健康关注

春天过敏季 攻略看这里

吴义春

春天来了，万物复苏，花开蝶舞，好一派生气勃勃的景象。春江水暖鸭先知，但是，有一类人感知春天的能力也很强，他们就是过敏人群。随着春季到来，门诊过敏性疾病的患者逐渐增多。

近年来，随着空气、食物、体质等综合作用，过敏性鼻炎、湿疹、荨麻疹、哮喘的发病率越来越高，“过敏体质”逐渐成为“时髦”话题，开始越来越被大家所熟知。

有些孩子甚至刚刚出生没多久，就有了过敏性鼻炎。据介绍，现在这种过敏宝宝非常多，几乎每2-3个孩子里，就有一个宝宝是过敏体质。

一项“城市婴幼儿过敏流行病学调查项目”研究调查显示，受访的婴幼儿40.9%曾发生过或正在发生过敏性症状。

什么是过敏体质？

一般医学上将容易发生过敏反应和过敏性疾病而又找不到发病原因的人称之为“过敏体质”。 造成“过敏体质”的原因是复杂多样的。

从免疫学角度看，“过敏体质”的人常有以下特征：

1.免疫球蛋白 E（IgE）高，这是介导过敏反应的抗体，正常人血清中IgE含量极微，而某些“过敏体质”者血清 IgE 比正常人高 1.000倍～10.000倍。

2.辅助性 T 细胞 1（Th1）和辅助性 T 细胞 2（Th2）比例失调，这两类细胞有一定的比例，两者协调，使人体免疫保持平衡。某些“过敏体质”者往往 Th2 细胞占优势。Th2 细胞能使血清 IgE 水平升高。

3.“过敏体质”者缺乏消化酶，使蛋白质未充分分解即吸收入血，使异种蛋白进入体内引起胃肠道过敏反应。

4.“过敏体质”者缺乏组织胺酶，对引发过敏反应的组织胺不能破坏，而表现为明显的过敏症状。造成上述免疫学异常的根本原因常与遗传密切相关。

过敏的原因包括哪些？

原因一：家族遗传：遗传是过敏相当重要的因素之一。根据研究显示，过敏有很强的家族遗传性，通常家长有过敏体质，小孩过敏的几率就非常高。过敏是一种免疫变态反应，最开始可以帮助人体抵抗外来物的入侵，经过时间的演变和大环境的改变，反而变成了现代的文明病。

原因二：环境变迁：大环境的改变，以过敏原和空气污染为主。过敏原包括花粉、灰尘、尘螨、动物皮毛，等等，空气污染则有二手烟、汽车尾气、工厂废气，等等。但是呼吸空气是人维持生命的基本条件，因此也就很难杜绝空气中的灰尘、花粉以及各种污染物。不过，以目前的医学而言，预防和减轻症状是完全可以做到的。

原因三：体内自由基：体内大量自由基的存在，是过敏的重要原因，也是过敏越来越多的根本原因。

其他原因：生活方式的改变、食物添加剂的使用、抗生素的滥用，以及生活压力的增大也是造成过敏体质的原因。

从中医角度讲，“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。所以，正气不足、抵抗力差是过敏性疾病的最根本原因。

分而论之，过敏性疾病反复发作还包括以下几个病理因素：

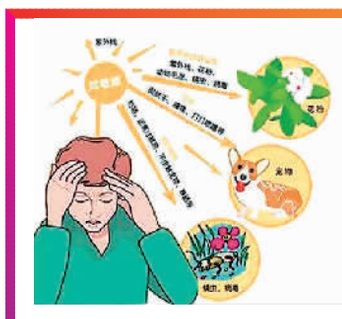
因湿　之所以作此断定，是因为此类患者往往舌苔较厚，从湿论治疗效非常不错。一般认为，湿气南方才有。验之临床，则并非如此，北方亦多湿。主要跟生活方式有关。一者饮食味重，呆滞胃肠，运化不及时，生痰生湿自然之事；二者运动能出汗，出汗能排湿，而当下人多懒坐而少动，故排湿途径减少；三者空调普及容易闭塞毛孔，汗腺不开，出汗者自然少，湿壅积在体内，形成内湿，这种情况下往往表皮却容易干燥，典型的水液循环不畅、旱涝不均的表现。

因热　如果鼻涕出现浓稠，作此论断自然无疑。祛热之法，方法很多。

如果属于脾经湿热，可以用钱乙先生的泻黄散加减，认为是脾经问题的理论根据来源于《黄帝内经》，讲的是“脾气散精，上归于肺”，如果饮食不节，有胃病（小孩多见）或者血脂异常（成年人多见），同时舌苔黄厚腻多半是脾经湿热，会影响肺的敷布津气功能。如果属于肝胆湿热，可以用龙胆泻肝加减，此类病人多见于壮实男性，多有应酬，饮酒多，容易口苦。也有上焦郁热者，此类可用凉膈散加减。

因寒　对于寒的认识之前一直比较忽视，一般习惯认为在城市生活的人内热重者更多，但是有次接诊一患者，鼻涕是稀水样的，观其舌象：舌淡嫩，苔水滑，径投小青龙汤合方，效果很好。目前在鼻炎的发病者中这类占的比例反而更多。从某种程度上说，寒是很多慢性病反复的罪魁祸首。

链接▶▶▶



如何判断过敏性体质？

易患荨麻疹：荨麻疹是身体由于皮肤黏膜小血管反应性扩张及渗透性增加而产生的一种局限性水肿反应，主要表现为皮肤或粘膜突然发生瘙痒性水肿性风团，色红或苍白，发作急，消退快，消后不留痕迹。

易患哮喘：哮喘是一种气道慢性非特异性炎症性疾病。表现为发作性哮喘、咳嗽、咳痰和肺内可闻及哮鸣音。

易患咽痒：咽痒表现为咽部有各种不适感觉，如异物感、发痒、灼热、干燥、微痛、干咳、痰多不易咳净，讲话易疲劳，或于刷牙嗽口、讲话多时易恶心作呕。

易患鼻塞：鼻塞常见原因包括鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉等。

易打喷嚏：打喷嚏即在将进入鼻腔的异物（如灰尘、细菌、花粉等）驱赶时出现的一种无意识的“反射”。喷嚏反射，是鼻粘膜受到刺激所引起的防御性反射动作。

健康新概念

卵巢癌：一确诊，就检测

张 璇

最新流行病学数据显示，卵巢癌发病率居女性生殖系统恶性肿瘤第3位，死亡率居妇科恶性肿瘤之首。每年我国约有52100例女性被确诊为卵巢癌，约22500例女性死于卵巢癌，死亡率接近50%。卵巢癌的新发病例和死亡病例居高不下，对女性生命健康安全造成严重威胁。在近日启动的“甄·爱计划”活动上，中国工程院院士、华中科技大学同济医院妇产科学系主任马丁表示，临床数据显示，卵巢癌患者中约有9%-12%的卵巢癌患者存在BRCA基因突变，因此，确诊卵巢癌的患者应该立即进行BRCA检测，争取及时、精准的治疗。

马丁说，BRCA基因检测可以指导临床制定化疗方案，或者选择合适的靶向治疗药物。由于早期缺乏特异性症状，多数卵巢癌患者就诊时已属晚期，治疗棘手，患者预后差。尽管卵巢癌患者对于化疗药物治疗的初始反应率很高，但是大多数患者在治疗过程中会因为化疗耐药而很快出现局部复发及远处转移，化疗耐药也成为卵巢癌治疗中的一大难题。临床研究发现，BRCA是卵巢癌一个明确的靶点，对卵巢癌患者进行BRCA基因检测有助于鉴别出对铂类化疗敏感的患者或者适合接受靶向治疗的患者，从而指导个体化用药及后续治疗，实现卵巢癌的精准治疗，降低其复发和死亡风险。因此要做到一确诊，就检测。

根据最新的临床数据，对于BRCA阳性的患者，PARP抑制剂奥拉帕利可有效延长复发性卵巢癌患者的PFS（无进展生存期），从5.5个月可延长到19.1个月。北京爱谱癌症患者关爱基金会主席史安利认为，精准检测的重要意义在于精准治疗，由于公众对BRCA基因检测的作用和重要程度缺乏认知，影响了这个技术手段造福患者。“甄·爱计划”的启动，有助于提高BRCA基因检测率和后续针对性治疗的普及，并将为全国约5000名卵巢癌患者提供BRCA基因免费检测服务。

专家表示，卵巢癌的发病与BRCA基因突变相关，BRCA基因一旦发生突变，则发生卵巢癌的机会增加40%-50%。BRCA基因分为BRCA1和BRCA2，是人体内两个重要的抑癌基因，它们产生的蛋白对维持细胞的基因稳定性起到了重要作用。如果它们中任何一个基因发生突变或改变，细胞稳定性就会受损，更可能发生额外的基因改变而导致癌症的发生和转移。

健康互联网

基因检测逐渐走进大众视野

珏 晓

生活中你是否也有这样的困惑，为什么有些人怎么吃都不胖，而有些人喝凉水也会长肉？ 为什么有些人怎么晒都不黑，而有些人一晒就黑？ 其实，这些个体间表现出的差异都和人体内在的基因休戚相关。人类对基因的探索从未停止。2000年6月，美、中、日、英、法、德6国联合宣布人类基因组计划“工作图谱”绘制完成，标志着人类生命科学进入基因应用时代。而随着科技水平的提高，基因检测也逐渐走进大众视野。

与科研和医疗相关的专业级基因检测不同，消费级基因检测直接面向大众，可为大众提供如运动、营养、美肤等个性化基因检测内容。用户通过互联网或APP下单购买，收到采样盒后，将口腔试纸或唾液放置于特制试管中，并寄回至实验室，几周后，便可获得检测报告。

据北京大学第三医院运动医学研究所营养研究室博士生导师艾华教授介绍，基因检测主要是检测可能罹患疾病的风险几率，让人能自我检视未来患某种疾病的可能性。但即使检测者处在高风险范围，也不表示其百分百会患某种疾病，只是相对而言风险值较高。他说，随着国家政策的放开和民众对自身健康越来越重视，以基因检测为入口的精准健康管理需求日益增加，截至2017年底，中国累计参与消费级基因检测人数达到30万人。

英国牛津大学疾病基因组学协会成员斯图尔特·格莱斯博士表示：“并不是每一种所谓的天赋都可以被检测出来，如社交能力和记忆力等，多是受后天环境影响。但基因检测可以测试出许多其他方面的天赋，比如运动天赋。”

如何通过基因检测指导人们过上更加健康、精准的生活方式，与选择“靠谱”的消费级基因检测品牌密不可分。专家建议，消费者需要注意3点，即专业性、公开性和延续性。当前基因检测属新兴行业，从科学角度来说，一定要有随着研究进步不断更新的产品，才能让人们检测起来更“靠谱”。

医说新语

8个因素影响血管健康

李　军

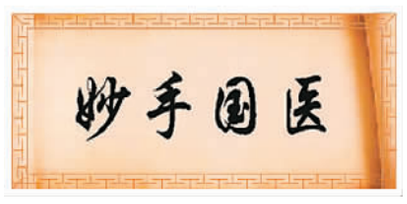
当前“人未老心先老”已成为人们特别需要重视的健康问题。从2016年开始、历时两年收集并分析17.7万国人“心脏年龄”的测试数据显示，参与测试者平均实际年龄53岁，而平均“心脏年龄”为66岁，较实际年龄增加13岁。近日在湖北宜昌启动的“健心行动”活动上，北京阜外医院陈伟教授表示，从某种意义上说“人与动脉同寿”，而年龄、性别、身高、体重、血压、胆固醇、糖尿病、吸烟等8个因素，会影响人的血管健康，进而影响到“心脏年龄”。

在上述危险因素中，心血管疾病与胆固醇水平有很重要的关系。血脂中低密度脂蛋白胆固醇俗称“坏胆固醇”，与诸多心血管疾病关系密切。“坏胆固醇”升高会导致动脉粥样硬化，进而造成血管狭窄，引发冠心病和脑卒中等心脑血管疾病。更危险的是，不稳定的斑块破裂或血栓脱落，会在短时间内堵塞血管，导致心梗、脑梗或其他部位栓塞，危及生命。

因此，利用常规健康体检、日常诊疗等机会检测血脂很关键。按照《中国成人血脂异常防治指南》建议，20岁以上人群至少每5年测量一次空腹血脂；40岁以上男性和绝经期后女性建议每年进行血脂检查；缺血性心血管病及其高危人群每3至6个月测一次血脂；因缺血性心血管病住院治疗的患者，应在入院时或24小时内检测血脂。

高血压被称为“无声的杀手”，所以正确测量血压对于高血压的控制至关重要。高血压的测量包括诊室血压测量、动态血压测量和家庭血压测量。临床上采用动态血压测量更为准确，但对公众或高血压患者来说，家庭血压测量具有可靠性、真实性和简便性的特点，因此推荐使用家庭自测血压来进行日常监测。

据《中国老年高血压管理指南2019》建议，初始治疗阶段、血压不稳定者或是调整药物治疗方案时，建议每日早晚测量血压，连续测量7天，取后6天血压计算平均值。长期药物治疗患者，建议监测服用前的血压状态，以评估疗效。



创新理论成国家标准

——记福建“国医大师”杨春波

珏 晓　陆 昕

2017年，福建中医药大学附属第二人民医院名誉院长、主任医师杨春波荣获第三届全国“国医大师”称号，成为福建省首位获此殊荣的中医师。

杨春波，85岁，中医世家第五代传人，从事中医药工作65年，至今仍坚持临床工作。他是国家“十五”科技攻关课题“名老中医学术思想及经验传承研究”百名入选老中医之一，荣获首届中医药传承特别贡献奖。2013年，被评为福建省著名中医，第二、四、六批全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

赴闽北治疗乙脑成名

1934年，杨春波出生于莆田仙游县的一个中医世家。11岁时跟随父亲学习中药制作技术，14岁听从长辈安排辍学后全身心跟随四叔杨嘉端学医，经过刻苦努力，3年后，他已能助诊和远诊，19岁开始在药店坐堂，并深得病人信赖。

1957年，杨春波考上福建中医界最高学府——福建省中医进修学校，毕业时因成绩优异，从仙游选调到福建省中医研究所，跟随名老中医李建颐临床学习治疗肿瘤病的经验；跟随温病学家吴云山治疗乙脑及其他疑难杂症。

上世纪70年代，杨春波被调往南平松政县第一医院工作。当年乙脑流行，由于山区卫生条件差，死亡率极高。他仔细分析了当地的地理、气候条件，根据不同证型选方用药，并配以针灸，使得当地乙脑病人死亡率由原来的20%下降到2.46%，无明显后遗症。他也因此名声大噪。

“胃痞”病名被纳入标准

福建脾胃湿热证的人比较常见，上世纪80年代，杨春波和学生在国内率先开展脾胃湿热证的研究，经过临床调查发现，脾胃湿热与循环、血液、神经等11个系统的72种疾病相关。这种“大脾胃”概念及研究结果被国内临床广泛引用。此外，他还制定出以临床为基础的脾胃湿热证辨别标准，被中国中西医结合学会消化病专业委员会采纳。

慢性萎缩性胃炎是一种慢性消化系统疾病，与胃癌的发生有一定关系，西医在这方面缺乏有效的治疗方法。杨春波率先提出慢性萎缩性胃炎的中医病名为“胃痞”，并被采纳为国家标准，他主张“胃痞”分为气虚湿热和阴虚燥热两类证型，用胃炎Ⅰ、Ⅱ号合剂治疗，强调益肾作用，临床疗效显著。

从上世纪90年代开始，杨春波陆续收了8名弟子，坚持用传统师带徒的方式教学，每当他看诊，徒弟们就跟在他身边抄写病历、学习。根据杨春波“大脾胃”的学术观点，福建中医药大学附属第二人民医院整合多个相关科室的医疗资源，成立综合诊疗中心，强调多学科诊疗，成效显著。

60岁是中医的职业黄金期

除了学术传承，杨春波看得更远。他说，“国医大师”除了学术有建树，有好的医德医风，更要在中医学术传承上起到承前启后的作用。

有此感悟，还得从他的四叔杨嘉端说起。他发现，四叔看病很在行，却不善总结，去世后，仅留下一本记录自己行医的医案手册，未总结自己的医学观点。他发现像四叔这样不善总结的老中医其实很多，他们没有精力、时间去总结，甚至没有认识到自己有哪些优势、长处。

为此，他和福建几十位名老中医一起，筹建福建省中医药学会传承研究分会。这是全国首个中医传承研究会，让退休的中医药专家有了学术之家，可以梳理学术思想，总结经验，再经临床传播。他还创办“福建岐黄论坛”，不定期举行中医学术研讨。

杨春波说，60岁是中医的职业黄金期，这时退休对病人和医院是一种损失。他的研究会选取33位福建名老中医，由传承研究会分会组织写作班子，帮助他们整理其学术思想、临证经验，以便更好传承。

“广东有岭南中医流派，那么福建中医也能探索自己的中医特色，将闽派中医的学术特点总结并发扬光大。”杨春波说，传承还有很长的路要走，不能空喊口号却在原地踏步，要有人喊“齐步走”，我愿意带这个头。

图为杨春波带学生一起为患者诊病

健康资讯

中国儿童肠道健康科普行动

本报电（李蕴明）在日前举办的中国儿童肠道健康高峰论坛上，业内人士倡议成立“中国儿童肠道健康志愿者联盟”，并计划发起“中国儿童肠道健康科普行动”。

据了解，该联盟计划用10年时间，陆续组织专业儿科医生和志愿者，将儿童用药安全性、有效性、规范性、精准性的科普知识，逐步普及到国内3万多个乡镇的百万名基层医务工作者以及2亿个儿童家庭中。

博鳌辅助生殖医学中心启动

本报电（刘 刚）海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区首家辅助生殖医学中心近日启动。

据悉，中心将开展胚胎植入前遗传学筛查和诊断技术，对遗传疾病进行筛查和诊断，阻断致病基因，从助孕到优生优育，为高风险生育遗传病缺陷的未来父母，提供生育健康宝宝的有力保障。该中心所在的慈铭博鳌国际医院将与美国HRC生殖医疗集团联手，引进其医疗团队、技术项目及服务流程。

爱尔眼科搭建视觉科学孵化平台

本报电（屈慧莹）首届中国国际眼科学和视觉科学转化与创新论坛近日在上海举行。论坛上，由爱尔眼科与睿盟希资本共同发起的“爱尔-睿盟希视觉科学孵化器”启动。它将开启中国眼科科研转化新模式，未来有望提升中国眼科科技临床转化与自主创新能力。

据介绍，该孵化器将联合美国、以色列、新加坡、德国等多个国家的顶级科研技术和运营团队，以开放、共享为指导原则，共同创建视觉科学的孵化平台。