

■ 健谈

濒危中药材替代品研制刻不容缓

10月21日,国家药监局、国家中医药局发布关于支持珍稀濒危中药材替代品研制有关事项的公告。当前,我国濒危中药材多达280种,《中国药典》含有濒危药材的中成药占比达61%。这些濒危药材在临床上多用于急症、重症和慢性病的治疗,起到至关重要的作用。事实上,濒危中药材面临资源枯竭、利用方式不善等危机和问题,已经严重影响到中医药事业的传承发展。

症结如何纾解?围绕珍稀濒危中药材的可持续利用问题,近年来,各方共识较为统一:替代品研制被公认为是“迫不得已的最后一招”。一言以蔽之,充分利用现代生物技术,积极研发和生产质优价廉和安全等效的人工制品,已经成为濒危中药材现代化发展的当务之急。

中医药,“中国药”。党的二十届三中全会提出,“完善中医药传承创新发展机制”。珍稀濒危中药材替代品研制在探索中前进、在创新中发展,既需要更多的政策支持,也需要更好的社会环境。探寻传承与保护的平衡之道,区分伦理与市场的边界之别,濒危中药材替代品研制当能好则好、应快则快,进而有力推进中医药产业可持续、高质量发展,更好满足人民群众美好健康生活的需求。

□ 邓海建

《健康时报》10月25日

警惕“怡情香”变成“伤身毒”

“在上班和上进之间,选择了上香”,是在年轻人中流行的一个段子。当前,不仅老年人会在家焚香,不少年轻人也被香文化俘获,玩起了线香、盘香、香篆等。近日,在美国过敏、哮喘和免疫学学院年度科学会议上,专家警告对过敏和哮喘患者来说,烧香可能对健康造成损害。

北京老年医院呼吸内科主任医师刘前桂在接受采访时介绍,熏香通常是由香料、草药、木材和黏合剂粉末等组成,燃烧产生的颗粒物约是烟草的4.5倍,其中可能包括一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、二氧化氮、挥发性有机化合物、醛类和多环芳烃等,可能会给人带来健康风险。

刘前桂建议采取以下措施,避免烧香对身体造成伤害:1.减少在家烧香的频率和时长。儿童、孕妇、吸烟者、体弱多病者、有慢性基础疾病者,应尽量减少接触烧香产生的烟雾;2.选择质量有保障、成分安全的香品,避免使用劣质的化学香;3.用电子香替代普通熏香,可减少污染物排放;4.烧香时确保室内空气流通,避免烟雾和有害物质积聚。

□ 卡磊

环球时报健康客户端 10月28日

■ 医目了然

●新版医保药品目录将于11月底公布

近日,2024年国家医保药品目录调整现场谈判顺利结束,“扩容”后的新版医保药品目录预计于11月底对外发布,明年1月1日起正式实施。

据了解,国家医保局自成立以来,大力推动医保药品目录改革,目录调整周期从以前最长8年缩短至1年,每年参与谈判的品种数从2018年的18种扩大到

■ 杏林春归

社区做检查三甲医院出报告 京城大医院出新招解决居民就医“痛点”

“过去,社区转诊大医院,要重新做检查,费时又费力;养老机构里的老人行动不便,看病更加不方便……这些就医“痛点”,很多人都曾遭遇过。如今,不少大医院在加强基层服务方面出新招,为居民看病就医解难题。

■ 社区医院做检查 大医院专家判读报告

为鼓励患者首选基层医院就诊,从今年开始,北京市所有社区医院都开通了转诊预约服务,居民在社区就诊就能约到大医院的号。号源同步了,可是转到大医院的患者,往往还要重新问诊、检查,浪费时间和精力。怎样才能促进大医院和基层医院间信息共享,进一步让患者省心、省事呢?北医三院今年牵头搭建起了海淀区远程心电图诊疗指导中心。

“做心电图下楼到社区医院就行,不用再去大医院排队了,真方便!”海淀区居民在近20家社区医院做心电图检查,都能及时收到由北医三院专家判读的权威

报告。医疗资源上下联动带来的便捷就医体验,让大家赞不绝口。

■ 合办科室 让“老病号”连续就医

慢病管理,对于患有基础病的老年人来说,是日常生活的一件大事。病情稳定时,可以在家门口的社区医院拿药,一旦病情出现波动,往往需要折腾到大医院;可是到了大医院,接诊的医生又不确定,对自己的病情也不够了解。如何解决“老慢病”患者上下奔波的就医难题,同时又能保证医疗服务的连续性呢?北京地坛医院与崔各庄第二社区卫生服务中心合作,在社区里合办了脂肪肝专病特色科室。

自7月底开诊以来,这个特色科室已接诊周边居民202人次,启动多学科会诊17次;33人

次实现双向转诊,其中20人纳入社区长期慢病规范管理,取得了不错的效果。

■ 医养结合 老人看病坐上“直通车”

养老机构里居住着众多高龄、卧床老人。这部分老人住得多病一体、病情多变,有着较大的医疗服务需求,但囿于行动不便,他们就医拿药常是件难事儿。

不久前,海淀区以温泉镇为试点,由北京老年医院牵头成立了首个区级医养联合体。这个医养联合体利用医养结合远程协同平台,整合优质医疗和养老资源,形成了“机构对机构,床位对床位”的联动,开辟了养老机构与医院之间的“绿色通道”。

医养联合体成立至今,远程协同平台每月安排医生110人次线上“接诊”,为周边20多家医养结合机构提供医疗服务,切实解决了机构老人的就医难题。

□ 孙乐琪

《北京晚报》10月31日

■ 素问

患红斑狼疮能正常生育吗?

系统性红斑狼疮是最常见的风湿免疫病之一,是一种以育龄期女性为主要发病人群的系统性自身免疫疾病。广东实力中青年医生、中山大学附属第一医院风湿免疫科赵继军主任医师指出,在临床上见到的很多红斑狼疮患者,往往不只担心自己的身体情况,还担心是否会影响到生育

功能和下一代。他指出,患上红斑狼疮并不意味着无法生育,红斑狼疮也并不是一种遗传性疾病。赵继军表示:目前研究显示,红斑狼疮疾病一般不影响患者的生育能力,但受孕时年龄较大、某些药物暴露、不良环境因素及重要器官损害等多种因素,可能会导致系统性红斑狼疮患者的生

育能力衰减。

因此,红斑狼疮患者在病情进入稳定阶段后,一旦有妊娠计划,经由风湿免疫专业医师进行综合评估,确定合适的妊娠生育时机,有计划地调整药物,大多数患者可以像正常人一样生育子女。

□ 徐依韵 梁嘉韵

《广州日报》10月31日

■ 医学前沿

六种与癌症发生风险相关基因被确定

位于冰岛的安进子公司的科学家及其合作者,发现了6个携带有罕见生殖种系变异且与癌症发生风险相关的新型基因。这一发现有望带来更好的筛查和治疗策略。相关研究成果于10月29日发表在《自然·遗传学》杂志上。

部分癌症发生在天生携带罕见基因序列变异的人群中,发现此类变异可改善早期癌症检

测及促进靶向疗法的发展。

科学家通过对22种不同癌症类型进行基因关联分析,发现了4个与患癌风险相关的新型基因,分别是与前列腺癌相关的促凋亡基因B1K;与结直肠癌相关的自噬相关基因ATG12;与甲状腺癌相关的TG;以及与肺癌和皮肤黑色素瘤相关的CMTR2。这些变异导致的癌症风险相对增加幅度达

90%至295%。

此外,他们还发现了首批与患癌风险降低相关的罕见变异基因。具体而言,AURKB的缺失被发现对所有类型的癌症都具有保护作用,而PPP1R15A的缺失则与乳腺癌风险降低53%相关。这表明,抑制PPP1R15A可能是治疗乳腺癌的一种新方法。

□ 张佳欣

《科技日报》10月31日

●港科大研发四大AI医学大模型 可协助医生诊疗

香港科技大学(港科大)10月31日召开记者会,公布成功研发四大AI(人工智能)医学大模型,可协助全科及专科医生诊疗,为多达30种癌症及疾病提供诊断和预后评估,部分模型的准确度可与拥有5年或以上经验的专业医疗人员媲美。这四大AI医学模型分别为MOME(乳癌诊断)、mSTAR(病理辅助工具)、MedDr(全科)、XAI-M(可解释的人工智能)。

□ 韩星童

中国新闻网 10月31日

■ 千金方

这样用耳机耳朵很受伤

现代社会,无论是工作还是生活,很多人都喜欢选择使用耳机听音频或语音通话。可是,你知道吗?当你享受“整个世界”时,你的耳朵可能正在默默地遭受“磨难”。

大多数情况下,听力损失不是突然发生的,而是随着时间的推移逐渐累积和发展的。除去年龄、遗传、疾病或药物等影响因素,长时间的声音暴露是导致听力逐渐下降的主要原因。耳机采用的聚焦声音传递方式,对耳

膜听觉神经刺激较大,长时间佩戴耳机,容易引起耳朵发烫、头晕、耳鸣、重听等。

因此,在使用耳机时,建议将戴耳机听音频最好控制在音量的百分之四五十。为了保护听力,建议在使用耳机时遵循“60—60原则”,即每次使用时间不超过60分钟,音量不超过60%。

□ 房云 赵芳红

(作者单位:北京市疾病预防控制中心)

《大众健康》11月1日

这些“秋冬限定”美食不宜大量吃

进入秋冬季,是山楂、柿子、黑枣、螃蟹等美食大量上市的时节,这些美味虽好,但吃多了可能引发危险。

大量食用山楂、柿子、黑枣容易长结石,因为这些果实中含有大量的鞣酸、树胶、果胶及膳食纤维。鞣酸与蛋白质结合而形成鞣酸蛋白,当胃酸较多时,鞣酸蛋白会和食物中的果胶、纤

维素等成分聚集成团,形成胃石。

如何避免胃里“长石头”?医生提醒要谨记“四不要”:1.不要空腹食用;2.不要大量食用;3.不食用未成熟的果实;4.有胃手术史者、糖尿病患者、甲减患者,以及老人和儿童,应适量或减少摄入鞣酸含量高的食物。

央视新闻 10月31日

咽炎和喉炎是两种不同的病

在口腔的后方,通往食道的狭长通道里,住着“咽”和“喉”上下楼两位邻居,此处出现炎症时,我们日常习惯性统称为咽喉炎,但它们实际上是咽炎和喉炎两种不同的疾病。湖南省长沙市第一医院耳鼻咽喉头颈颌面外科李殷主任表示,由于它们的位置非常接近,咽炎可能波及喉部,引发喉炎,反之亦然。这就是为什么很多人同时患有咽炎和喉炎,而且这两种疾病经常同时发作的原因。

怎么区分得了咽炎还是喉炎呢?咽炎是发生在咽部黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症,涉及到扁桃体和悬雍垂(俗称小舌头)区域。症状通常包括咽部异物感、痒感、灼热感、干燥感或轻微

疼痛感,以及可能伴随着咳嗽和咳痰。打开嘴巴会发现咽部出现红肿充血,颈部的淋巴结肿大,严重者可出现咽部水肿甚至因此而阻塞咽喉导致呼吸困难。但咽炎通常不会影响说话。

喉炎则是发生在喉部黏膜,涉及到会厌和与声音相关的声带区域。表现为声音嘶哑、嗓音改变,有时也可能出现咽痛和干咳,不会影响吞咽,却可能导致失声。

李殷主任介绍,秋季咽喉炎虽然常见,但通过合理的预防和治疗,可以有效减少疾病的发生和缓解其症状。保持健康的生活方式,注意口腔卫生、避免刺激物、多饮温水、增强免疫力是预防咽喉炎的关键。

□ 易志

华声在线 10月31日

睡不好或加速大脑衰老

一项美国科学家的研究再次证实了睡眠的重要性:40岁中年人经常睡不好,15年后大脑或加速衰老,而且睡不好特征越多,大脑衰退越快。

据悉,这些睡不好的特征包括睡眠时间短、睡眠质量差、难以入睡、难以持续睡眠、早醒、白日嗜睡。

这项研究共对589位参与者的相关数据进行了分析,参与者平均基线年龄40岁,53%为女性,平均随访15年。这些参与者中,约70%睡不好特征不超过1个,22.8%报告2至3个,8.3%报告3个及以上。研究显示,有以上2个或3个睡不好特征的人,比睡得好没有上述烦恼的人的大脑年龄要老1.6岁;如果睡不好特征超出3个,大脑年龄要变老2.6岁。而且研究还发现,在随访的15年期间,持续睡不好的这些特征均与大脑衰老有关。这提示,中年早期睡不好就可能加速了大脑的衰老。

□ 杨进刚

(作者单位:中国医学科学院阜外医院)

《北京青年报》11月1日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978