

“春躁”来袭！春天当防这些心理病

万物复苏，草长莺飞。伴随着春天的到来，有一类疾病也拉响了“警报”。

中山大学附属第三医院心理科吴小立教授说，临床上，抑郁症、躁狂症、双相障碍、精神分裂症等在春季都相对高发。

躁狂症：天气转暖 躁狂活跃

“抑郁和躁狂年后在广州多见，与气候因素有关。”吴小立指出，躁狂、轻躁狂最多见的季节是春末夏初，尤其是天气转暖的时候，其次是春季，乍暖还寒季节。

凡是有轻躁狂或躁狂发作的病人，都被归入“双相障碍”。躁狂的早期表现，可能在性格和行为的变化，过去内向、小气，近一段时间突然变得慷慨大方、灵活主动地与人交往，精力旺盛起来，情绪从平稳变得波动起伏，或者容易恼怒，动辄发火。睡眠则从每天六到八个小时缩短到三四个小时，次日却毫不疲倦，甚至性生活频率都在增加，表现为旺盛型人格。

从发病年龄来看，从发病年龄看，躁狂发作的高峰年龄往往在30岁左右。现在发现青少年中躁狂、轻躁狂或者有双相障碍的比较多。要警惕的是，在青少年抑郁患者中，隐藏着不少“双相障碍患者”，有些患者可能一开始表现为抑郁，但今后可能会出现躁狂的发作。尤其是十五六岁即患上抑郁症的人，越早发病，意味着属于双相障碍的可能性更高。

相对于男性，躁狂在女性中更为高发。吴小立分析，患者往往有这样的特点：比较神经质，容易出动，有强迫倾向、易冲动的人，在单亲家庭成长的青少年，尤其是伴有不良生活方式或者物质滥用，例如酒精、K粉、止咳露上瘾等不良嗜好。

轻躁狂更具有迷惑性

轻躁狂的人通常具有以下特点：幽默，跟人相处不错，充满正能量，工作生活效率很高。吴小立指出，轻躁狂有时危害性更大，因为更具有隐蔽性，患者

不自知，不重视，一旦发作起来，可能会引发意外的严重危害。

引导自带“超级能量棒”的朋友

你的生活中是否这样的朋友？他们仿佛自带“超级能量棒”，有着使不完的精力，一旦闲下来就会闹出“幺蛾子”。

吴小立建议，如果身边有这种疑似躁狂、轻躁狂的朋友，家长、老师、领导应引导、帮助他们保持正性生活方式，也就是把个人的能量用于有益于他人和社会的事务。

例如，不妨给他们布置更多的工作量，让他们把能量释放在合适的地方去，例如学业、工作、运动等让他们愉悦的事情上。

如果家族中有明显的抑郁/焦虑、躁狂以及双相障碍患者，那么应该早做准备，更加重视心理健康状态，寻求友谊，建立更多的社会支持关系。

吴小立强调，有躁狂特质或倾向的人，更需要劳逸结合、规律作息和运动，不要触碰酒精、咖啡、茶等兴奋性



饮料。

抑郁症：阳光“吝啬” 抑郁高发

抑郁症的发病规律与季节变换相符合，春季抑郁病人更容易出现病情波动。

春天抑郁症的就诊高峰从春节持续到五一，清明节是一个高峰。春季的阴雨天气可诱发抑郁症。心理学上有一种叫“季节性情感障碍”，最为大家所熟知的“冬季抑郁”，在冬春相交时好发，受阳光减少的影响，大脑松果体释放的褪黑素减少，导致抑郁症病情发作或加重。

科普中国·2017.3.3

致命耐药性假丝酵母感染在美肆虐

一种新出现的真菌可能已成为最新的医院获得性感染源。近日，美国疾病控制和预防中心（CDC）报告称，该国有53人因感染假丝酵母菌而致病，大多数患者来自纽约州。另外，美国发现临床病例的其他3个州还发现27名该真菌的健康携带者。

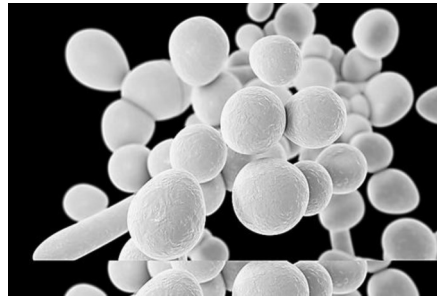
高风险者是免疫系统底下的人，包括早产儿、糖尿病患者、进行透析的患者以及近期做过器官移植及其他入侵性手术的患者。

与大多数常见酵母菌感染不同，假

丝酵母菌通常不会导致真菌性炎症，但却会进入血管、伤口或导致中内耳感染，在严重时会引起器官衰竭。

尽管并未获得所有患者的资料，但其致死率高达60%以上。然而，因为患者通常是在因其他疾病住院期间感染该真菌，因而很难确定每一例死亡是否可全部归咎于假丝酵母菌。

假丝酵母菌于2009年首先在日本被发现。从那时起，加拿大、哥伦比亚、德国、印度、以色列、肯尼亚、科威特、挪威、巴基斯坦、西班牙、南非、



韩国、英国和委内瑞拉等国先后报告出现感染案例。从2013年5月到2016年8月，美国报告了首批13个案例。从那时起，相关报告案例激增。

《中国科学报》2017.3.22 文/晋楠

喝热茶小心 超70℃会致癌

伊朗研究人员研究指出，每天喝一杯热茶，容易增加食道癌风险。而且，当茶水水温介于65℃-69℃时，食道癌发生风险会翻倍，一旦茶水的水温超过70℃，食道癌发生率会增加8倍。若茶水倒出后2分钟内就喝完，罹患食道癌的风险会比等4分钟后再喝上升5倍左右。而另有研究发现，喝茶时，茶水温度介于56℃-60℃，对健康较为有利。

《江南保健报》2017.3.9 文/大和

一种新蛋白能暴露艾滋病病毒“藏身地”

《自然》杂志近日发表了法国研究人员的一项最新成果：他们通过实验室研究发现，潜藏艾滋病病毒（HIV）的T细胞表面特定表达着一种名叫CD32a的蛋白，这种蛋白在未感染HIV的T细胞中却没有被检测出来。这意味着，CD32a蛋白可以作为一种生物靶标，用来开发出针对“隐身”状态HIV的全新药物。

由于HIV将部分免疫、淋巴甚至肠道等细胞当作“隐身之地”，现有药物和免疫系统都无法辨别它们的“身份”，导致艾滋病多年来无法得到根

治。而可靠地识别出这些藏在深处的被感染细胞，一直是HIV研究人员最期待完成的愿望，但20年来收效甚微。

此次，法国蒙彼利埃大学病毒学家蒙瑟夫·本吉拉纳带领团队，在实验室里将T细胞暴露在荧光标记的HIV中，试图找到感染HIV和没感染HIV的T细胞在基因表达上的区别。结果他们发现，感染的T细胞内有一种能编码CD32a蛋白的基因开关，而未感染T细胞中没有检测到这种基因。他们随后用一种抗体与CD32a蛋白结

合，成功从HIV感染者血样中提取出表达该蛋白的细胞，并证实它们是“潜藏”着HIV并保持休眠状态的T细胞。本吉拉纳表示：“这是此前绝对不可能完成的新突破。因为无法识别这些潜伏的病毒携带细胞，多年来在寻找攻击它们的方法的道路上完全无计可施。”

美国加州大学病毒学家斯蒂芬·迪克对这一新发现非常兴奋，认为将CD32a作为全新靶标，或可找到治愈艾滋病的药物。

《科技日报》2017.3.21

深化医改关键一步：取消“以药补医”

日前，北京市公布深化医改方案，全面取消公立医院药品加成政策即以药补医机制，将公立医院收入从现在的服务收费、财政补助和药品加成收入三个渠道，改为服务收费、财政补助两个渠道。

这些举措，无疑是公立医院补偿机制的重大变革。它标志着医院、医生今后不用再靠卖药挣钱，而是将通过专业的服务和职业劳动，获得合理的收益，赢得应有的尊严。

取消药品加成、诊疗费、挂号费，增设医事服务费，显然有着深刻的现实意义：在过去，请一位主任医师、医学教授看一次病，挂号费、诊疗费加在一起是14元；接受一次针灸治疗，标准定价为4元；占用一张普通床位，一晚只需28元。如此微薄的收益，明显违背常理，显然无法激发医务人员工作积极性。

更严重的是，在医疗事业的发展中，过分依靠药品加成、仪器检查、设备材料给医生带来收益，必然会产生不良的导向——儿科医生、中医医生、专业护士护工持续短缺。

此次北京医改通过设立医事服务费，上调体现医务人员技术劳务价值的项目价格等方式，有助于激发医务人员的积极性，树立科学健康的职业导向和价格导向。与此同时，社保部门明确，医事服务费纳入城镇职工、城乡居民基本医疗保险报销范围，且不受起付线和封顶线的限制，这意味着医事服务费相当一部分将由医保买单；药监部门全面加强药品批发企业和医疗机构监管以及药品流通、使用环节抽检工作，保证药价降了但药品质量不打折扣。

值得注意的是，在现阶段，还不能将取消药品加成、废除以药养医机制，简单地同破解看病难、看病贵画等号。

因为就患者个体而言，由于每位患者存在个性差异，费用会有不同影响。比如以药物治疗或者CT、核磁等设备检查为主的患者费用一般会下降，以技术劳务治疗项目为主的患者诊疗费就会有一定增加。

众所周知，医疗改革是一个世界性难题。即使在发达国家，解决这个问题也经常困难不断。对新的改革举措，我们必须充分认识到改革“深水区”“攻坚期”的难度，不断树立信心，完善措施，持续推进深化改革。

北京市率先告别以药养医，已经迈出了深化医改十分扎实的一步。也只有这一步走好了，取得了医院、医生和患者等社会各方的认可，才能一步步破解困扰医改的深层次问题，为加快推进健康中国建设提供坚实保障。

《光明日报》2017.3.25 文/董城

一种糖尿病药物可治疗致命性乳腺癌

记者日前从浙江大学医学院了解到，该校肿瘤研究中心董辰方教授团队揭示：一种名为AKR1B1的酶让乳腺癌细胞“肆虐”，而能“捆绑”AKR1B1酶、抑制癌细胞扩散的却是一种治疗糖尿病的“老药”。

国际著名期刊《实验医学杂志》近日在线发表了该项研究的论文，美国《每日科学》等媒体对这一成果进行了报道。

“在癌细胞转移前，癌细胞之间相互粘连，没有四处游走的能力，是什么让它们如脱缰野马，迅速转移到身体其他组织？”董辰方介绍，癌细胞迁移有一种重要的机制，须“转化”“变形”为有运动能力的细胞后，才能获得在体内转移的能力。

课题组针对全球5000余例乳腺癌患者的生物信息数据进行分析研究，最终发现，AKR1B1酶加速了癌细胞转化能力。这一分子机制的发现，提示了科学家进一步寻找与之对应的靶向药物。

“很巧的是，一种已知的药物能抑制AKR1B1的活性——依帕司他目前已在临床上用于治疗糖尿病外周神经病变。”董辰方课题组通过细胞和小鼠验证了这一药物的疗效：实验表明，给予依帕司他药物，能明显抑制乳腺癌细胞的生长和转移。

“需要特别指出的是，本研究是一项基础研究，距离临床应用还有很长的路要走，仍需要大量体外和体内实验进行验证。”

《光明日报》2017.3.22 文/严红枫