

■健康管理及慢病防控系列报道之九十九

□ 本报记者 李颖

湿疹:痛可忍痒不可忍

32岁的许女士,最近眼睛下部出现了很多小疙瘩,奇痒难忍。为了解痒,许女士不停的用手抓挠,结果脸上红肿流水。被吓坏了的许女士赶紧去医院检查,医生说这是螨虫引发的湿疹。

“湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病,可发生于任何年龄任何部位任何季节。”中国中医科学院广安门医院主任医师华华教授介绍说,湿疹早期主要表现为红斑或丘疹,有瘙痒感,随着时间会逐渐发展为出水、渗出、结痂等症。

湿疹是一种皮肤多样性过敏性炎症性皮肤病,主要表现为剧烈瘙痒且反复发作。华华教授透露,湿疹发生的患者有许多,如穿着闷不透风的衣服、肥胖者、剧烈运动大量出汗、空调排气不佳等,汗液滞留刺激皮肤,造成许多继发的炎症反应。“尽管湿疹难治,但只要尽力找出和去除可疑病因并对症下药,非常有利于湿疹的治疗。”

湿疹具有对称性

湿疹会引起皮肤糜烂、干燥、结痂等,会出现水泡、渗液、红斑、小丘疹等表现,严重时会造成患处皮肤色素沉着,难以治愈。特别是手部和脸部长湿疹的患者最为痛苦,因为湿疹引起的症状极大地影响了美观。

据华华教授介绍,湿疹可以表现为丘疹、丘疱疹、糜烂、渗液等,不过湿疹有一个特征就是对称性,两侧都有。按照病程不同,湿疹可以分为急性湿疹、亚急性湿疹和慢性湿疹。

急性湿疹发病急,常呈对称分布,以头面、四肢和外阴部好发。在病程发展中,红斑、丘疹、水泡、脓疱、糜烂、结痂等各型皮

疹可循序出现,但常有2-3种皮疹同时并存或在某一阶段以某型皮疹为主。常因剧烈搔痒而经常搔抓,使病情加重。

亚急性湿疹是急性湿疹炎症,症状减轻后,皮疹以丘疹、鳞屑、结痂为主,但搔抓后可能糜烂。

慢性湿疹患处皮肤浸润增厚,变成暗红色及色素沉着。持久不愈时,皮损纹变粗大,表现干燥而易发生皲裂。常见于小腿、手、足、肘窝、外阴、肛门等处。

遗传等因素可能导致湿疹

得了湿疹会使人痒痒难耐,无论身体的那个部位患上了湿疹,都会因剧烈的痒痒给患者带来痛苦,甚至影响其正常的工作、生活,长时间治疗不彻底可以导致精神萎靡,烦躁及精神因素障碍。

其实,最令人谈之色变的“色变”的是湿疹的遗传特性。在五大易遗传的疾病中,湿疹就位列其中。湿疹跟过敏一样,属于过敏反应的一种,遗传几率是50%。“湿疹目前发病机制尚不明确,并不能确定到底是个什么因素导致,主要是多种内外因素导致。”华华教授表示,湿疹既有内源性也有外源性的。

内源性原因就像我们有一些基础病,比如说有慢性胆囊炎、浅表性胃炎、扁挑体炎、寄生虫感染等一些疾病,可能会有慢性的感染灶,及一些内分泌、代谢的改变,比如月经紊乱,可能就会出现皮炎,而且这种情况很难治。

此外,运动量小,“久卧伤气”,造成身体免疫力下降,使病毒有可乘之机;精神紧张,在神经过于紧绷,身体过于疲劳的情况下,神经和内分泌系统会发生一系列的相应变化,通过神经反射或内分泌影响使皮肤对各种刺激因子的敏感性增高,有助于

湿疹的发生。

饮食不当可能导致湿疹

专家表示,鱼、虾、牛羊肉等食物是有可能导致湿疹发病的主要食物,所以平时饮食要注意。吸入物,像花粉、屋尘螨等也是湿疹的另外一个诱因。同时,环境因素,如日晒、炎热、干燥等也可能导致湿疹。此外,动物的皮毛,各种化学物品,比如说洗洁精、洗衣粉、肥皂、化妆品、合成纤维的摩擦,可能诱发湿疹或加重湿疹病情。“湿疹如果不及治疗,就会陷入结痂后继续抓挠的恶性循环,越抓越严重,甚至会经久不愈且反复发作。”华华教授说。

在中华教授看来,轻度湿疹可以采取家庭治疗,分为一般治疗和药物治疗。一般治疗需要避免一切可疑的致病因素,内用药物有口服和涂抹两种,湿疹程度严重的需要及时去医院接受专业治疗。

不过,他特别提醒,湿疹症状不同所用药物也有区别,药物治疗时勿擅自操作,买药用都需要在医生指导下进行。

切勿进入治疗误区

湿疹如果治疗或者护理不当会更严重,所以专家提醒市民,治疗湿疹不要进入误区。

首先,饮食要吃得清淡一点,辛辣的食物要避免,还有那些易过敏的,像鱼、虾、牛羊肉,尽量少吃或不吃,尤其是海鲜。此外,很多病人最常见的误区就是没有医生的指导就去药店买药,大部分会不对症,有些可能诊断错误,不是湿疹当做湿疹,然后就去买药,事倍功半,贻误病情。其次,湿疹的预防一定要保持皮肤清洁,避免刺激、搔抓、烫洗、日晒。平时要经常修剪指甲、清洗双手。第三,衣服要宽大,最好穿柔软

的、透气的、棉布的而不是毛的、化纤的或者是深色的衣服。深色布料的染料有可能是过敏原,尽量不要用。第四,3岁以上的孩子及早排查过敏原,并且尽量避免它,在不知情的情况下反复刺激,就会比较麻烦。

湿疹与皮炎的区别

湿疹、皮炎都是皮肤炎症。二者有相似乃至相同的原发疹与继发疹。但是在皮炎与湿疹间,不能划等号。两者还存在许多差别:

- 1.皮炎有比较明确的病因即接触过敏原。这些过敏原中,相当一部分极易查明,但湿疹的直接病因常难以确认。
- 2.皮炎部位为暴露处,即接触过敏原处,湿疹则较泛发。
- 3.皮炎损害集中,界限清楚,好似印出或画出的;湿疹皮疹分散,疹片、疹群常无明晰的界限,注意饮食习惯,不能暴饮暴食对身体不好,容易得肠胃疾病。
- 4.急性皮炎的炎症程度重于急性湿疹,红斑、水肿更重,水泡更多,常有大疱;湿疹的炎症程度轻于皮炎,极少见到大疱;有特征性点状糜烂。
- 5.湿疹的疹型变化比皮炎多。皮炎没有这些类型,其炎症多限于急性、亚急性、和恢复期,慢性皮炎少见。
- 6.同一皮损内,皮炎的疹型较单一,例如基本上是红斑、水肿、水泡等;湿疹则较复杂多样,同一处损害有几种皮疹,如外层为红斑、丘疹,中层为水泡,内层有糜烂、渗液、结痂。
- 7.皮炎病程短,复发少;湿疹病程长,缠绵难愈。

健康小贴士

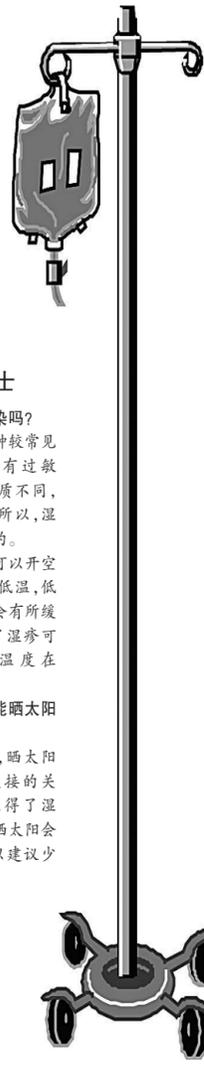
湿疹会传染吗?

湿疹是一种较常见的皮肤病,它有过敏原。不同人体质不同,过敏原不同。所以,湿疹是不会传染的。

得了湿疹可以开空调吗?湿疹怕低温,低温下湿疹症状会有所缓解。所以,得了湿疹可以开空调。温度在28℃左右较好。

得了湿疹能晒太阳吗?

一般来说,晒太阳与湿疹没有直接的关系。但是如果得了湿疹、皮炎的话,晒太阳会加重病情,所以建议少晒太阳。



■快速信息

默克在华建全球第二大制药厂

科技日报讯(记者王月菊)7月23日,跨国制药与化工企业默克集团在上海重申投资中国市场,进一步加强中国在其新兴市场战略中的重要性,并宣布其在南通投资6.5亿元人民币新建的制药厂将于8月份破土动工。

新工厂预计2016年竣工,2017年正式投产,成为默克集团全球第二大制药厂。该厂主要用于批量生产和包装治疗糖尿病、心血管疾病和甲状腺功能失调的格华止、康忻和优甲乐产品。这些产品均被纳入了国家基本药物目录,这使默克成为首家也是唯一在华大规模新建投资生产药目目录中药物的跨国药企。

除了投资药物生产,默克也拓展了其生物医药研发客户的服务。默克密理博生命科学事业部近期的投资包括在上海张江高科技园区设立的生物制药技术培训中心,该中心可谓中国市场生物制药客户提供技术支持、培训、验证等全方位服务。

医学专家资助灾区学生参加北京夏令营

科技日报讯(刘飞)7月27日,11名来自云南省昭通市彝良县地震灾区的学生到北京参与了“彝良学子,圆梦北京”夏令营活动,北京嘉泽东博三义神经医学研究社彭胜教授和他的同事们资助了这次活动。

据了解,2012年9月7日彝良地震发生后的第一时间,北京嘉泽东博三义神经医学研究社迅速组织了抗震救灾募捐活动,号召全体员工奉献爱心,尽自己微薄之力,帮助灾区同胞渡过难关。然而,彝良震后灾情比较复杂,先是两次强震叠加,且灾区房屋质量较差,人口密度大,后来又发生滑坡泥石流灾害,于是,彭胜教授和其他院领导一同前往地震灾区,继续帮助贫困家庭。为了让学生拥有一个良好的学习环境,经过与中国博爱心理医学研究院、当地教育部门的三方沟通,北京嘉泽东博三义神经医学研究社决定对彝良县民族中学、彝良县羊坪小学11名品学兼优的贫困学生给予资助,为孩子提供生活费,直到他们大学毕业。

彭胜教授表示,期待有更多的人加入到奉献爱心、扶危济困的行列中来,帮助他人走出困境。

北京佑安医院世界肝炎日举办义诊

科技日报讯(刘慧 记者李颖)每年的7月28日,世卫组织及合作伙伴都通过世界肝炎日,提高人们对病毒性肝炎及其所致疾病的认识和了解。

在第四个“世界肝炎日”到来之际,北京佑安医院康乐园举办了世界肝炎日大型公益活动启动仪式。

“目前佑安医院拥有志愿者1000余人。”北京佑安医院党委书记李玉梅介绍说,康乐园作为北京市卫生系统基层党组织服务群众优秀品牌项目之一,广大志愿者借助这一平台,在日常工作中积极为广大肝病患者开展志愿服务,为广大患者的健康保驾护航。

此次北京佑安医院康乐园公益活动将持续1周。随后4天内,每天下午都将有肝病专家为大家送上专题讲座。

据悉,为了更好的为肝病患者服务,北京佑安医院于2013年7月成立了慢病管理中心,为肝病患者实施会员制一站式系统治疗和随访,并建立健康档案,在家中即可通过网络查看检查结果,网上咨询医生。

□ 本报记者 吴红月

■新书介绍

让普通患者读懂肝炎

科技日报讯(记者卢素仙)乙型肝炎(乙肝)是危害我国人民健康的重要传染病之一。在国家法定传染病报告系统中,乙肝报告病例多年来居所有法定传染病的首位,约占总传染病总数的1/3,每年乙肝的新发感染者达10万之多。全球3.5亿的乙肝病毒携带者,我国有近1亿人。在造成病毒性肝炎相关死亡的人群中,全球每年大约70万人,我国占近50%。同时,我国乙肝相关疾病负担严重,估计每年因慢性乙肝(包括肝硬化、肝癌)直接经济损失约9000亿元。由中华医学会儿科学分会主任委员魏来教授和感染病学分会主任委员李兰娟院士牵头,携手两个学会的专家,共同组织编写了《2014年中国慢性乙型肝炎防治指南(科普版)》,使

该指南成为一本普通百姓和患者能够读懂的乙肝防治指南。7月27日,该《防治指南》在北京大学人民医院发布。

据悉,此次发布的《2014年中国慢性乙型肝炎防治指南(科普版)》是我国肝病领域的第一部科普性指南,全篇包括“乙型肝炎就在我们身边”、“我应该了解的乙型肝炎检查”、“慢性乙型肝炎的诊断及临床类型”、“慢性乙型肝炎的抗病毒治疗”、“慢性乙型肝炎的保肝和抗纤维化治疗”、“慢性乙型肝炎的自我管理”、乙肝相关其他常见问题等7个章节,内容涉及疾病定义、诊断及治疗知识、自我管理、医学术语解释、常见问题解答等,借助通俗易懂的语言使普通百姓、患者及家属、基层医护人员均能阅读及理解。

■快讯

北京病毒性肝炎发病率全国最低

科技日报讯(记者李颖)7月28日是第四个“世界肝炎日”,今年的宣传主题是“重新思考”。记者从北京市卫计委了解到,目前北京市各型病毒性肝炎的发病率处于全国最低水平。北京市的肝炎防治工作一直走在全国的前列,在几代人的不懈努力下,目前北京各型病毒性肝炎的发病率处于全国最低水平。统计显示,2013年北京市病毒性肝炎报告发病率为5.16/10万,与2012年相比下降了26.79%。乙肝、丙肝和肝炎未分型发病率下降幅度较大,分别为40.71%、44.32%和34.98%。

据了解,早在1987年北京市就开始尝试开展母婴阻断乙肝工作,1990年北京市在全国率先将乙肝疫苗纳入儿童计划免疫管理,2002年开始实施乙肝疫苗免费接种,并率先在全国实施了10微克免疫剂量和初中一年级新生(12-13岁)加强免疫的程序。2008年北京市又率先在全国将甲肝疫苗纳入儿童计划免疫,对年满18月龄的儿童

免费接种甲肝灭活疫苗。

目前,北京市全面推行孕产妇住院分娩及乙肝筛查,对新生儿按照0、1、6月龄接种三针次10微克乙肝疫苗。对满18月龄的儿童接种甲肝灭活疫苗第一针次,半年后接种第二针次。近年来,北京市乙肝疫苗全程接种合格率保持在99%以上,甲肝疫苗基础免疫合格率保持在95%以上。

虽然,北京市肝炎防治工作已取得了显著成效,但目前15岁以上成人乙肝报告发病率水平与1990年相比未发生根本性改变,甚至期间的部分年份发病率还要高于1990年发病率水平。这表明目前北京市的乙肝传播已由母婴传播为主转为转为日常生活中的行为活动所导致的感染,能够传播乙肝的高危行为包括在无证美容机构进行医疗美容、多性伴接触、吸毒等。下一步,北京市将加大成人乙肝防控,在上述高危人群中探索乙肝疫苗接种新模式,进一步降低北京市病毒性肝炎报告发病率。

泌尿生殖健康影响人类健康

科技日报讯(记者李颖)“具有良好的泌尿生殖健康是长寿的必要条件,而长寿中的泌尿生殖健康又是我们研究的重点,只有为长寿人群提供良好的泌尿生殖健康服务,才能保障健康的长寿。”北京大学第一医院男科中心主任辛钟成教授表示,影响人类健康寿命的因素有社会生活环境、遗传因素、医疗条件等多种以外个人因素占主要地位,泌尿生殖健康问题是影响人类健康寿命的重要因素之一。

日前,在由北京郭应禄泌尿外科学会、中国医疗保健国际交流促进会泌尿生殖专业委员会、中国医师协会泌尿外科学会、北京大学第一医院泌尿外科及北京大学第一医院男科中心共同主办的“第六届长城泌尿男科转化医学论坛暨亚太男性健康与抗衰老研究会第7届年会”新闻发布会上,作为亚太男性健康与抗衰老学会首位中国主席辛钟成教授指出,在中国举办亚太男性健康与抗衰

老研究会第7届年会上,提出人类健康包括生理健康、心理健康、社会适应健康。

“承办国际性学术会议,目的是让世界了解中国。”中国工程院院士郭应禄表示,世界泌尿生殖医学讲台上要有中国的声音,中国的泌尿生殖医学在世界上应享有其应有的地位!辛钟成教授介绍说,大会将围绕“泌尿生殖健康与健康长寿之梦”这一主题,在转化医学理论的基础上,通过利用包括现代分子生物技术在内的方法将实验室研究成果转化为泌尿生殖临床可应用的药物及诊疗技术,同时通过临床的观察与分析帮助实验室更好的认识人体与疾病,进行更优化的实验设计来促进基础研究,从而实现优化整体医疗水平、提高泌尿生殖系统疾病诊疗水平以提高人类健康保健水平,并最终以促进健康长寿之梦。

《针灸技术操作规范》系列标准将入新教材

科技日报讯(记者罗朝淑)7月25日,全国针灸标准化技术委员会联合中国针灸学会、中国中医科学院针灸研究所,共同发布6项国家标准和12项行业组织标准在内的18项针灸标准。其中,GB/T 21709《针灸技术操作规范》系列标准的部分内容现已陆续被纳入新版教材之中,并作为“全国大学生针灸操作技能大赛”的评判依据。

这18项针灸标准的应用范围涉及针灸学各个领域,按照针灸标准体系分类,包括2项基础标准、5项技术规范、10项临床诊疗标准与1项管理标准。

针灸技术操作是针灸的核心内容,不仅是直接关系针灸疗效,同时也是保证针灸安全性的关键。GB/T 21709《针灸技术操

作规范》系列标准现已发布22部分。该系列标准针对22项临床常用的、发展成熟的针灸优势技术,严格规范了针灸技术操作的术语与定义、步骤与要求、方法、注意事项与禁忌等内容,对于确保针灸操作安全、提高针灸疗效具有重要意义。本次发布的芒针、腹针、毫针基本手法以及刮痧4项针灸技术操作规范。



■中医视窗

中西医对话功能性胃肠病症状重叠及治疗

功能性胃肠病是一种常见消化系统疾病,许多FGIDs患者的症状重叠使得病情变得复杂,且严重影响患者生活质量,增加了诊治的难度和医疗资源的消耗。因此,深入研究FGIDs症状重叠的表现,对中西医都提出了挑战。7月19日,“第二届北京胃肠功能及动力疾病中西医结合医学论坛”召开,中医、西医从各自的角度,深入探讨FGIDs症状重叠发病机制,并以整合为目标,希望在治疗策略上挖掘潜力,达成共识。此项活动由北京协和医院刘玉云教授、孙晓红教授、中国人民解放军总医院彭丽华教授、

北京大学第三医院夏志伟教授和中国中医科学院望京医院魏玮教授共同发起,以国医大师路志正及中国工程院副院长樊代明院士等为代表的著名中西医结合专家出席了会议。

功能性胃肠病(FGIDs)具有胃肠道症状群,但缺乏器质性病变或能解释其临床表现的依据。在北京地区肠易激综合征(IBS)的患病率按Manning标准和罗马II标准分别为7.26%和0.82%,广州地区人群按罗马II标准患病率为5.6%。据了解,罗马III标准将成人功能性胃肠病分为六大类28种疾

病,为其研究提供了新的标准。但许多专家质疑,这样的分类是否合理。北京协和医院消化内科胃肠功能和动力性疾病临床研究中心孙晓红教授认为,在临床上各种功能性胃肠病之间常常存在着相互重叠的现象,目前,在西医的临床和研究中表明,心理因素是导致消化系统疾病的重要病因之一,这与中医所重视的情志致病认识一致。她提出应该以中西医结合的方式进行深入研究。

活动创办者之一、北京望京医院消化科主任魏玮告诉科技日报记者,“西医辨病,中医辨证”,在没有完全搞清FGIDs机理之前,药物治疗要根据患者的主要临床症状选用对症治疗——单靶点作用的药物,整体疗效不会理想。他特别希望中医人能够采用西医的研究手段进行研究,而西医也能够接纳中医对于病症的辩证治疗思想。

唐旭东是北京西苑医院副院长,即受过传统中医学教育,又受过西医研究方法的培训,他提出有必要将FGIDs作为一个整体来研究,进行综合评价。在其论文“基于慢性胃肠病患者报告临床结局测量表的编制及信度、效度分析”中,首度提出《慢性胃肠疾病PRO量表研制》,提供一个从患者角度对

临床结局进行测量,对慢性胃肠疾病的状态进行正统概括和评价的测量,其目标几乎涵盖了全部常见慢性胃肠疾病,适用范围广,很好地切合了慢性胃肠疾病的反流、消化不良、排便异常、心理、社会因素6个方面临床特征,对功能性胃肠病症状重叠的临床疗效评价能起到一定的作用,该论文入选中国精品科技期刊顶尖学术论文平台。

当今社会,在精神心理和社会因素的压力下,许多功能性胃肠病患者表现出症状重叠,这类患者也常伴有精神心理障碍,近年来有人提出心理因素—功能障碍—细胞疾病

—组织结构改变的致病假说——即“脑肠轴”概念,有人甚至认为,胃—肠—胰内分泌系统,通过脑肠肽影响肠脑,很可能是脾胃既为高级神经活动提供有关物质基础,又调节神经活动平衡。

魏玮说,中医讲脾胃与情志的关系不是简单的功能定位或线性关系,而是多层次的、复杂的调控关系。因此,无论是西医提出的“脑肠轴”还是中医的辩证施治整体观,重视并利用规律,都将为临床防治提供有力的理论依据,进而提高诊疗水平。