



健康管理及慢病防控系列报道之八十五

类风湿病并不是因湿寒所致

很多人以为,类风湿是因为居住环境潮湿所致,也有不少患者认为“是在坐月子的时候吹着凉所致”。这是认识的一大误区。在接受科技日报记者采访时,中华医学会风湿病学分会主任委员、中国医师协会风湿免疫科医师分会候任会长、北京协和医院风湿免疫科副主任医师曾小峰教授解释,风湿病是一个系统性的自身免疫性疾病。免疫系统是保护自己免受病毒、细菌侵害的,对自己组织器官不反应的,这种现象叫免疫耐受。当免疫耐受遭到破坏以后,就会造成自身免疫性疾病。

数据显示,我国约有500万患者,但由于对这种常见病仍存在知晓率低、就诊率低、治疗率低“三低状况”,很多患者未能在疾病的早期阶段寻求正规治疗,逐渐发展为活动受限,最终导致残疾。

中年女性多见

“类风湿对任何年龄的成人都可发病,80%发病于35—50岁,女性病人约是男性的3倍。”曾小峰教授称,作为一个系统性的自身免疫性疾病,从根本上讲,风湿病的发病机制是不清楚的。女性发病率比男性高的根本原因尚不明确,但很可能跟女性的激素水平有关。

类风湿性关节炎病人大约有15%呈急性发作,多数则起病缓慢。一般来说,关节症状虽是本病最突出的表现,但最初却不一定出现关节的症状,而且还不一定有明显的临床表现。

“需要强调的是,风湿病是一个系统性的自身免疫性疾病。免疫系统是保护自己免受病毒、细菌侵害的,对自己组织器官不反应的,这种现象叫免疫耐受。当免疫耐

受被破坏后,就造成自身免疫性疾病。”曾小峰教授表示,作为一个系统性的自身免疫性疾病,风湿病不仅在一个器官上表现,而是会在多个器官上表现,发病原因尚未明确。因此,不会因为受到风寒的影响,或者是坐月子吹了风,就会得风湿病。

八成患者首诊错误

风湿性疾病伴随人类已有几千年历史。其中侵犯关节的风湿性疾病——类风湿性关节炎和强直性脊柱炎,由于高发率和复发率被称为“不死的癌症”。但是,风湿病因早期症状较轻,往往表现为关节疼痛等症状,不被重视,进而耽误了治疗,待晚期造成极其严重的后果。

由于认知不足,有些患者自己也不知道得了这个病去哪个科,常常未能在早期到院的风湿免疫科进行诊断和治疗,失去了最佳治疗时机。据统计,我国类风湿关节炎患者中首次就诊风湿(免疫)科者仅占23.2%,而差不多近八成患者看错科,去了骨科、内科等科室,导致了误诊、误治的情况。据统计,若没有治疗或治疗不当,类风湿患者两年致残率达50%,3年致残率达70%。

“对疾病的知晓率低不仅反映在患者身上,许多非专科的医生对类风湿也认识不足。”第二军医大学附属长征医院风湿免疫科主任徐沪济教授说,目前类风湿临床诊疗不规范主要体现在诊断和治疗两方面。由于风湿病学科在我国起步比较晚,很多医生不了解疾病的特点,没有按照规范化的标准进行诊断,很多时候是根据经验治疗,容易造成误诊,往往将类风湿与中医讲的风寒性疾病相混淆。同时,现在很多医院没有设立风湿免疫专科,也是导

致病人求医无门的重要原因。

临床上容易误诊

由于类风湿性关节炎是一种以关节炎表现为主的自身免疫病,所以最主要的表现还是关节炎,出现的可以是对称性的小关节肿痛,比如红肿热痛、晨僵等。如果有肺部表现,可以是肺纤维化、肺部结节等引起的肺部咳嗽、胸闷、气短等,而关节则是其主要影响的部位。

“类风湿性关节炎主要影响的关节是对称性的小关节,膝关节、肘关节等大关节也可以受到影响。”徐沪济教授透露,类风湿以慢性、对称性、多滑膜关节炎和关节外病变为主要临床表现。该病好发于手、腕、足等小关节,早期有关节红肿、热痛和功能障碍,晚期关节可出现不同程度的僵硬畸形,并伴有骨和骨骼肌的萎缩,极易致残。

大部分患有风湿性疾病的病人都有有关节软组织疼痛、发烧,以及其他器官的变化。出现这种症状,建议到风湿免疫性疾病专科门诊作相关的检查,以便判断是否有类风湿性关节炎。国际上对早期类风湿有很多规定,总的来说,如果疼痛发生在三个月以内,都算非常早期的。

曾小峰教授同时提醒,要注意关节疼痛不一定都是类风湿。因此,正确的诊断是非常重要的。如果类风湿病人无法做到早诊断、早治疗,就很可能导致关节破坏甚至致残。诊断明确后,就要在风湿免疫专科寻求正规的治疗。走对科室这一步,非常关键。患者如果到别的科室就诊,可能因为其他科室的医生对风湿学知识有局限而造成误诊。“延误治疗,最终可能导致残废,这时候,用再好的药也无济于事。”

□ 本报记者 李颖

生物制剂引领治疗

徐沪济教授认为,对于一个疾病来讲就两个方面,一个是诊断,第二就是治疗,在对疾病还没有完全认识的情况下,在很多地方可以做到很好的治疗,所以基础研究推得最快的就在风湿病上,可以做到有效的生物制剂治疗。

目前,类风湿治疗的主要目标是早达到疾病的临床缓解或低疾病活动度,同时延缓关节结构的破坏,保持较好的结构和预后。托珠单抗(雅美罗)针对IL-6受体这一全新的靶点,阻断IL-6介导的信号传导,有效改善患者的炎症和关节破坏。

“托珠单抗能够有效地帮助类风湿患者保护关节结构,控制疾病进展。”徐沪济教授表示,针对中国患者的TRACE研究显示,托珠单抗的临床缓解比例随疗程持续增加,在48周时高达50.5%。这有望缓解患者因长期疗效问题而放弃治疗的现状,帮助患者坚持长期治疗。

曾小峰教授再三强调,生物制剂的停药或减量完全取决于患者临床的缓解情况,如果条件允许,一般应做到:患者的临床表现是完全缓解的,关节完全不肿、基本不疼,疾病活动指标如ESR、CRP正常,并且这些指标至少缓解并稳定三个月甚至半年,才能考虑药物减量或者停药。“我们强调的是完全缓解,而不是患者缓解到一定程度就停药。患者缓解到一定程度就停药,病人病情多半会复发。”曾小峰教授提醒说,患者完全缓解相当一段时间,三个月到半年,药物再慢慢减量。患者完全缓解,这样复发率低甚至不会复发。如果有可能,多用一段时间是有益处的。

健康小贴士

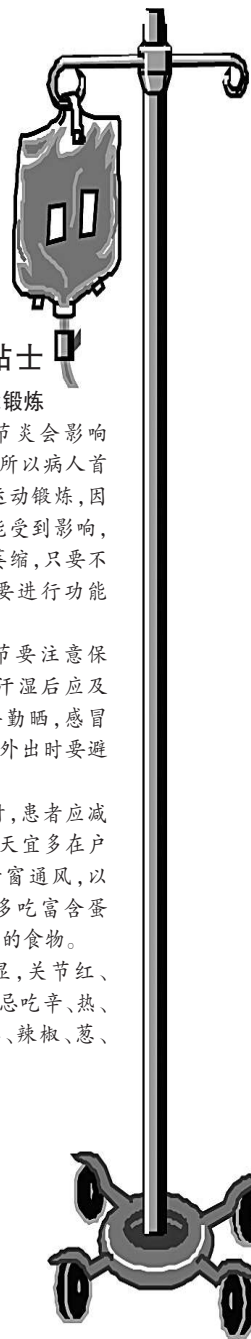
日常要注意功能锻炼

类风湿关节炎会影响身体的功能,所以病人首先要做适当的运动锻炼,因为一些关节功能受到影响,不锻炼肌肉会萎缩,只要不是非常疼痛就要进行功能锻炼。

在这个季节要注意保暖、防潮,内衣汗湿后应及时清洗,被褥要勤晒,感冒后要彻底治疗,外出时要避免直接吹风。

天阴下雨时,患者应减少外出活动;晴天宜多在户外晒太阳,并开窗通风,以通气祛湿。要多吃富含蛋白质和维生素C的食物。

在症状明显,关节红、肿、热、痛时,要忌吃辛、热、燥的食物,如姜、辣椒、葱、羊肉、狗肉等。



让“渐冻人”“解冻”

科技日报讯(记者项铮)11月19日,2013中国“渐冻人”关爱月活动在河北石家庄市举行。在关爱月期间,希望获得正规中医药诊疗的中国渐冻人患者将获得援助。这是自2005年中国医师协会“融化渐冻的心”项目组成立以来,第一次将正规中医药救助纳入该项目。

中国医师协会“融化渐冻的心”社会公益活动项目处主任刘杰告诉记者,截至目前,该项目分几个阶段进行,第一个阶段开通了全国免费救助服务热线,通过全国性媒体发布消息,寻找全国“渐冻人”,引起社会关注,为捐赠工作做准备;第二个阶段的工作重点是建立捐助救助的规范工作流程和医院支持网络,向全国低保困难的患者提供免费、减免捐助救助服务。同时,中国医师协会接受了来自企业无偿捐赠者;第三个阶段实现对全国1500名低保困难患者的捐助救助服务;逐步建立患者支持体系包括利用热线对患者定期进行爱心咨询服务、创建融化渐冻的心活动简报免费邮寄给病友、以各地项目合作医院为基础开展对病友的义诊讲座活动、帮助患者群体成立病友协会、成立ALS关爱护理和培训中心等;申请成立ALS救助基金会,帮助成立为ALS患者团体长期服务的病友会和志愿者组织,呼吁社会广泛支持,推动将ALS纳入社会保险和重大疾病范畴。自今年起,项目组引入正规中医药诊疗服务,采取中西医结合治疗帮助患者。

中国医师协会副会长陆君告诉记者,“把好事做好不容易”,融化渐冻的心项目自成立以来,对社会救助罕见病的形式进行了积极有益的探索。“虽然该项目经历了一些曲折,多理解他们,病人就能更好的获得帮助”。目前,该项目组已经申请成立渐冻人医疗专业志愿者组织,为患者提供用药、治疗指导建议,解决患者及家属诸方面的困惑。

赛诺菲巴斯德与盖茨基金会合作研究疫苗

科技日报讯(记者项铮)记者日前自赛诺菲巴斯德公司获悉,赛诺菲巴斯德将与盖茨基金会建立合作,共同探索和发展可加快疫苗研发的新平台和新方法。

“与盖茨基金会共同签署的谅解备忘录,促进了我们之间的协同与合作,使我们能够联手研发,并减少在新概念、新技术、新平台以及新方案等方面带来的风险。”赛诺菲巴斯德研发部高级副总裁 John Shiver表示,“该合作机制,可有效促进对有利于全球健康的新候选疫苗的研发并可帮助新候选疫苗在临床前、临床中、包括IIa期临床试验得以实现。合作可促进盖茨基金会及其制药方面的合作伙伴加速开发可用于发展中国家合作伙伴开发和试验有利于其他研发项目进程的新技术。由盖茨基金会牵头的疫苗研究合作项目预计可节约成功开发疫苗的时间和成本。”



医疗新干线

北京医院巨大肝癌 肝移植患者存活满10年

科技日报讯(记者李颖)截止10月底,北京医院普外科成功救治一例巨大肝癌患者已存活10年。

“感谢北京医院给了老丁第二次生命,你们就是俺们的大恩人。”日前,河南患者老丁和爱人党女士一块来到北京医院,感谢给了他第二次生命的医生们,并送上一面锦旗,上书“感谢天使肝胆日月,重生十载健康青春”。

今年57岁的老丁,10年前被确诊为肝癌,医生检查发现他的肝脏肿瘤有10×15厘米大小,按照肿瘤的个体积,已经属于巨大肿瘤。后来,老丁经人介绍来到北京医院,普外科韦军民主任精心检查后,发现老丁患有乙肝、肝硬化、右肝巨大肝癌,如果单纯手术切除肿瘤,剩余肝脏不能维持老丁正常生理需要,会出现肝衰竭。老丁唯一的机会就是接受肝移植手术,换掉整个肝脏。

沟通、协调、准备……基于当时已经小有收获的肝移植手术基础研究成果,普外科一方面与患者和家属沟通,一方面和麻醉、手术室、输血科、ICU等科室协调,最终确定给患者实施肝脏全移植手术。

2003年10月22日,普外科专家团队决定

给患者实施肝脏全移植手术。在和麻醉科、手术室、输血科、ICU等多科室共同努力下,老丁顺利接受了肝移植手术。整个手术历时12小时,非常顺利,5天后就从ICU转入普通病房,一个月后老丁顺利出院。经过正规抗排斥、肿瘤化疗及抗乙肝病毒药物治疗,目前老丁已经健康地生活了10年,彻底治愈了肝癌。“对于北京医院来说,这场手术意义重大,因为这是医院第一例肝移植手术。”韦军民主任表示,因为这是医院普外科第一例肝移植手术。用专家的话说,这场手术汇集了外科、麻醉科、ICU等诸多科室实力,可以说是当时最高水平的肝移植手术代表。

当年主刀医生曾检索,国内肝癌大于5厘米的,术后存活10年的是20%左右。据悉,目前患者老丁的肝移植情况基本正常,每月服用1000元左右的抗排斥药物,而这笔费用,老丁自己靠做农活、做劳工,完全可以自己挣出来。



快讯

欧莱雅皮肤刺激性体外替代法获进展

科技日报讯(崔蓓蓓)11月14日,在广州举办的第六届全国毒理学大会上,由欧莱雅中国研发和创新中心独家赞助的“毒理学替代法”分会场中,关于皮肤刺激性体外替代方法在中国的多中心验证工作的最新进展成果可人。

这项验证工作是基于欧莱雅集团开发的中国EpiSkin表皮模型并严格按照欧盟替代方法验证中心ECVAM的规范标准进行,整个工作是由国家质检总局下属的中国

检验检疫科学研究院牵头,由欧莱雅中国研发和创新中心以及北京、上海、广东出入境检验检疫局的相关实验室共同开展。

多中心验证项目组专家一致认为该项基于欧莱雅集团的中国EpiSkin表皮模型的验证工作是“我国首次按照国际验证标准开展的规范性、标准性的动物替代方法的验证活动”,而且“该项目为应对欧盟化妆品新法规提供有力的技术支持,为与国际动物替代技术平台的接轨开创了新模式。”

中外保健食品信息交流会将举办

科技日报讯(记者吴红月)记者日前从中国保健协会保健咨询服务工作委员会(简称“保咨会”)了解到,12月5日,“首届中外保健食品信息交流会”暨“第八届中日保健食品信息交流会”将在广州举行。

近年来,中国经济持续高速发展,国人健康需求不断增加,推动了中国保健食品产业的高速发展,产销两旺。至2012年底,市场规模已达4000亿元人民币,引发了全球食品产业界的高度关注,大量国际厂商持新原料、新产品希望进入中国市场。

为了帮助海外公司了解中国市场、产品和渠道,促进中国食品企业更好地选择海外的新配料,了解国际发展趋势,为此,自2008年以来,“保咨会”连续举办10场以上的“中外保健食品信息交流会,”

吸引众多国内外商家和企业参与,来自美国、欧洲、澳洲以及日、韩、台湾等国家和地区的企业前来推介和咨询。

此次“保咨会”还将同期举行第二届“大健康产业的营销之路研讨会”,为药企做大做强保健食品市场出谋划策。另外,近十年来,与“胶原蛋白”相关联的食品配料和各类食品陆续登录中国市场,呈现热销趋势,众多商家大肆宣传的胶原蛋白功效引起消费者、学者和媒体的广泛关注。为了更科学、准确使用胶原蛋白及其相关产品,“保咨会”组织专家搜集整理了全球有关胶原蛋白的研究资料、学术论文,在“胶原蛋白肽科学综述论文发表会”上将对外发布。



健康门诊

婴幼儿皮肤护理 预防是首选

冬日和煦的阳光下,小宝宝们经常被爷爷奶奶抱出来晒太阳,冰冷的空气和凛冽的寒风中,令孩子的小脸红扑扑的惹人喜爱。不过,专业医生告诫父母及家人,这种情况表明孩子们的皮肤已经到了出现问题的临界。北京儿童医院皮肤科主任马琳教授在日前由强生(中国)有限公司举办的“婴儿皮肤护理论坛”上呼吁,红色之后将出现干裂,之后会因揉搓而出血,导致孩子面部湿疹等引起感染。因此,要注意及早对婴幼儿皮肤进行护理,防晒保湿,早一天预防比晚一天强。

皮肤外部护理最重要

数据显示,中国50%的婴儿为干燥皮肤,这类皮肤易过敏,导致季节性干燥,保湿功能差,皮肤表皮屏障不全,更易刺激孩子发生湿疹等皮肤疾病。马琳表示,婴儿皮肤结构与成人不同,是由较小的角质形成细胞构成,婴儿皮肤角质形成的细胞间的间隙较大,角质层较薄,表皮要比成人薄30%;同时,婴儿皮肤中天然保湿因子含量较少,婴儿皮肤角质含水量低、黑色素少、皮肤水分含量高,上述特点导致了婴儿皮肤的经表皮水分丢失率较高,皮肤吸收和释放水分速率较快,需要特别的保护,以防止水分丢失以及外界环境的伤害。

来自英国谢菲尔德大学的皮肤病学专家 Michael J. Cork教授经过研究发现,婴幼儿出生后两个月内,皮肤屏障修护至关重要。他形象地比喻道,皮肤屏障如同城墙,细胞就是砖头,脂质等物质就是砖头间的水泥等,共同抵御外界刺激物和过敏原。如果皮肤屏障受损,新生儿容易产生特应性皮炎,导致抗原、细菌、病毒等入侵进来。皮肤屏障的遗传因素是先决条件,但与环境因素相互作用,消极的外界因素可导致皮肤受损,积极的外部因素可保护皮肤,因此,外部的保护就应放在首位。

洗浴用水应保持pH5.5—7之间

北方的气候特点更加干燥,皮肤容易干裂,失水的表现之一是皮肤发红(红脸蛋)、瘙痒。在门诊中医生们发现,儿童皮肤病比例最大的是湿疹等特应性皮炎,其临床表现为渗出少、皮肤干燥,皮损以丘疹和苔藓化为主,皮损分布于幼儿的头面部及四肢伸侧向屈侧转移,还会累及肘窝和腘窝。

“家长们往往忽视湿疹对人体的伤害。婴幼儿时期所患的皮肤病若不引起重视,随着年龄的增长,特应性皮炎可能引发食物过敏、哮喘和鼻炎。”马琳教授强调,“湿疹是皮肤严重

缺水的表现,应及时给孩子们补水,及早防止特异性皮肤病的发生。”

在外部防护中,“洗”与“护”是两个重要的环节,专家指出,涂抹在出生后婴儿皮肤上的任何一种东西都应该旨在增强皮肤屏障的功能,而不是损毁它。对于“洗”的做法,Cork教授建议以pH作为测量标准。人正常皮肤的pH值是5.0左右,而异位性皮炎的pH值则升高至7以上。他强调,只用清水(pH=7.2)洗浴是不够的,要使用超温和的沐浴产品将清水钝化成弱酸性水(pH=5.5),同时,使用能缓冲皮肤pH值的婴儿沐浴产品,将水分保留在皮肤的角质层。婴幼儿适合每天或隔天洗一次澡,应采取冲洗或浸浴的方式,而非揉搓(儿童包括成人,都不建议搓澡)。

皮肤护理应减少偏见

专家们还建议对皮肤护理应保持科学认知,橄榄油(也包括香油)会破坏皮肤屏障中的脂质功能,不推荐使用;矿物油、葵花籽油既安全又有效;对声称不含防腐剂的护理产品要十分警惕,未防腐的润肤霜和沐浴液,存储不当,容易变质,可导致严重的皮肤感染。

皮肤保护,主动预防胜于被动治疗,保护皮肤,预防是首选。



食品安全

喝啤酒喝出文化来

啤酒确切的起源时间已经无法考证,但其渊源可以追溯到人类文明的摇篮;两河流域(底格里河与幼发拉底河)、尼罗河下游和黄河之滨。有据可查的是,在1837年的哥本哈根,诞生了世界上第一个工业化生产瓶装啤酒的工厂。从1900年在哈尔滨建立起第一家啤酒厂开始,中国的啤酒经历了一百多年的发展,如今已经发展到连续十年位居世界啤酒产量第一位。

在美国、德国等发达国家,啤酒文化已经融入了本国文化中,成为其国家符号之一。我国的啤酒产量虽然已经位居世界第一,但由于现代啤酒是舶来品,缺乏中国本土气息和本国色彩,很长时间里都未能建立起自己的啤酒文化。

仅仅建厂30多年的燕京啤酒集团不仅跨越了世界啤酒巨头百年的发展历史,产销量位列世界啤酒集团前八,同时还在发展的过程中积极打造中国啤酒文化,让啤酒与中国文化相结合,引领啤酒市场的口味变迁,并赢得了世界各国消费者的信赖。

燕京啤酒在1980年建厂,1993年才组建集团。在上世纪90年代国外啤酒品

牌不断冲击中国啤酒市场的时候,燕京作为中国民族啤酒工业的杰出代表,不为所惑,不为所惧,毅然高举振兴民族啤酒工业旗帜,始终坚定不移地走振兴民族啤酒工业之路,全力推进品牌发展战略,依靠科技创新和严格管理,在产品方面不断推陈出新,从而引领着中国啤酒市场口味变迁,成功打造了拥有自主知识产权且具有较强竞争力的燕京品牌,走出了一条顽强不屈的捍卫民族品牌之路。

在1987年,燕京啤酒在国内第一家完成了11度清爽型啤酒研制和生产,形成了与醇厚型啤酒不同的口味,从而形成了燕京啤酒清爽怡人的独特口味,也一举成为中国单一品种最大的产品,清爽型啤酒引导了中国啤酒行业发展趋势和潮流。

在2004年,燕京啤酒集团自主研发了中国第一支瓶装鲜啤,其诞生是中国啤酒行业发展的里程碑。目前,燕京是中国唯一可以生产瓶装鲜啤并能长期保存的企业。牵手探月工程后,燕京啤酒借太空技术,采取二次真空灌装保鲜技术,全面升级鲜啤品质,为消费者呈现更为新鲜的饮用体验,赢得了更多消费者的信

赖。在今年6月,燕京啤酒集团为消费者再添口福,该集团自主研发的燕京白啤上市。相关负责人表示,“加大新产品的科技研发,始终坚定不移地走振兴民族啤酒工业之路,全力推进品牌发展战略,依靠科技创新和严格管理,在产品方面不断推陈出新,从而引领着中国啤酒市场口味变迁,成功打造了拥有自主知识产权且具有较强竞争力的燕京品牌,走出了一条顽强不屈的捍卫民族品牌之路。”

随着啤酒消费市场的不断升级,越来越多的消费者更加青睐高端化的产品。以往的啤酒消费注重的是口感,如今却是啤酒的品质和独特的文化个性。燕京啤酒通过产品结构调整,逐渐扩大了纯生和鲜啤等高端产品的产量,塑造了特有的品牌文化魅力,引领了中国啤酒消费市场的变化,凭借高品质和出色的口感成为我国驻英国伦敦、加拿大渥太华和温哥华等使领馆宴会用酒,同时还赢得了世界各国消费者的信赖,产品远销40多个国家和地区。

环球旅行家谭蕾也感叹说,不管在世界哪个角落,每一次喝到燕京啤酒,就能够感受到家的温暖回忆。也许,这正是燕京啤酒引领我们找到的文化,一种团圆、美满、幸福,蕴涵着无限魅力的独特文化。