

健康关注

哮喘病：无法根治 但可控制

王 晓

5月18日是世界哮喘日，世界卫生组织将今年的主题定为“全程管理，控制哮喘”。相关数据显示，目前全球约有3亿人患哮喘病，中国约有3000万哮喘病患者。哮喘带来的疾病负担与肝硬化、精神分裂症等疾病相当，它甚至可以严重影响儿童的生长发育，而且哮喘至今仍然是不能根治的慢性呼吸道疾病。专家提醒，当前气温变化大，因此也是哮喘病复发的高峰期。只有有效预防、规范治疗、加强管理，才能控制和降低哮喘病的发生。

哮喘病与遗传和过敏有关

哮喘是以慢性气道炎症为特征的呼吸道疾病。哮喘患者气道常常会有3类问题，气道阻塞、产生炎症、导致气道高反应性。哮喘本质是一种慢性气道炎症性疾病，主要表现包括反复发作的喘息、气急，同时伴有或不伴有胸闷、咳嗽，夜间及早晨为多发期，常与天气变化、冷或热、物理或化学性刺激以及上呼吸道感染、运动等有关。上述症状可经治疗缓解或自行缓解，但严重者可能会因窒息而致死，其病因包括遗传、过敏等。

据国家呼吸临床研究中心、北京中日友好医院呼吸中心主任医师刘国梁介绍，一旦确诊为哮喘，应尽早开始规律地进行控制治疗，才能取得最佳疗效。目前哮喘治疗的主要措施是吸入控制药物治疗。近期北京等地杨柳絮纷飞，导致季节性花粉过敏患者大幅增

多，这些杨柳絮一旦被吸入呼吸道，就会加重哮喘症状。因此，建议哮喘患者加强个人防护，出门佩戴口罩或减少外出，尤其要坚持规律用药，过敏症状严重者可以进行抗过敏治疗，或在过敏季节到来之前提前进行脱敏治疗。

哮喘需规范治疗全程管理

哮喘防治的关键是早期诊断，规范治疗，全程管理。哮喘治疗不规范的主要原因是公众对吸入药物的重要性认识不足。全程管理的关键措施是提高哮喘病的监测水平，包括规范监测肺功能、肺部听诊以规律控制药物使用等。

专家表示，哮喘是由气道慢性炎症引起，导致支气管收缩，患者会出现呼吸困难、咳嗽、气喘等不适症状。能否有效控制哮喘，与患者自我管理有很大关系。因此，哮喘患者要正确认识疾病，应认识到哮喘是可以控制的，并了解正确的治疗方法，主动参与到哮喘控制和管理中来。

以下3个方面对哮喘治疗有很大帮助：

首先，哮喘患者需要记好“哮喘日记”，内容包括当天气温、气压、饮食、运动、生活环境和健康状况等，并做好当日用药、剂量和病情评估的记录，以便及时、客观判断哮喘病情的变化。其次，哮喘患者需知悉诱发哮喘的危险因素，并能够针对不同状况采取

不同的预防和处理措施。第三，要尽量避免接触哮喘的发作因素，掌握正确的药物吸入方法，特别是干粉吸入剂、定量气雾剂、储雾罐、雾化器等吸入装置；针对日常治疗和急性发作，选择合适的医疗资源。

哮喘虽不能治愈却可控制

科学认识哮喘，消除对哮喘治疗和预防的误区，让哮喘病患者更好地管理哮喘。

每个患者的症状可能有所不同，有些患者唯一的症状只是慢性咳嗽，特别是在夜间；而有些患者则会在运动后出现胸部紧迫感、气短或喘息；还有些患者在接触过敏原或烟雾后，会出现持续的喘息；有些青春少年因为学业压力，产生紧张情绪而发生哮喘……

春季是柳絮飞扬、花粉飘散的季节，这对过敏的人群而言，威胁很大。到了秋季，残留在床单、被罩上的蟑螂、螨虫的尸体，也是导致哮喘的重要因素。

除了季节的变化，哮喘还与上呼吸道感染（也就是感冒）、过敏原的暴露、剧烈运动、大笑大哭、气候变化等有关。

哮喘是一种慢性疾病，需要长期不断地加以治疗，千万不能擅自停药。哮喘管理的长期目标是控制好哮喘，即使得了哮喘，也可以像正常人一样参加各种运动，同时减少未来哮喘急性发作的频率，减轻气流受限的症状，以及减少治疗药物带来不良反应发生的风险。

医疗前沿

飞秒激光小切口透镜取出术 中国超100万例近视患者受益

辛剑锋

目前，眼科领域的近视普通矫正技术已被多数人所熟知，然而其微创术式之一——小切口透镜取出术（SMILE），又称全飞秒（SMILE）技术知道的人却很少。其实该技术在中国临床应用已进入第10年，并在国内各大医院“开花结果”，已有超过100万近视患者借此恢复正常视力。在该项近视矫正技术的临床经验、基础研究和前沿拓展等方面，中国已走在国际眼科学屈光外科的前列，并受到国际同行称赞。

据亚太近视眼学会常委、中国微循环学会眼专业委员会屈光学组副主任委员周行涛教授介绍，国际学者依托诺贝尔奖的核心物理原理所发明的这项医疗技术，被称为飞秒激光小切口透镜取出术，2010年第一次被引进中国。它是按照目标矫正屈光度数、角膜厚度等进行参数设置，按照预设参数在角膜层间实施两次不同深度的激光扫描，制作3D组织透镜，再通过分离经2毫米微切口取出透镜。这项眼科技术与在中国已开展20多年的准分子激光PRK、LASIK等激光手术一脉相承，具有快捷恢复、微创高效等特点。

在长期临床实践中，周行涛团队取得SMILE术中质量控制技术的重大突破，其发明的新方法被命名为“SMILE-CCL”。经过对SMILE手术3D透镜组织进行反复研究和探索，把本该“废弃”的手术中所取出的小小透镜，在通过伦理委员会批准后，用于部分圆锥角膜与角膜营养不良的临床治疗，在国际上独创新疗法，改善屈光度的同时，也加厚加强角膜，同时解决了阻止和延缓疾病复发的国际难题。

目前，全球近视人口高达20亿，其中我国近视人口达4.5亿。在近视眼防治的严峻形势下，近视手术的每一术式都发挥了良好作用。据近日举行的美国白内障屈光手术年会发布的信息，全球利用SMILE技术矫治的近视眼恰好超过200万。中国在这项技术的临床应用与研究方面已超过其他国家，全球600多篇相关论文中，中国同行撰写的占一半以上。周行涛教授是中国第一个做飞秒透镜手术的医生，被德国和美国屈光手术专家称赞为“中国的骄傲”。

医说新语

精准检测构筑生殖健康防线

叶子

性传播感染对性健康和生殖健康造成的危害深远，除感染本身的直接影响外，还可能引发多种严重疾病。目前，全球有数亿人患有性传播感染，其中，沙眼衣原体（CT）感染与淋病是最常见的性传播疾病。

在我国，健康人群中CT/NG感染率呈上升趋势，且多发于性活跃的中青年育龄人群。由于CT/NG感染大多呈隐性感染，往往难以引起重视，更容易造成进一步传播。为此，中国疾病预防控制中心性病控制中心在全国范围内逐步启动CT/NG感染综合防治项目的试点工作。

中国疾病预防控制中心性病控制中心副主任陈祥生教授介绍说，2018年1月，深圳市启动了CT/NG感染综合防治项目，将已有的试点地区经验进一步在深圳市范围内推广。通过为育龄期男女提供CT/NG免费筛查及时发现感染，并给予有效治疗。在预防CT/NG感染导致不良结局的同时，控制CT/NG的进一步传播。希望深圳经验和深圳模式能对其他省市的项目开展有借鉴意义。

北京大学妇儿保健中心/WHO妇儿保健研究培训中心合作中心赵更力主任表示，生殖道感染导致的阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、不孕症、早产流产等在女性中极为常见，而CT/NG感染是生殖道感染的主要致病因素之一。在我国，《孕前和孕期保健指南（2018版）》中要求将CT/NG作为孕前和孕早期筛查项目。加强育龄期、孕产期人群的CT/NG筛查，对实现CT/NG感染防控具有积极推动作用，而生殖道感染防控的关键就是在女性全生命周期进行预防为主、防治结合，实施“全周期、全过程、全方位”的妇幼健康服务。

专家提醒，CT/NG感染者若未得到及时诊断和治疗，无论对于女性还是男性，都可能带来长期健康问题。此外，CT/NG还可能通过母婴垂直传播，引起胎儿/新生儿感染，导致结膜炎、肺炎等疾病，对不孕症的防治及优生优育带来巨大威胁。因此，尽早进行CT/NG筛查，及时发现、及时治疗并切断传染源至关重要。

健康资讯

中德共建质子治疗临床新高地

本报电（余潇冰）山东省肿瘤医院与瓦里安医疗近日签署战略合作框架协议，双方将共同推动领先世界的肿瘤放射治疗——质子治疗在中国的临床应用和科研发展，为中国患者提供更先进的肿瘤放射治疗。

据介绍，瓦里安质子业务研发基地及制造工厂位于德国北莱茵-威斯特法伦州的托尔思多夫。目前瓦里安为全球26个领先的质子治疗中心提供设备和服务，其中10家中心已投入临床运营。根据协议内容，此次双方将在质子治疗领域开展技术创新、人才培养、科学研究、临床应用规范、大数据研究等多方面的合作，包括共建质子临床培训学校、制定中国质子治疗临床应用规范、开展质子治疗大数据、AI技术以及下一代技术Flash的研究等。

泰州医药城力求服务精准化

本报电（记者赵树宴）地处江苏省中部支点城市泰州的中国医药城从启动建设以来，始终把专业化服务作为核心资源，构建起全国唯一的省部共建机制，用便捷的药品注册服务体系、完备的公共服务平台支撑体系、周到的高端人才服务体系和健全的创业融资服务体系，紧密对接企业需求，力求服务精准化。

经过10年耕耘，中国医药城已经形成了疫苗、抗体、诊断试剂与高端医疗器械、化学药新型制剂、中药现代化和保健品化妆品六大特色产业集群。今后将继续发挥创新优势，吸引高端人才，推进中国医药孵化器平台规划建设与机制创新，加快新药的开发与生产。

链接



诱发哮喘因素及预防措施

过敏因素 哮喘患者如果能够找到自己的过敏源，就能在很大程度上预防哮喘发生。尘螨、猫狗等动物的皮垢、霉菌、花粉、牛奶、禽蛋、蚕丝、羽毛、飞蛾、棉絮、真菌等，都是引发哮喘的重要过敏原，家中的被褥、床垫容易聚集螨虫，因此建议平时勤换清洗，尽量放在太阳下暴晒。

非特异性理化因子 如吸入烟、尘和植物油、汽油或油漆等气味以及冷空气，可刺激支气管黏膜下的感觉神经末梢，反射性地引起迷走神经兴奋和咳嗽，在气道高反应的基础上导致支气管平滑肌痉挛。

微生物感染 感冒和上呼吸道感染是最常见的诱因，季节或气候多变时更为明显。呼吸道感染，

尤其病毒感染更易引致小儿哮喘发作。

过度劳累 突击性强烈的或长时间的体力劳动，紧张的竞技性运动，均可诱发哮喘。哮喘患者平时尽量不要过度劳动，运动要适度。

精神因素 情绪波动可以成为诱因，诸如忧虑、悲伤、过度兴奋甚至大笑均可导致哮喘发作。

职业性因素 这方面涉及面广，如制药工业、化工企业的工人，对某些药物或原料过敏，医护人员对某些药物过敏等。

气候因素 天气突然变化或气压降低，都可激发支气管哮喘发作。因此，哮喘患者一定要注意天气变化，及时保暖、添加衣物。

综上所述，哮喘病人应做以下预防：体育锻炼；呼吸调整；避免诱发因素；饮食调养；食药预防。

医药指南

治疗子宫内膜异位症新药获批上市

喻京英

拜耳公司近日宣布，子宫内膜异位症治疗新药唯散宁在中国获批上市。该药可有效减轻疼痛、缩小病灶、降低术后复发率，可以长期安全使用，提高患者的生活质量。中国医药教育协会妇科专业委员会主任

委员、北京大学第一医院妇产科副主任周应芳教授表示，育龄女性是子宫内膜异位症的主要易感人群，尽管手术有较好的治疗效果，但子宫内膜异位症的复发率高，术后的药物治疗很重要。

子宫内膜异位症是子宫内膜生长在宫腔以外的部位，这种异位的组织随月经周期而出血脱落。常见部位是卵巢、子宫肌层和子宫周边组织。约有5%到10%育龄女性会受此状况影响，导致渐进性痛经、慢性盆腔痛及性交痛等不同种类的疼痛，有时甚至是重度疼痛，还可能影响生育能力。子宫内膜异位症的长期管理是减轻和消除疼痛、促进和保护生育能力、降低和减少复发、警惕和早期发现恶变，提高患者的生活质量。

唯散宁是全球首个专为治疗子宫内膜异位症而研发的孕激素，目前，该药已在90多个国家获得上市许可，累计使用量每年超过1500万女性患者。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

从前，齐国的国王生了一种怪病，终日昏昏沉沉，蒙头大睡，叫也叫不醒。经皇宫里的御医治疗，仍不见好转，文武大臣急得团团转。正在大家都想不出好办法时，有个太监说：“听说扁鹊是个神医，何不请他来看看，也许可以治好。”

皇后和太子立即派人把扁鹊请来。扁鹊看了看齐王，搭了搭脉说：“大王的病可以治好。不过，我治好了大王的病，大王会处死我的。”皇后和太子连声说：“哪有这个道理，你治好了大王的病，一定要重重赏你，哪会处死你呢！”扁鹊说：“既然如此，隔几天我再来。”

一天，天下大雨，扁鹊来给齐王看病。他冒雨步行，弄得一身是泥水。走进皇宫，来到齐王寝宫，只见齐王仍然蒙头大睡，叫了几次也没叫醒。扁鹊一不脱鞋，二不脱衣，就趴在齐王床上，把齐王推过去翻过来地折腾开了。齐王睁开眼一看，只见一个浑身泥水的人趴在床上摆弄他，顿时勃然大怒，破口大骂。速叫人，把扁鹊拉出去斩首示众。皇后和太子上前求情。齐王根本不听，扁鹊对皇后和太子说：“大王病已

不治自愈，不必再服药了。我犯了辱君之罪，大王要处死我，我也预料到了。不过，我有个请求，不要杀我的头，把我罩在大钟内闷死好了。”皇后和太子把扁鹊的要求回报了齐王，齐王同意了。扁鹊被罩在大钟内，知道时间一长就会被闷死，就用手在钟边掏出一个通气孔道，然后端坐在钟内静气养神。

3天以后，齐王的病完全好了，想起被他下令处死的扁鹊，心中十分后悔，便同皇后和太子一同来到钟旁，叫人把大钟吊起来。只见扁鹊正端坐养神、面色红润、安然无恙，齐王见了很是惊讶。

皇后和太子问扁鹊为什么要用那样粗野无礼的方法给大王治病。扁鹊说：“大王之病，乃因操劳国事过度，把许多烦恼之事闷在心头，积郁成疾，名为‘郁症’。这种病只有激发他生气狂怒，把胸中的积郁发泄出来才会好。”齐王听了，夸奖道：“真是神医呀！”于是，厚赐了扁鹊。

何为“郁症”？中医认为，郁者，结聚而不得发越也。当升者不得升，当降者不得降，当变化者不得变化也。此为转化失常，六郁之病见矣。郁病有六

中医治郁证

王红蕊

种，即气郁、血郁、痰郁、火郁、湿郁、食郁。气郁者，胸胁痛，脉沉涩；湿郁者，周身走痛，或关节痛，遇阴寒则发，脉沉细；痰郁者，动则喘，寸口脉沉滑；热郁者，昏闷，小便赤，脉沉沉；食郁者，四肢无力，能食便红，脉沉；血郁者，暖酸，腹饱不能食，人迎脉平和，气口脉紧盛者是也。我国元代著名医家朱丹溪认为，人身诸病，多生于郁。在现代人的身体中都结不少，各种情绪的郁结，各种肥甘厚味的郁结，各种不运动导致的痰湿的郁结，各种气血的凝滞淤阻等。

中医治郁证的方法很多，有像扁鹊那样的以怒治郁的方法，也有用药物治疗的方法。今天给大家介绍一个治疗郁证的经典方剂——越鞠丸。越鞠丸最早出现于《丹溪心法》，“越鞠”即发越鞠郁之气的意思，由苍术、香附、川芎、神曲、栀子五药组成，其中香附理气解郁止痛，治气郁为君药；川芎为血中气药，旁开郁结，治血郁；栀子泻火除烦，治火郁；神曲消食和胃，治食郁；苍术燥湿健脾除痰，治湿郁；诸药合璧，共奏行气机，解诸郁之效。人以

