健康关注

视觉健康 也是健康标准之一

本报记者 喻京英

近视高发已经成为当前严重的社会问题。有数据显示，目前我国近视总人数近5亿，其中青少年占50%至60%，知识人群占85%至90%，患病率呈逐年上升趋势，且发病年龄明显提前。在近日举行的2018视觉健康创新发展国际论坛暨2018全国眼视光学术大会上，大会主席、温州医科大学附属眼视光医院院长瞿佳指出，当前国人的视觉健康不容乐观。

视觉疾患之危害不容忽视

21世纪两大主题——信息和健康，其中，外界82%的信息是通过视觉系统获得的。现代社会对视觉有了最新的健康理念：看得清楚、看得舒服、看得持久以及看得美丽。瞿佳说，视觉疾患危害不容忽视。以近视为例，近视包括视力低下、视觉功能受损、严重并发症，严重时可造成不可逆的视力残疾甚至失明。近视不仅损害个人健康，而且严重危害国家安全，造成军事、航空航天、消防安全等领域面临巨大的劳动力缺口。相关人士指出，青少年近视的防治，要建立干预体系，推进教医协同，突出学校主体责任，抓好眼保健操、户外活动、普及健康知识等措施落地落实，坚决遏制青少年视力持续走低的势头。

温州医科大学附属眼视光医院副院长陈浩说，近视眼除了要及时矫正和干预，更要积极预防。想要及时发现眼部疾病，可以在每天早晨醒来后问自己3个问题：第一是“我的眼睛看上去是不是健康，有没有一些肉眼能察觉的病变”；第二是“我的视野是不是清楚，有没有出现一些模糊、阴影等”；第三是“我感觉是不是舒服，眼睛有没有干涩、异物等不适感”。陈浩建议，一年应进行两次眼部检查，一次全面检查，一次普通检查，一旦眼部出现问题，要及时到医院就医。

控制近视发生发展乃当务之急

视觉健康是重大民生问题，我国功能性眼病量大、面广，其中最常见的眼部问题就是近视。有效控制近视发生、发展，是我国医学界和教育界的艰巨任务。为更加有效地控制近视眼的发生、发展，让偏远地区患者也能及时看上眼科专家，由温州医科大学附属眼视光医院牵头，联合全国各省区市近1500家单位，共同组建了“全国眼视光联盟”，与此同时，为更好地推进全国眼视光联盟的发展，有效开展对我国中西部地区基层医疗单位的对口支持，温州医科大学牵头的眼视光远程诊疗平台也同时启动。当天，一位远在距会场2000公里之外、身处海拔2367米的四川省小金县的28岁高度近视患者，接受了温医大附属眼视光医院医生和北京现场专家及小金县医生的三方会诊检查，裂隙灯检查结果清晰显示在三方各自屏幕上。

据悉，全国眼视光联盟今后还将借助该远程系统，让来自全国各地的患者及时得到眼科专家的远程诊疗意见并提供帮助。此外，还将在眼视光融合教材、眼视光VR实训系统、题库建设等方面开展全方位合作，全力推动中国眼视光教育发展。

建立健全科学近视防控体系

近视防控需“预防”“检查”“治疗”组合出击，全方位立体化建立科学近视防控体系，从而改善中国青少年近视问题的现状。中华医学会眼科学分会眼视光学组副组长、中南大学爱尔眼科医学院博士生导师杨智宽教授，在近日举行的第四届中国青少年近视防控名师讲堂上表示，中国青少年近视率全球第一，近视防控已成为国家重点关注项目。与此同时，多位权威、知名视光专家在线回答了家长关注的孩子近视问题。

近视的医学干预需要建立一套完整的科学体系，这套体系包括以对青少年的行为进行监测及干预为主的预防手段、以远视储备检查和双眼视功能检查为主的检查技术和以采取控制周边离焦点技术和改善调节滞后技术为主的治疗技术等3个方面。儿童青少年用眼习惯的规范，是预防近视的重中之重，而如何进行有效的用眼行为监测和干预矫正，一直以来是青少年近视防控的难点之一。

通过大数据的方法，准确“预测”每个个体未来的近视发展趋势，从而更有针对性地制定科学、合理的个体化近视治疗方案，才能有效控制近视度数，避免发展成为高度近视。

中华医学会眼科学分会眼视光学组副组长、北京同仁医院教授张丰菊说，控制近视患者度数加深，降低高度近视的发病率，是科学防控近视的主要任务之一。高度近视患者由于眼轴增长，眼球形态发生改变，发生其他眼病的隐患急剧增大。由于视网膜变薄，高度近视患者可能发生视网膜裂孔、变性；由于晶状体营养受到影响从而使发生白内障的风险增高；这些危害都使得高度近视不容小觑。

目前，针对近视治疗主要集中在以角膜塑形镜为代表的控制周边离焦特殊镜片、以双眼视功能训练为主的改善调节滞后技术以及近视手术3种。国际角膜塑形学会亚洲分会主席、温州医科大学教授吕帆说，青少年由于还在发育，不适合接受近视手术，目前能够有效控制、延缓近视发展、避免孩子发展成为病理性高度近视的安全方法之一，就是科学验配角膜塑形镜。研究显示，角膜塑形镜减缓近视发展的效果优于普通框架眼镜：配戴普通框架眼镜的孩子，一年近视度数大概增长50度至75度左右，有的甚至更高；配戴角膜塑形镜的孩子，一年近视度数仅增长10度至25度左右。

链接▶▶▶

视力和视觉的区别

视力和视觉是两个完全不同的概念。视力仅仅是视觉的一小部分。1.0的视力，说明站在5米处能看清1.0的视标。但是认为孩子的视力达到1.0，就是拥有完美的视觉，这就是混淆了视力和视觉。

传统的视力检查，只是检查了我们分辨细微的能力，忽略了视觉系统的其他重要功能：例如眼球运动、双眼融合、调节能力、视觉认知能力（包括视觉记忆、手眼协调、视觉辨别等）彩色视觉、视野、周边视觉等。弱视患者通过训练治疗，提高了视力，甚至达到1.0的视力，并不代表他有了健全的视觉。视力源于眼睛，视觉则反映眼睛和大脑之间的关系。有些孩子学习成绩下降是屈光问题导致的阅读障碍。所以，家长应至少每年给孩子做一次全面的眼健康检查。

医说新语

我国乳腺癌增幅居世界前列

朱 芸

乳腺癌的发病率已经高居我国女性恶性肿瘤之首，患病例数和增长幅度均位居世界前列，但平均5年无病生存率比美国低近10%，仍有待进一步提升。在近日举行的第三届亚洲乳腺癌会议暨第十一届天津国际乳腺癌会上。中国抗癌协会乳腺癌专业委员会副主委、中国天津乳腺癌防治研究中心常务副主任张瑾教授强调，定期进行乳腺检查，是预防乳腺癌的最有效的方式。

乳腺癌是威胁我国女性健康最主要的恶性肿瘤之一，近年来，全球乳腺癌发病率有明显上升趋势，且发病率在全球范围内地区差异较为明显，发达国家和地区的乳腺癌发病率明显高于欠发达国家和地区。北美、北欧和大洋洲是乳腺癌高发地区，亚洲则是低发地区，亚洲女性乳腺癌发病率为4%-7%。

2018年我国癌症统计报告显示，2014年我国女性乳腺癌年新发病例约27.89万例，占女性全部恶性肿瘤发病的16.51%，位居女性恶性肿瘤发病的首位。根据世界卫生组织国际癌症研究机构报告显示，中国女性乳腺癌的发病率和死亡率在全球中处于较低水平，但女性乳腺癌发病例数占全球发病人数的11.2%，仅次于美国，女性乳腺癌死亡例数比例也高达9.2%，防控形势不容乐观。

“虽然中国乳腺癌发病率低于西方国家，但是由于我国人口基数庞大，发病人数和增速却位于世界前列，年轻患者也相对较多。尤其是北京、上海、天津等城市的发病率已接近欧美发达国家水平。”张瑾说，我国乳腺癌诊断的平均年龄是45—55岁，较西方女性年轻了10岁—20岁，35岁以下年龄段患者约占10%到15%。同时中国也是乳腺癌发病率增长速度最快的国家之一，每年以3%的速度递增，癌症防治负担仍在不断增加。

定期检查乳腺，是预防乳腺癌的最有效的方式。乳腺癌发现越早，治疗效果越好是公认的事实。中国由于医疗资源分布不均、规范化治疗水平差异、早诊早治率偏低等原因，5年生存率只有80%左右。若在乳腺癌的早期阶段发现并进行规范化的治疗，患者的5年无病生存率可达95%，II期患者也能达到80%以上。

“中国人属于致密性乳腺，肿块相对容易发现，定期筛查和自检对于早诊早治非常重要，尤其是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。”专家建议，除了医生触诊之外，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。对于没有条件开展常规体检的地区或人群，更需要加强自检，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腺异常的情况，就应及时去医院做进一步的专业检查。

医疗前沿

生物疗法为银屑病患者带来希望

张 旭

银屑病是免疫相关的慢性复发性炎症性皮肤病，给无数患者带来身体和精神的双重折磨。近日，国际前沿的银屑病生物疗法落地海南博鳌超级医院，为中重度银屑病患者带来治疗希望。

据复旦大学皮肤病研究所所长、博鳌超级医院皮肤医学中心张学军教授介绍，白介素-17A抑制剂是首种治疗性药物，该生物制剂治疗银屑病较化学药物具有疗程短、疗效高的优势，很多患者接受治疗后，一般到第二周就能看到明显效果，90%的患者疗效明显。

有数据显示，银屑病在我国的患病率呈上升趋势。当银屑病出现在脸或手等显眼的部位时，会引发患者尴尬、缺乏自尊、焦虑和抑郁。因此，该疾病给患者带来身体和精神的双重折磨。银屑病使皮肤损伤位于局部或全身，皮损引起瘙痒和刺痛，并会伴随一系列合并症，病情进展可导致炎性关节炎（银屑病性关节炎），致使关节变形和残废。

海南博鳌超级医院副院长吕惠表示，前沿生物制剂疗法在该院的获批应用，将为我国饱受银屑病之痛的患者提供更高效、安全的治疗新选择，也将提高中国皮肤免疫疾病防治水平，推动中国皮肤免疫健康事业发展。

医药指南

安进降胆固醇药物瑞百安在华获批

杨盼盼

安进中国近日宣布，瑞百安®（通用名 依洛尤单抗evolocumab）注射液已获得国家药品监督管理局批准，成为首个在中国获批用于治疗成人或12岁以上青少年纯合子型家族性高胆固醇血症（HoFH）的PCSK9抑制剂。

纯合子型家族性高胆固醇血症是一种常染色体共）显性遗传病，是一种罕见病。其临床表现主要为患者从出生就处于高血清LDL-C水平暴露状态，因此动脉粥样硬化性心血管疾病风险明显增高。若不接受适当治疗，可在儿童及青年期发生心绞痛或心肌梗死，并于20-30岁之前死亡。其它临床症状还表现为皮肤/腱黄色瘤、脂性角膜弓等。

中华医学会心血管病学分会主任委员、复旦大学附属中山医院葛均波院士表示，纯合子型家族性高胆固醇血症的发病率约为1/16万—1/100万。由于HoFH患者LDL-C水平高于常人数倍且现有治疗方式较为局限，大多数患者无法有效控制LDL-C水平。依洛尤单抗可通过抑制PCSK9来显著降低LDL-C水平，它在中国的获批对HoFH患者来说是及时雨，为他们带来了延续生命与提升生活质量的希望。

临床研究数据显示，瑞百安®能够显著降低HoFH患者通过饮食和调脂药物治疗仍无法降低的LDL-C水平。该注射液此前已获得欧盟委员会、美国食品药品监督管理局等机构的批准，在欧盟、美国、澳大利亚、日本等60多个国家和地区上市。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

为什么百姓家中会常备板蓝根

蔡兴睿

板蓝根曾一度成为过“包治百病”的神药：1988年上海甲肝爆发，当时民间流传着板蓝根能够预防和治疗甲肝的说法。从上海开始，全国很多地方的民众抢购板蓝根，板蓝根至此成为预防和治疗传染性疾病的“圣药”。而在此之前，板蓝根不过是一味再普通不过的中药，板蓝根在中国人民的药箱中也还占据了一席之地——仔细想想，你家柜子里是不是常备着一两袋板蓝根？每次感觉有感冒的先兆时你是不是会喝上一袋板蓝根冲剂？

对于俨然已成为百姓家中常备药的板蓝根，我们更应该了解它的功效和用法。然而许多人对板蓝根的了解仅仅停留在“能预防感冒的药”这一层面上，从而导致了一些错误的服用现象出现，对比下面几点，看看你中枪了吗？

相信许多人都遇到过这样的情况：感冒初期喝了板蓝根之后，有时管用，有时没效果，有时更难受，有些人甚至怀疑是厂家把过期的药品拿出来卖，为此闹出了不少纠纷。其实这和药物过没过期没有任何关系，这就是一个“对症下药”的问题。许多人都知道板蓝根能治感冒，却不知道它能治哪种感冒。虽然经现代药理学证明，板蓝根具有抗炎、抗菌、抗病毒等作用，但中药毕竟不同于西药，比起有效成分，中药更看重的是药物的性味和功效，药物的使用也是注重针对根本原因而非表面现象。所以说，感冒也分很多种，有风热感冒、风寒感冒、体虚感冒、病毒性感冒、流行性感冒等，并不是所有的都能用板蓝根治疗。板蓝根为苦寒药，它的主要功效便是清热解毒，透疹利咽，所治的是热症，尤其是热毒侵肺、搏于咽喉的病症，所以寒症患者和体质偏寒凉的人应慎用或少用，否则就是“雪上加霜”“助纣为虐”了。那么，什么是热症、什么是寒症呢？我们以风热感冒和风寒感冒的症状为例，风热感冒的主要症状有：发热较重、怕冷较轻、微微发汗、头胀痛、肢体酸痛、咽喉红肿疼痛、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口易渴想喝水、舌质红、舌苔黄；风寒感冒的主要症状有：怕冷较重、发热较轻、不出汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽吐稀白痰、口不渴或口渴且喜欢喝热水、舌苔薄且白。通过以上一些常见症状可以简单地判断所患病症的寒热之性，但如果病情比较复杂，同时出现了寒热病症的症状，最好还是去看医生。

人们对于板蓝根的认识还有一个误区：板蓝根只能治小病，稍微严重一点的病症便不管用了。在此举两个例子，病毒性腮腺炎为儿科常见呼吸道传染病，患儿高热、咽喉肿胀，疼痛难忍，甚至于不能吞饮，以往广东人常用板蓝根煮水或者直接冲泡板蓝根冲剂服用，药到病除。现在对于病毒性腮腺炎的治疗的研究，尝尝选择中西医结合的方法：利巴韦林注射液联合板蓝根颗粒、磷酸奥司他韦颗粒联合板蓝根冲剂等，都在临床上取得了良好的效果，但其中都少不了板蓝根的身影，说明板蓝根在腮腺炎治疗中起到重要作用，这体现了板蓝根利咽的功效；有一乙肝小三阳患者，转氨酶含量高达100单位每升（正常数值为0—40单位每升），服用50g板蓝根和10g五味子的复合药剂数剂，一月后转氨酶含量便降到了40单位每升，说明药物抑制了病毒的活动，体现了板蓝根解毒的功效。

最后是板蓝根服用量问题。因板蓝根冲剂味甘，基本上没有什么不良反应，许多人有病没病都爱合上几袋，美名其曰“预防感冒”，甚者还有将其当做饮料来喝。但俗话说“是药三分毒”，中药之所以能治病全在于药物的偏性。板蓝根为寒凉之药，久服定会伤及阳气，导致消化不良等问题。因板蓝根有一定的解毒作用，长时间服用会导致肝脏解毒功能低下，反而损害了健康。

所以，板蓝根虽不能包治百病，但它的作用也不仅仅局限于治疗小感冒；虽然板蓝根毒副作用小，但是也不能不确认是否与自己的病症相符就服用，也不能为追求疗效就过量服用。

（作者系成都中医药大学《中医学与辩证法》编委会委员）

健康资讯

短缺药恢复生产捐赠医疗机构

本报电（振冬）瀚晖制药有限公司近日在北京宣布，注射用丝裂霉素已于本月检验合格并发运上市。首批生产的2000瓶注射用丝裂霉素将捐赠送往急需的国内医疗机构，后续扩产药品将于8月下旬上市供应，以最大程度地保障医疗和患者的一线供应。

据介绍，注射用丝裂霉素对多种实体瘤，特别对于消化道癌症的治疗效果明显，是目前各国常用的抗肿瘤药之一。国家工信部消费品司医药处副处长宋其森表示，药品短缺是全球性问题，且是动态的。破解药品短缺问题，一方面需要政府部门通力合作，另一方面也需要企业积极响应。今年2月，国家4部门共同组织开展小品种药集中生产基地建设，到2020年实现100种小品种药的集中生产和稳定供应。

2018泌尿新技术高峰论坛举行

本报电（贾敏、刘影）2018泌尿新技术高峰论坛暨“中日友好医院泌尿外科互联网医联体”（简称“医联体”）成立大会日前在京举行。来自美国、日本等国的权威专家以及国内76家“医联体”成员、三甲医院泌尿外科医生等，就“互联网+医疗健康”、泌尿外科学科建设以及泌尿外科疾病治疗的新理念、新技术进行了深入交流与探讨。

据介绍，将互联网技术应用于专科“医联体”建设是中日友好医院的一次全新尝试，“医联体”成立后，将开展远程医疗服务、多级诊疗协同、远程技术交流与教育、人才与科室发展、临床学术交流、业务监督等多重业务内容，为基层赋能。

违法添加西药成份减肥产品被查

本报电（孙志云、刘艳阳）近日，安徽省淮北市查获一起国家明令禁止在食品中添加“西布曲明”成份案件，涉案产品、包装物等1000余盒（件），涉案金额达100余万元，两名涉案人员已移交公安机关进一步侦办。

淮北市食品药品监督管理局在开展“食品药品网剑”行动中，发现辖区内有人通过微信平台销售“Newi中药酵素燃脂胶囊”和“S压片糖果”等减肥产品，两款产品均检出国家明令禁止在食品中添加的“西布曲明”成份。据介绍，国家食品药品监督管理局于2010年叫停了含有西布曲明成份的减肥药。