

健康互联网

公益组织倡议 设国际关爱日

石开

北京市美儿脊髓性肌萎缩症关爱中心（简称“美儿SMA关爱中心”）近日与北京市病痛挑战公益基金会联合发起倡议，将每年的8月7日设立为“国际SMA关爱日”。

脊髓性肌萎缩症（Spinal Muscular Atrophy, 简称“SMA”）是一种常见的染色体隐性遗传病，患者由于遗传物质缺陷，导致运动神经元受损后肌肉出现萎缩，运动功能丧失。与此同时，患者呼吸肌和吞咽肌的受累，会严重威胁其生命，重症肺炎后所导致的呼吸衰竭是患者首要的致死原因。而身患SMA的宝宝由于运动神经细胞在生命初期即开始受损并凋亡，进而连最普通的翻身、抬头、爬行、坐稳都难以实现，随着病程的发展，他们原有的功能还会不断弱化，甚至最终影响吞咽和呼吸。SMA患者大多在婴儿期即会起病，占比最高的重症一型患者（60%）往往生命周期不超过两岁，因此，SMA也被称作婴幼儿的头号遗传病杀手。

北京大学第一医院儿科副主任熊晖说，常规人群中，SMA致病基因的携带率非常高，约有2%，即50个普通人中就有一个是携带者。一旦夫妻双方同为携带者，则每胎生患儿携带概率为25%，生无症携带者的概率为50%，生一个健康孩子的概率为25%。SMA在新生儿中的发病率为1/6000至1/10000，临床上通过携带者基因筛查和产前诊断，可以较有效地实现疾病阻断，减少新发病例。

虽然属于罕见病，但SMA致病因较为明确，数年前就被美国国立卫生院列为最有希望取得研究突破的神经肌肉病之一。2016年底，首款SMA药物经美国FDA审批在美上市，随后陆续在全球多个国家获批，为越来越多的患者带来治疗希望。此外，多款SMA药物也已经进入人体临床试验阶段，SMA携带者筛查、二胎产前诊断等医学技术也在不断发展，为将来SMA可治愈奠定了坚实基础。

SMA患者绝大部分是因为7号基因缺失所致，另有5%的患者致病因也与这一基因有关。鉴于“7”这个数字对于SMA的特殊意义，以及国际上普遍接受8月为SMA宣传月，关爱中心倡议将每年8月7日定为“国际SMA关爱日”，世界各国SMA关爱机构可更为聚焦并具有协作性地为SMA患者群体发声，开展SMA疾病科普宣传和患者关爱活动。

医说新语

从治疗到康复无缝连接 提高癌症患者生活质量

琚晓

国家癌症中心最新发布的中国癌症统计数据显示，2014年全国恶性肿瘤新发病例数380.4万例，平均每天超过1万人被确诊为癌症，每分钟有7个人被确诊为癌症。2003年到2015年期间，我国诊断和治疗技术不断进步，患者的总体生存率从30.9%上升到40.5%。2018年1月，据美国医学杂志《柳叶刀》报道，中国、日本和美国的整体癌症5年生存率（2010-2014年）分别为36.0%、57.4%和64.0%。在近日举行的第一届中国癌症患者康复支持大会上，与会者认为，我国需要建立和完善癌症康复指导机构，同时在疾病治疗和康复技术上做到个体化精准、无缝衔接的全程管理。

中国抗癌协会康复会主任委员史安利教授表示，癌症病人从诊断出癌症开始，经过短暂的院内治疗，就进入了漫长的康复期。虽然我国顶级医院诊治水平已经接近国际一流水平，但是病人离开医院以后，缺乏完善的康复支持体系；既缺乏相应的机构提供服务，也缺乏专业的康复指导人员，影响了癌症病人生存期和生活质量。必须推动诊疗康复一体化，打通治疗和康复泾渭分明的环节，让癌症病人从诊断、治疗、康复都有明确的机构寻求服务和帮助，并且能够利用新技术组成一个整体。

中国医学科学院肿瘤医院副院长石远凯教授认为，实现从治疗到康复的无缝连接是必然趋势，作为临床一线专家，愿为实现这个目标而努力。

如何科学有效建立癌症患者康复支持体系，改变癌症病人在漫长康复周期茫然无助的局面，本次大会围绕“精准管理，全程支持”的主题，探讨了如何在基因科学、智能科技、大数据创新等的时代背景下，整合医疗及非医疗手段，为癌症患者打造个体化、综合康复支持体系。

在癌症防治与康复营养方面，靶向食品在癌症预防和康复领域有着极大的应用空间。多项临床试验表明，萝卜硫苷进入肠道后产生的萝卜硫素能靶向降低肺癌、前列腺癌和乳腺癌的发生风险，对于清除肺部污染物也有较强作用。

健康资讯

可信赖医学科普平台建立

本报电（喻京英）腾讯与国际领先的权威医学健康信息平台WebMD近日在京宣布，双方达成中国独家战略合作。

通过WebMD独家授权的专业医疗资讯、健康科普内容，腾讯首款医学资讯产品“企鹅医典”，将汇集国内外权威力量，为中国百姓提供专业、易懂、好用和可信赖的医学科普内容。腾讯希望与WebMD等全球合作伙伴一起，营造科学、可信的互联网健康传播语境，为大家带来触手可及的医学科普。

日喀则慈善光明行活动举办

本报电（屈慧莹）由援助西藏发展基金会、爱尔眼科医院集团和爱眼公益基金会联合主办的“日喀则慈善光明行”复明仪式近日在当地扎什伦布寺举行，经过爱尔眼科医疗队的数天努力，共为50名当地民众摆脱了白内障困扰，使其重见光明。

据悉，由于高寒缺氧及强烈的紫外线辐射等因素，西藏白内障发病率为全国最高，白内障成为西藏第一致盲眼病，严重影响了藏区群众的身体健康和生活质量。

“健康扶贫”走进藏区

本报电（晓昊）由国家卫生健康委员会中国人口宣传教育中心和中华抗癌协会乳腺癌专业委员会（CBCS）首次共同主办的“健康扶贫，关爱女性健康”全国20城贫困地区及基层乳腺癌规范化诊疗培训及乳腺健康教育公益活动近日在西藏昌都市人民医院举行。

此次公益活动，由多名乳腺诊疗知名专家及中青年医生所组成的多学科“专家志愿医疗队”，旨在通过优质医疗资源下沉，帮助提升基层医院及医护人员的乳腺癌规范化诊疗和护理能力，增强其医疗服务的“软实力”，同时通过健康教育，提高当地女性正确防治乳腺癌的观念。

健康关注



塞牙也是病，得治！

张津京

食物嵌塞其实就是我们老百姓平时所说的塞牙，这是大多数人都有的经历。当人们美美地享受着美味佳肴的时候，一些食物碎块就有可能随着我们的咀嚼压力而楔入到两个相邻牙齿的牙间隙内，尤其是当我们食用富含纤维的蔬菜（比如芹菜）和瘦肉时更容易发生。

塞牙虽然比较常见，但每个人塞牙发生的频率并不是相同的。那些很少塞牙的人，如果认真观察一下他的口腔，往往会发现他们有着一口排列整齐的牙齿，牙齿间接触紧密，其间充满着牙龈乳头，牙龈组织健康。那么，到底是什么原因造成的食物嵌塞呢？那些经常塞牙的朋友，也要找一下自己的原因究竟是哪一种原因造成的。

常见塞牙原因

从医学的角度来说，根据食物嵌塞的方式，可分为垂直型和水平型两大类。垂直型就是从牙齿的咬合面垂直方向嵌入牙间隙，这种嵌塞较紧，不容易剔除。造成这种方式嵌塞的常见原因有以下几种：

1. 龋齿：发生在牙齿邻接面的龋破坏了邻牙之间的接触关系而造成食物嵌塞。
2. 牙齿排列不齐：比如牙齿的错位、扭转。
3. 牙齿缺失而未及时修复：自然界任何事物之间都存在着一种平衡的关系，这样世界才会和谐，牙齿当然也不例外。但是当一个牙齿缺失较长时间后，上下牙之间的平衡就会被破坏，缺失牙的邻居就会向这个空出来的间隙倾斜以图占领这个空间，而对颌牙也不甘示弱而下垂或者增高。这样的后果就是倾斜的邻牙的牙尖在咬合时正好能将食物楔入到对颌的牙间隙内。

所以，如果有牙齿缺失一定要及时地去镶牙。

4. 充填式牙尖：这是一个医学名词。简单地说，就是某个牙齿的形态不正常，长了一个很高的牙尖，这个高高的牙尖就可能在咀嚼时对颌的两牙齿发生一瞬间的分离，从而将食物挤入牙间隙内。如果发现自己有这种样子的牙齿，可以到医院请口腔医生帮忙，将那个高高大大的牙尖调磨一下，就可以解除塞牙的痛苦了。
5. 牙齿过度磨耗：人们牙齿的咬合面上有许多沟、裂，这些沟裂就是一条条可以将食物从牙齿上排溢的通道，使食物不易滞留。如果牙齿过度磨耗（比如夜磨牙），这些通道就会消失，食物失去了这些“安全出口”，就会向对颌牙间隙这个“大门”挤入而造成食物嵌塞。

还有一种是水平型食物嵌塞，就是当发生牙龈炎或者牙周炎时，牙龈乳头就会退缩，一些老年人随着年龄的增大也会发生牙龈的退缩，这就给水平型嵌塞提供了条件。在牙齿的外表面可以受到来自唇和颊的压力，在牙齿的内表面也可以受到舌的压力，这些压力都可以将食物水平地向地挤入无牙龈乳头填塞的牙间隙内。

塞牙后应该怎么办

一般来说，塞牙不痛也不痒，但其带来的不适感却会让人心烦意乱，极力想把其尽快剔除，于是剔牙成了许多人的饭后习惯。不知人们发现了没有，对于垂直型嵌塞往往需要口腔医生的帮忙，而对于水平型的食物嵌塞剔牙却是常用的解决手段之一。但是，可能每个人小时候都被大人告知用牙签剔牙是不好的习

惯，牙齿会越剔越稀。其实，这是一种民间的误传，牙缝变大是牙周炎组织破坏所致，并非牙签引起。现代医学认为，只要牙签的选择正确和使用方法得当，对于有牙龈乳头退缩或牙间隙增大的朋友来说，使用牙签来清洁牙齿邻接面的食物残渣和附着于牙面上的菌斑（一种粘附在牙齿表面的软而未矿化的细菌性群体，不能被水冲掉，是牙周病的最根本的原因）是一种有效的方法。

牙签的选择：应选用硬质木质或塑料的光滑无毛刺的牙签，从中间向两端逐渐变细。

牙签的使用方法：将牙签沿着牙面慢慢地放入牙间隙底部，再向舌侧轻轻将食物残渣推出。清除菌斑时，可在邻间隙两侧的牙面上将菌斑刮净。动作要轻柔，不要损伤牙龈或强行进入牙龈乳头完好处。

最后要强调，一些小朋友或者青年人本身并无牙龈乳头退缩，牙齿与牙龈的附着比较紧密，却喜欢模仿成年人饭后剔牙，这反而会造成牙龈萎缩，牙缝变宽，使食物更加容易嵌入，从而造成“剔牙、塞牙、剔牙”的恶性循环。

塞牙是一种经常会发生在每个人身边的生活现象，也是一种医学现象，是牙周炎的局部刺激因素，它可以直接引起牙龈炎和牙周炎，也可以加重牙周组织原有的病理变化。希望人们在遇到塞牙的情况时，不仅能正确使用牙签剔除食物残渣，还要去观察一下自己的口腔状况，想一想为什么自己总塞牙？为什么总是在那一两个牙齿之间塞牙？如果每个人都能做好自己的口腔状况关注者，在必要的时候能及时去看专业的口腔医生，口腔疾病就一定可以早发现、早治疗。

（作者系北京医院口腔科医生）

链接▶▶▶

5种牙病可能导致吃饭塞牙

吃饭时塞牙是生活中一件不起眼的小事，很多人不在意。殊不知，经常塞牙其实是一些牙齿疾病的先兆。

牙龈萎缩 随着年龄的增长，患有牙周炎，牙龈会逐渐萎缩，导致牙缝变大，食物容易嵌进去。

智齿 智齿萌生时，由于空间不足，往往侵占邻近牙齿的空间，容易卡住食物。

龋齿蛀牙 如果龋齿不及时治疗，形成“虫洞”，食物会嵌进窟窿里，引起塞牙。

牙齿缺失不齐 牙齿出现缺失、错位、参差不齐等现象，可能导致吃饭塞牙。

牙齿磨耗 牙齿磨耗后，牙齿边缘或牙尖会变得锋利，咀嚼时会将食物中的纤维挤进牙缝中。

保健园

警惕帕金森病四个常见误区

孔令栓

帕金森病又名震颤麻痹，是一种常见于中老年的神经变性疾病，多在60岁以后发病。由于公众对帕金森病的认知不足，导致我国帕金森病早诊、治疗率低，甚至将帕金森病误认为是老年痴呆。

据首都医科大学三博脑科医院栾国明教授介绍，帕金森病与痴呆（主要是老年性痴呆）都属于老年性疾病，病理学上通常都归为神经系统疾病中的“变性疾病”，即脑内某些部位、某些类型的神经元（脑细胞）出现明显缺失、变性的疾病。

帕金森患者手脚颤抖、僵硬、行动迟缓等躯体方面症状较为明显，记忆力一般不会受什么影响，但思维和行动迟缓，如起身开门的动作较慢，协调性也比较差。而老年痴呆患者多数时间喜欢静静呆着，不愿

意动；没有明显的躯体症状；有明显的记忆力减退，特别是对近期事情记忆力减退，总爱忘事。

误区1：手抖就是帕金森病

因为帕金森病患者肢体不自主震颤表现突出，许多人以为震颤就是帕金森病。栾国明说，肢体震颤的原因有很多，包括生理性震颤、药物性震颤、甲状腺亢进症引起的震颤、特发性震颤等多系统萎缩等，对震颤病因的鉴别诊断需要较强的专科知识。

误区2：帕金森病仅仅有运动症状

由于帕金森病归类于运动障碍疾病，因此很多人误以为帕金森病仅仅有运动障碍症状。事实上，帕金

森病的很多症状与运动无关，被称为帕金森病的非运动症状，包括嗅觉敏感性下降、睡眠障碍、认知障碍、便秘、尿频、多汗、性欲减退、疲劳、四肢疼痛、头晕和焦虑。

误区3：尽量不服药或少服药物

许多帕金森病的患者和家人在确诊帕金森病诊断之后，拒绝立即服用或尽量少服用抗帕金森病药物，试图延长患者将来药物治疗的有效期。栾国明教授表示，由于肌体本身有代偿功能，如果晚治，代偿功能建立不好，后果更严重。应该在患者的神经传导的环路还没有受到破坏之前，没有不可逆的时候就进行治疗。

误区4：不敢出门、不敢运动

有些患者畏惧出门和活动，排斥一切运动。事实上，运动有助于治疗帕金森病。研究显示，有氧锻炼项目可改善帕金森病患者健康状况。国内外专家研究发现，太极拳可以有效改善帕金森患者的步态及平衡能力。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

夏日暑热炎蒸，人在热气之中，似乎得风则爽。然风有虚邪贼风，从克贼之方来者，皆能致病，故感之者，即见发热无汗之表证。这里所说的这类病症就是咱们夏季常见的暑湿感冒，它还有一个更令现代人熟知的名字“空调病”。

由于现代人生活水平的提高，冰箱、空调几乎家家拥有。外面酷暑难耐，到家打开冰箱就能享受到冷饮，在大汗淋漓时进入温度很低的空调房间，或直接让风扇使劲吹，这虽然能给我们带来片刻的身心凉爽，殊不知这凉爽还会对我们的身体造成很多的

伤害。

夏日乘凉饮冷，外感风寒，邪滞肌表，则见恶寒发热，无汗，头身疼痛等风寒表实证；夏日喜冷饮，湿伤脾胃，气机不畅，则胸闷泛恶，腹痛泄泻。《成方便读》中记载：此因伤暑而兼感外寒之证也。夫暑必挟湿，而湿必归土，乘胃则吐，乘脾则泻。是以夏月因暑感寒，每多呕泻之证，以湿感于内，脾胃皆困也。治之以外散肌表之寒邪，内化脾胃之湿滞。治疗此种病症的代表方剂就是——香薷饮。

香薷饮出自宋代的《太平惠民和剂局方》，由香薷、白扁豆、厚朴三味

中药组成，故又称为“三物香薷饮”。此方主药香薷既能外散暑邪而解表，又能内化暑湿而和中，前人称“夏月之用香薷，犹冬月之用麻黄”，可见香薷为夏日解表化湿之要药。《药性解》曰：香薷，味辛，性微温，无毒，入肺、胃二经。辛散皮肤之蒸，温解心腹之凝结，主下气、除烦热、定霍乱、止呕吐、疗腹痛、散水肿、调中温胃、最解暑气。厚朴苦温，宽中散满，能除湿邪而通行滞气；白扁豆可健脾和中，消暑化湿，寓匡正御邪之意。三药合用能散寒解表、化湿和中。

香薷饮常用于夏季感冒、急性胃

肠炎等属暑湿外感风寒证者。香薷饮原方注明，为防服药后呕吐，须冷服。

（作者系北京市朝阳区中医医院医师）

