健康关注

提高认知 合理使用

破解抗菌药滥用难题

本报记者 喻京英

当前，细菌耐药问题已经成为全球公共健康领域的一个重大挑战，也是各国政府和社会广泛关注的问题。为此，世卫组织（WTO）将每年11月的第3周定为“世界提高抗菌药物认识周”，今年宣传周的主题为“着眼未来，停止过度使用和误用抗菌药物”。旨在通过宣传周活动，向公众普及抗菌药物知识，促进合理使用抗菌药物。

抗菌药物管理不容忽视

在感染治疗与防控领域，一直以来深受抗生素滥用的困扰，人类面临着无抗生素可用的威胁。据国家卫健委医政医管局副局长焦雅辉介绍，《中国抗菌药物管理和细菌耐药现状报告（2019年版）》已发布，该报告详细介绍了我国抗菌药物相关监测指标的变化情况，反映了近年来中国取得的成绩，如遏制细菌耐药的社会治理体系逐步形成，抗菌药物使用合理化水平不断提高，细菌耐药形势总体平稳向好等。但是，作为世界上最大的发展中国家，中国在抗菌药物管理方面仍然存在不容忽视的问题，公众对抗菌药物的认识有待加强，民众用药习惯亟需改变，地域间管理状况差距较大，基层医务人员用药水平不高。抗菌药物管理体系发展不平衡不充分的问题也比较突出。

中国正在取得积极成效

有关数据显示，抗菌药物被发现至今已经挽救了不计其数的生命，但是随着抗菌药物的广泛使用，其作用却不同程度地有所削减，其中，不合理用药导致细菌耐药，对抗菌药物的敏感性减小甚至消失，使抗菌药物疗效降低甚至无效。由此可导致一系列问题，如耐药细菌感染的患者会面临更复杂的治疗问题，如住院时间延长，病死率增加，个人和社会经济负担加重等。与人类用药相似，兽用抗菌药物的不合理使用，同样会影响到动物产品的质量安全，甚至威胁到人们舌尖上的安全。

自2016年起，中国已连续4年与WTO同步举办“提高抗菌药物认识周”活动。中国相关政府部门在健全规章制度、完善技术规范、加强使用监测、开展专项整治、建立长效管理机制等方面，开展了大量深入细致的工作，特别是在应对细菌耐药联防联控工作机制下，国家卫健委会同农业农村部等14个国家部委，制定发布了《遏制细菌耐药国家行动计划（2016-2020年）》。今年印发的《国务院办公厅关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见》中，将抗菌药物使用强度作为一项考核指标，进一步推动抗菌药物的合理使用。目前正在提请全国人大常委会审议的《中华人民共和国生物安全法（草案）》中，也将应对微生物耐药纳入其中。从当前的监测结果来看，中国政府采取的一系列措施和行动正在取得积极成效。

提升公众抗菌药物的认识水平

为了创新今年抗菌药物认识周活动的形式，国家有关部门制作了专业版与公众版短视频，提供给不同人群，以提升其对抗菌药物科学合理使用的认知水平，全方位多角度地传播正确使用抗菌药物的知识，科普抗菌药物的使用误区，介绍滥用抗菌药物的危害等。

此外，有关部门还为此公开发布抗菌药物现状报告，在国家卫健委官网上同步刊载抗菌药物合理使用的一图读懂、海报标语等，采用通俗易懂的语言，以图文并茂的形式，向社会公众传播相关知识，让公众了解细菌耐药问题带来的风险，改变认知误区，让人们更加谨慎地寻求抗菌药物治疗，养成良好的个人卫生习惯，以实际行动做到合理用药，保护自身和家人健康。

健康互联网

中国已成全球第二大保健食品市场

雨 晴

在健康中国等大健康政策、人均收入提高、人口老龄化以及人们健康意识增强的背景下，社会整体对营养保健食品的需求日益增长，中国保健食品产业进入快速发展时期。在近日举行的“2019中国营养食品产业发展研讨会”上，中国营养保健食品协会会长边振甲表示，随着12月1日《中华人民共和国食品安全法实施条例》等政策的落地，保健食品市场监管将更加严格，行业内优胜劣汰，诚信自律、管理规范的优秀企业将脱颖而出，中国保健食品国际化将得到进一步发展。

据统计，2018年中国营养保健食品市场规模约在4000亿元人民币左右，已成为全球第二大保健食品市场。中国营养学会副理事长丁钢强表示，随着我国国民营养健康状况的明显改善，未来营养食品产业将在膳食结构个性化、营养组分模块化、营养代谢评价靶向化等方向上着力突破。

作为此次会议的特邀嘉宾，美国知名健康节目《奥兹医生秀》的主持人迈哈迈特·奥兹博士长期专注心血管疾病、健康管理等领域的研究与实践，著有多本原创出版物、专著及医学教科书籍。他痴迷于中国的中医药文化，并曾专赴中国录制节目向全球介绍中医奥秘、太极拳以及全民健身文化。

在奥兹博士看来，中国为世界贡献了很多宝贵财富，中医药便是其中之一。他认为，西方医疗保健往往会忽略预防的重要性，而“治未病”恰恰是中医文化的一大精髓。当前，美国医学界对于中医的接受程度已经越来越高，美国公众也在寻求中医的治疗方案。因此，加强国际间的交流合作，对于各国的营养保健产业发展而言都是有所助益的。

医药指南

中国抗癌新药首次获批在美上市

珏 晓

日前，百济神州公司自主研发的BTK抑制剂泽布替尼通过美国食品药品监督管理局（FDA）批准，用于治疗既往接受过至少一项疗法的套细胞淋巴瘤患者。泽布替尼也成为迄今为止第一款完全由中国企业自主研发、在FDA获准上市的抗癌新药。

淋巴瘤是一组起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤的统称，是发病率增速最快的恶性肿瘤之一。《柳叶刀》2018年调查数据显示，2012年淋巴系统恶性肿瘤全球发病人数约为45万。

泽布替尼是一款新型强效BTK抑制剂，目前正作为单药或与其他疗法联合用药，在多种淋巴瘤治疗中开展临床试验。数据显示，在针对套细胞淋巴瘤的临床试验中，84%以上接受泽布替尼治疗的患者达到了总体缓解。

泽布替尼获得FDA批准是基于两项临床试验的有效性数据。作为这项关键性2期临床研究的首席研究者，北京大学肿瘤医院淋巴瘤科主任朱军教授表示：“作为临床肿瘤医生，能够参与并见证本土自主研发的新药首次在FDA获准上市，我感到非常欣慰。这代表着我国的医药创新能力和研究水平得到国际肯定，我们不仅能为中国患者研发新药，也能为世界提供中国的治疗方案，让更多国家的患者受益。”

截至目前，泽布替尼在全球启动的临床试验累计超过20项，临床试验覆盖的国家超过20个，全球范围内超过1600位患者接受了泽布替尼的治疗。

保健园

冬季来临严防致命肺炎球菌

陈 瑛

伴随着气温逐步下降，近期早晚时段体感上会更冷一些。复旦大学附属中山医院呼吸科何礼贤教授近日提醒，抵抗力弱的老人和孩子更要做好防护，避免肺炎球菌感染引起的各种侵袭性疾病。

肺炎球菌是引起婴幼儿呼吸道感染的重要病原体，每3个下呼吸道感染的宝宝中，就有近1个携带肺炎球菌。当宝宝抵抗力下降时，就会导致肺炎、脑膜炎、菌血症等严重的疾病。肺炎球菌容易引发肺炎、脑膜炎、菌血症、中耳炎等一系列致命疾病，两岁以下儿童和老人是肺炎球菌易感人群。

肺炎是全世界5岁以下儿童的“头号杀手”，全球每年肺炎球菌性疾病引起约47.6万5岁以下儿童死亡，在疫苗可预防疾病死亡中位居首位。肺炎球菌是引起侵袭性疾病以及肺炎和上呼吸道感染的最常见病因。

肺炎球菌广泛存在于健康成人和儿童的鼻咽腔中，主要通过呼吸道飞沫传播，一个喷嚏或者咳嗽，病菌就悄无声息地传染。因此，在呼吸道疾病高发的秋冬时节，居家要保持良好的卫生条件，定时通风透气，尽量少去人多的公共场所。

肺炎球菌伤害的并不仅仅是孩子，成人也不能幸免，尤其是已有呼吸道疾病的患者和抵抗力较弱的老人。专家提醒，每到秋冬季节，都要预防流感、预防肺炎球菌感染。气道疾病的患者每一次的急性发作或加重，都会影响疾病进程和预后。在呼吸道传染病高发的季节，预防相关疾病，减少发作非常重要。

世界卫生组织将肺炎球菌性疾病列为“需极高度优先”使用疫苗预防的疾病，而疫苗接种是唯一可行的特异性预防措施。目前，肺炎球菌结合疫苗在我国仅批准在2岁以下婴幼儿中使用，未来随着更多基于我国临床使用证据的出现，有望推行老年群体的使用。

医说新语

系统性红斑狼疮不能只看症状

谷新颖

提到系统性红斑狼疮（SLE），有些人知道这是和人体免疫系统有关的疾病，但这种疾病有多严重？表现出来的症状有哪些？是不是症状越重，疾病就越严重？对于这些问题却不甚了解。中国人民解放军总医院风湿科副主任朱剑教授表示，判定疾病活动度不能只看症状。

SLE是一种自身免疫性疾病，可导致肾脏、血液系统、神经系统、消化系统、心血管、肺、皮肤、眼部等多器官组织的损伤，未得到及时有效的治疗将显著增高患者的死亡风险。SLE发病的核心机制之一是体内B淋巴细胞的大量活化，产生大量自身抗体，从而导致组织损伤。抗体就好比是人体“警察”，当有害物质即“坏人”进入身体后，免疫系统即“警察局”会派出大量“警察”，识别“坏人”，并及时消灭“坏人”。如果免疫系统出问题，派出的“警察”会去攻击自身正常的组织器官，“自身抗体”就是其中的“坏警察”。SLE处于活动期时，体内的“坏警察”数量增多，体内各器官受到的损害也就更严重。

系统性红斑狼疮是否处于活动期，需要通过患者近期的症状和体检数据来综合判定，而不能只依靠患者的主观感受。有些患者出现了皮疹、关节痛等症状，总是抱着“问题不大，等等看”的心态，拖延治疗。但是这些患者不仅没有等来疾病缓解，反而由于拖延治疗，使疾病活动度越来越高。

一般发现患者出现红斑、关节痛，医生都会给患者做比较全面的检查，其中就包括肾功能检查。系统性红斑狼疮很重要的病变部位是小血管，而肾脏有着丰富的毛细血管，所以肾脏是该病常见的受累器官。如果早期发现该疾病活动时，及时使用皮质激素和免疫抑制剂等可尽早把病人的肾脏病变控制住。如果一段时间内控制不住，病人往后肾脏病变进一步进展的可能性非常大。所以医生非常强调早期识别这些病人，及时进行积极地治疗。

如果患者出现皮疹、关节痛等症状时，要尽快就诊；如果没有症状，也要坚持每3个月的血常规、尿常规、肝肾功能、免疫球蛋白和补体等基本检查，从而及时发现疾病复发、及时调整治疗。

目前SLE的治疗药物有糖皮质激素、免疫制剂、抗疟药和今年中国刚批准上市的生物制剂等。生物制剂可抑制B细胞过度增殖分化，即减少“坏警察”的数量，从而达到降低疾病活动度、治疗SLE的目的。只有规范治疗，把病情控制在对各个脏器损伤相对最小的状态、药物的剂量控制在对病人副作用最小的范围，患者是可以长期处于缓解、保持良好的机能状态的。

健康资讯

中国植发技术引来国际关注

第27届世界植发大会近日在泰国曼谷举行，来自69个国家的近千名毛发移植专家就技术、行业规范、临床实践等议题进行了学术交流与探讨。会上，中国大麦微针植发专家李兴东关于眉毛种植的课题演讲，引起与会专家的关注。

图为外国专家在现场近距离观察中国植发技术。　　李宏生摄

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

药食同源话“山楂”

王红蕊

寒秋最爱山里红，树树挂满红灯笼。
酸甜适口开脾胃，活血散瘀心脑清。
生津止渴可入药，消食化积肠道通。
江湖郎中施妙手，冰糖葫芦显神功。

儿时最甜蜜的零食要数果丹皮和糖葫芦了，那时觉得吃一串糖葫芦，就没有什么事情是解决不了的了。用山楂制成的果丹皮，也是一种大众化食品。

山楂自古便是有名的“果子药”。山楂是我国的原产植物，已有3000多年的悠久历史，早在古代文献《尔雅》一书中即有记载，称之为“杌梅”，作为药用也有1500多年了。最早载于南朝陶弘景《神农本草经集注》。明代李时珍说“赤瓜、棠棣、山楂一物也”。中医认为，山楂性味酸甘，微温。归脾、胃、肝经。主治消食积，散瘀血，驱绦虫。治肉积，症瘕，痰饮，痞满，吞酸，泻痢，肠风，腰痛，疝气，产后儿枕痛，恶露不尽，小儿乳食停滞。消食健胃，行气散瘀。用于肉食积滞、胃烷胀满、泻痢腹痛、瘀血经闭、产后瘀阻、心腹刺痛、疝气疼痛、高血脂症。现代药理研究发现，山楂里含有山楂酸具有抗菌、抗炎、抗肿瘤、抗艾滋病病毒等作用。西班牙学者研究发现，细胞感染艾滋病的病毒，在丝氨酸蛋白酶作用下，会被释出扩散到其他细胞，山楂酸则能抑制丝氨酸蛋白酶的活性。山楂中的类黄酮成分能抗御对人体有害的自由基、强化细胞膜、使受损细胞再生、保护肝脏、抗过敏、防血栓、调节免疫、抗炎、抑制癌肿、延缓人体衰老。山楂中的三萜类化合物，能扩张血管并增加血流量、防止心律不齐、降低血清胆固醇、抗炎等。

山楂虽好，但是也有一些人食用时需要注意。儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚及患牙病者不宜食用。脾胃虚弱者不宜多食。儿童在牙齿发育的时候，大量吃山楂对牙齿健康不利，吃完之后要记得及时漱口刷牙，以防损害牙齿。孕妇刚怀孕的时候，难免会有呕吐等反应，常喜欢吃酸的东西，这时不要选择山楂，因为其有破血散瘀的作用，能刺激子宫收缩，易引发流产。

（作者系北京市朝阳中医医院副主任医师）

青少年健康教育公益项目签约

本报电（**程汝怡**）为培养学生健康意识、观念和生活方式，提高学生健康素养，由国家卫生健康委员会相关司局支持指导，中国健康促进基金会主办的《健康中国我行动》——青少年健康教育公益项目签约仪式近日在北京举办。

据介绍，该项目拟用2年时间，在全国范围内开展多元化、广覆盖的青少年健康促进活动，其中包括围绕儿童青少年近视预防、心理健康、预防接种等重点主题开展宣传活动；同时，在全国开展针对预防接种人员和校医的以疾病防控为主题的知识更新与教育活动等。

促进我国睡眠医学水平进一步提升

本报电（**付东红**）“北大医学 2019北京国际睡眠医学论坛”暨第五届北京大学-宾夕法尼亚大学联合睡眠医学论坛日前举办，中外专家学者就国际睡眠医学研究新发展进行学术交流探讨。

据了解，该论坛由北京大学睡眠研究中心、北京大学医学部睡眠医学中心、北京大学护理学院、北京医师协会睡眠医学专委会主办。论坛交流涉及睡眠慢病与护理、网络数据与机器学习、生物识别与诊断、新型居家监测、表型与预测等。此外，论坛还设置了唯一一个分论坛——青年学者论坛，美国、加拿大的专家及北京大学睡眠研究中心主任、中国睡眠研究会理事长韩芳与青年学者进行对话，旨在促进睡眠医学领域青年人才成长。