，实际都与蠕形螨感染高度相关。

但要说起螨虫对人体的危害，就不得不提到“过敏”。近些年许多研究都指出，居室螨类是室内重要的过敏原，可引起过敏性哮喘、过敏性鼻炎、异位性皮炎和慢性荨麻疹等。以尘螨为例，它们的尸体、排泄物、蜕下的皮壳等均是过敏原。国外一项研究发现，在尘螨的排泄物中有5种蛋白质，都是过敏性哮喘的主要过敏原。

而且，螨类还可寄生于人体内。它可通过日常饮食或呼吸，进入并寄生于人体的消化道或呼吸系统，引起肠螨病和肺螨病。

肺螨病通常是因食用螨虫污染的食物，如过期放置的饼干、糕点等发病，其症状是腹泻、呕吐，偶有便血甚至肠道溃疡。肺螨病通常发生于36岁至45岁之间的男性，他们主要是哮喘患者或从事药材、粮食、饲料加工、养鸡场、家务劳动等行业的人，这类人群

的患病原因主要和职业接触有关。其症状与肺结核和支气管炎等疾病相似，出现咳嗽、咳痰、咳血、气喘和胸闷等症状。在少数情况下，螨虫会寄生于泌尿系统，形成泌尿螨病等，主要表现为尿道炎，症状轻重不一。有时，螨虫也会成为致病菌的传播媒介，传染恙虫病、流行性出血热、鼠型斑疹伤寒、弓形虫病、立克次体病和狂犬病等。

正常家居环境不必谈螨虫变

虽然说了这么多关于螨虫的危害，但也要提醒大家，正常家居环境中是避不开螨虫的。

实际上，与我们共存的其他微生物比螨虫还要多，如细菌、微生物，它们的细胞数量甚至多于人体细胞的数量。同样，生活在家庭里的杆菌、球菌比螨虫多得多。因此，螨虫只是和人共同生存的微生物之一，日常生活中，没有必要过度担心螨虫的存在。

有一种情况除外，如果经医生诊断，家中有易感人群，就要尽量减少螨虫的存在。易感人群是指有螨虫过敏症的人群，比如，哮喘患者、过敏性鼻炎患者、异位性皮炎患者、慢性荨麻疹患者、过敏体质婴幼儿。在这几类易感人群中，明确查出螨虫为过敏原之一的不在少数。

我们要知道一个事实，螨虫是自然界微生物中的一种，目前无法完全去除它的存在。从家居卫生环境的角度，我们可以采取定期打扫卫生，清除积灰，清洗床上用品等方式控制其数量，预防因其过度繁殖带来的螨虫皮炎、螨虫过敏症等健康问题。至于“枕头用3个月就必须扔掉”这种说法，则过于极端，完全没有必要。

(作者为北京清华长庚医院皮肤科医师)

健康互联网

防控儿童肥胖 学校是主战场之一

珏晓

首部《中国儿童肥胖报告》指出，近30年来，我国的胖孩子越来越多，如果不加控制，到2030年，我国超重肥胖的青少年数量将增至4948万人。肥胖一旦发生，要想逆转就变得非常困难。在近日启动的“长颈鹿行动”之青少年体重管理进校园活动上，中国营养学会副理事长马冠生指出，防控肥胖必须未雨绸缪，以“预防为主”。而学校是防控青少年肥胖的主战场之一，在培养青少年健康生活方式方面发挥着关键作用。

马冠生说，青少年肥胖不仅意味着糖尿病、高血压和慢性肾病等一系列疾病发病率的增加，还会影响青春期发育，危害呼吸系统及骨骼，对心理、行为、认知及智力产生不良影响，甚至诱发非酒精性脂肪性肝病、癌症等。

著名心理学研究人员陶思璇也认为，青少年体重控制行为和心理健康息息相关，只有在心理上接受事实，认清现状，再配合着家庭和学校两方面的饮食控制和运动调整，才能做到真正的减重。

中国疾控中心营养与健康所学生营养室主任张倩以我国青少年肥胖状况及防控策略为主题做了分析，她建议学校、家庭共同设计有效的预防和控制方案，重视青少年健康与体重管理问题。此次的“长颈鹿行动”计划，集合了专家学者之力，从“饮食、运动、作息、情绪”四大领域入手，将体重管理等健康知识写进教材指南里，并通过理论和实践两门课程，走入全国各地中小学校，传播青少年体重管理知识，帮助中国的超重和肥胖青少年进行体重管理。

医说新语

癌症防治关口必须前移

喻京英

目前，恶性肿瘤日益成为威胁人类健康的主要疾病，而“轻预防，重治疗”的传统模式，也造成了恶性肿瘤患者的死亡率和生存率较高的现象。在近日举行的中美肿瘤高峰论坛上，北京肿瘤防治研究会荣誉会长于金明院士强调，加强肿瘤的防治，需要综合外科学、内科学的力量，实现多学科综合发展，为防治关口前移提供可供实施的全新模式。

根据《健康中国2030》规划的要求，到2030年，实现全人群、全生命周期的慢性病健康管理，总体癌症5年生存率提高15%。于金明说，北京地区的疾病谱自解放以来，已发生了巨大的变化，传染病早已不是北京居民的首要死因，恶性肿瘤自2007年开始，已连续3年成为户籍人口的首位死因，占总死亡的25.72%。女性发病率最高的为乳腺癌，男性发病率最高的为肺癌。

专家强调，根据医生临床诊疗肿瘤过程中的经验教训，肿瘤防治研究会针对临床亟待解决的迫切问题将开展科学研究；建立医院间、专家间、学科间的多学科多维度协作平台，开展高质量的临床试验；通过推介肿瘤诊疗规范和指南，逐步提高肿瘤综合诊疗水平及对肿瘤的防治意识；并汇集社会各个方面的资源，构建肿瘤防治的立体网络。通过上述的多途径、多层次、多渠道的手段努力，把癌症防治关口前移。

健康资讯

中国医药创新大会将举办

本报电(王敏)“中国医药创新与投资大会”将于2017年10月底在苏州举办。旨在搭建创新与资本合作桥梁，打通创新企业融资渠道，实现资本为实体经济服务的有益尝试。

据介绍，本届会议主题是推动国内外社会资本与医药创新结合，提高我国医药产业创新能力。澳大利亚、加拿大等国驻华使馆，美国癌症研究基金会将组织国际路演专场；国际知名投资银行J·P·Morgan以及中国台湾生技医疗产业策进会、以色列驻华使馆等机构也将组织创新项目参与路演。

甲状腺及头颈外科工作室成立

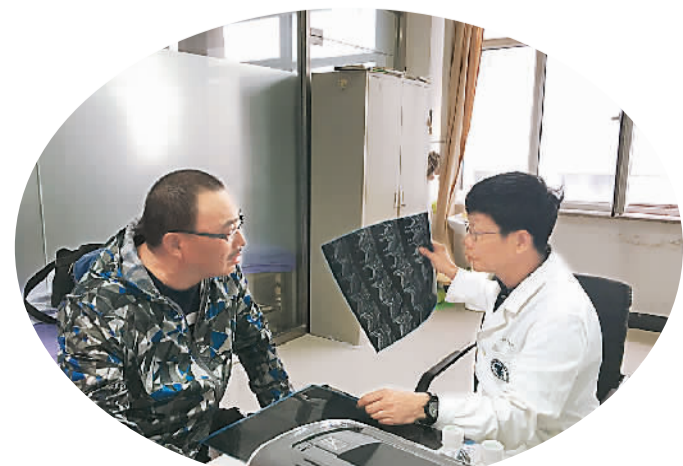
本报电(李宏生)房居高甲状腺及头颈外科工作室近日在北京霍普甲状腺医院成立，这是该院设立的首个专家工作室。

据介绍，北京同仁医院头颈外科房居高教授，擅长甲状腺肿瘤的各种手术、头颈肿瘤的各种联合根治术、鼻内镜鼻窦肿瘤手术等，尤其是各种显微外科皮瓣的头颈修复手术及头颈整形手术。该工作室将为医生提供更多学习和锻炼的机会，在给医生带来技术提升的同时，也带来更规范化的医院管理，最终使患者受益。

健康关爱走进黑河

本报电(张舒)“健康关爱走进黑河”义诊及培训活动近日在黑龙省黑河市第一人民医院举办。活动旨在送医、送药、送技术给黑河百姓，以此表达对黑河人民健康的关爱和关注。

来自北京大学人民医院和哈尔滨各大医院的骨科专家刘海鹰、袁燕林、杨健、曲敬等，针对当地常见的关节疾病和柱疾病以及心血管病开展义诊，并为黑河市第一人民医院医务人员进行了专业讲座。活动吸引了近200名慕名而来的患者接受免费义诊，获得当地群众的广泛称赞。



图为北京大学人民医院刘海鹰教授在为患者义诊。 樱子摄

链接

家庭防螨6注意

对于易感人群来说，预防螨虫疾病的关键在于减少和清除居室环境中滋生的螨类，将螨虫环境控制在低于100只/克室尘或0.6毫克螨/克室尘的标准。当然，这是需要专业检测结果才能得知的，大多数人能采取的防螨措施有以下几个方面。

1、保持室内通风干燥

平时注意通风和换气。当大气相对湿度低于60%或粮食含水量小于12%时，粉螨就不能在这种环境条件下存活。

2、每周定期清除灰尘

每周清除室内灰尘一两次，让携带螨虫及其他霉菌的灰尘无法飘散于空气中。床下、沙发下、衣柜下等阴暗角落要经常打扫，消除螨类生存的小环境。

3、勤洗床上用品

被套、枕套等床上用品要勤洗，水温55℃为宜，并在阳光下晒干。不能用水清洗的被、褥物品要定期除尘，最好在太阳下晾晒。可选购人造纤维、泡沫塑料或

人造海绵填充的床垫、沙发、枕头，因其缺乏营养物质和经过消毒，螨虫不能在其中生长、繁殖。

4、选择纯棉窗帘

窗帘可选用光滑、轻薄且容易洗涤的纯棉面料。纯棉面料不易吸附灰尘、人体脱落的皮屑和人造短纤维等物质。卧室最好不用尘螨最喜欢聚居的地毯。

5、糖和饼干别储存太久

食用糖储存太久会有甜果螨繁殖，存放饼干等食物的盒子会有粉螨聚集，切记不要把糖盒和饼干盒放在床边。

6、除螨仪器作用有限

市场上的除螨仪以紫外线除螨仪、强吸力除螨仪居多。紫外线除螨仪使用得当能杀死部分尘螨，但杀死的尘螨残骸需要吸出，不然仍会留在床上用品内作为过敏原侵蚀人体皮肤。强吸力的除螨仪可将藏在床褥和床垫深处的尘螨食物(皮屑、食物残渣等)、尘螨排泄物吸出，通过破坏螨类的生存条件达到部分除螨的目的。但无论是紫外线除螨仪还是强吸力除螨仪，都是针对物品浅表的螨虫才有效，而对边角、缝隙、织物深层的螨虫均作用有限。

白果有营养为何要食用适量?

王红蕊

古老树种之一。中国人视银杏树为福树，也是因其有用处，全身是宝。银杏的种子去皮名白果，白果是银杏的种核，品味甘美，营养丰富，为上等果品。根据考古资料，在春秋战国时代，白果就被食用。北宋初年被作为皇帝的贡品，极受皇家的推崇。

秋季正是银杏果实成熟的时节，中药白果就是银杏的干燥成熟种子。《纲目》记载：银杏，原生江南，以宣城者为胜，树高二、三丈，叶薄，纵理俨如鸭掌形，有刻缺，面绿背淡，二月开花成簇，青白色，二更开花，随即凋落，人罕见之。一枝结子百十，状如柿子，经霜乃熟，烂去肉取核为果，其核两头尖，其仁嫩时绿色，久则黄。自二战后，日本发现其强大的抗辐射作用，日本人就养成了每日食用白果的习惯。西方人圣诞节也必备白果。

中医认为，白果味甘、苦、涩；性平；有小毒。归肺、肾两经；熟食，温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊。生食，降痰，消毒杀虫。嚼浆，涂鼻面手

足，去皴疱黑斑皴皱。及疥癣疔毒阴虱。白果还具有通肺血管、保护肝脏、改善大脑功能、润皮肤、抗衰老、治疗老年痴呆症和脑供血不足等功效。由于银杏果含有丰富的维生素C、核黄素、胡萝卜素等，因此可以抗氧化，保护细胞的完整性，延缓衰老。

白果甚好，但也需注意白果中毒。此大多发生在入秋白果成熟季节，大量服用白果后，可出现发热、呕吐、腹痛、泄泻、惊厥、呼吸困难，严重者因呼吸衰竭而死亡。少数人则表现为感觉障碍、下肢瘫痪。症状发展迅速，须急速抢救处理。使用白果切不可过量。白果的外种皮也有小毒，能刺激皮肤引起接触性皮炎等症。

相传古代江南某地，有一刘姓女子生性放荡，虽已生子，仍常常红杏出墙，丈夫被她气死。留下公公及幼子她亦颇感碍眼。一次，她的苟且事被公公及幼子发现，刘氏大怒虐待孙二人。一天夜晚，她在饭食中放入洋金花粉末致孙俩昏睡不醒，她伙同情夫将二人



白果

白果

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

二次世界大战日本广岛遭美国原子弹轰炸，所有植物都无法存活，唯有银杏树短时间内破土而出，枝繁叶茂，生机勃勃。在1945年9月对核爆中心附近的树木等植物进行调查时，人们惊奇地发现：一株银杏树是经历了核爆洗礼后最先恢复萌芽的植物，并且没有发现有多大的畸形。银杏树是最古老的孑遗植物，有“活化石”之称。就连恐龙灭绝了，它依然生命长青，就连骇人听闻的原子弹，也不能奈何于它。银杏树生长较慢，寿命极长，自然条件下从栽种到结银杏果要20多年，40年后才能大量结果，因此又有人把它称作“公孙树”，有“公种而孙得食”的含义，后来因为要进贡给皇帝，才改名银杏。银杏是树中的老寿星，是世界上现存的最