

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 17 期 | 2014 年 7 月 2 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmkj@xmwb.com.cn

关注“世界过敏性疾病日”

## 城市孩子过敏几率是农村孩子的 2-3 倍 “90后”“00后”过敏率高竟是保护太好

◆ 贺天宝 吴瑞莲

今年 7 月 8 日是第十个世界过敏性疾病日。最新调查显示,现在的“90 后”、“00 后”人群动不动就发生过敏症状,过敏性鼻炎、哮喘高发,对海鲜敏感,对花粉过敏、连牛奶、鸡蛋、甚至室内气味都过敏。而上海儿童哮喘发病率每 10 年翻一番。上海交通大学医学院附属仁济医院过敏疾病防治中心主任郭胤仕教授表示,研究发现,城市孩子过敏几率是农村孩子的 2-3 倍,这是因为城市里的孩子大多在生活中会受到更多“保护”,洗手用消毒液,口渴喝纯净水,餐具预先消毒,活动多在空调房……这种看似安全卫生的生活减少了孩子们锻炼自己的皮肤、呼吸道、消化道黏膜及整个免疫系统适应外界环境的机会,从而频频出现过敏。

### 孩子太干净反而易过敏

郭胤仕教授指出,孩子们出生后,外界环境中的一些脏东西对他们的免疫系统而言都是一个挑战,只有在迎接这些挑战的过程中,免疫力才能不断地增强,这样一来,即使以后遇到一些细菌、病毒等不良分子,也会“处事不惊”,不至于发病。可是如果从小就生活在非常洁净的环境下,机体的免疫系统由于“没怎么见过世面”,战斗系统激发不出来,一点点小的刺激就会让身体做出强烈的反应,导致孩子在成长过程中免疫系统失衡,对周围环境缺乏免疫耐受,也就是在身体上体现出来的过敏症状。所以这也就是为什么和过去相比,现在的 90 后、00 后过敏的孩子越来越多。

同时,郭教授也指出,现在,不少家长一看到自家宝宝发烧了,就担心得不得了,不是急忙送医院,就是赶紧给孩子吃退烧药。其实一个人的免疫力是在外界环境的刺激下不断“成熟”起来的,只要在孩子的耐受范围内,采用物理降温,如敷冰袋、酒精擦浴等,没有必要一生病就马上送医院打针、输液。

### 适当“放养”刺激免疫系统成熟

既然孩子不可能生活在真空中,把家里的小环境弄得再干净,孩子也不可避免地要接触外界五彩缤纷、新物质不断出现的大环境,所以郭胤仕教授建议,不妨放开点,对孩子采取适当“放养”策略,孩子可能更健康、更强壮。

#### ● 玩得一身泥,洗干净即可

他表示,让孩子讲究卫生当然是非常必要的,但是把握好一个度,别再斥责孩子这不能摸,那不能玩。玩玩沙土、抓抓小虫或者与狗狗一起在草地上打个滚都是可以的。孩子一身汗,一脸泥地回来,只要洗干净就行了。注意饭前便后洗手,别让孩子吃不干净的食物,只要注意这些基本的卫生事项,孩子就不会有大问题。

#### ● 不宜过度依赖消毒剂

有些家长过于关注宝宝“干净”,甚至经常用消毒剂给孩子的衣物或是皮肤消毒,这种做法也不可取。其实,少量的细菌并不会对宝宝的健康构成威胁。而过度消毒实际上会导致正常生活环境中的细菌明显减少,对人体免疫刺激不足,反而容易生病。正常细菌刺激减少,还会导致免疫失衡,出现免疫系统疾病。此外,消毒剂本身也是诱发过敏的重要因素。夏天出汗后,衣服用清水漂洗两遍,去除汗渍即可。

#### ● 空调房保持通风良好

室内保持良好的通风很重要,经常开窗通风可以把很多有害的病菌吹出去,而且空气流通的居室也不利于尘螨的生长,有助于防止过敏的发生。

### 过敏不是免疫力低下,不能“恶补”

郭胤仕教授指出,免疫力是人体对疾病的抵抗力,但许多人往往会有这样一个错误概念,认为过敏性疾病是免疫功能低下引起的,其实这是自身免疫功能紊乱造成的。“紊乱”是指免疫细胞功

能或免疫因子异常分泌,产生了一些不正常的抗体。免疫功能低下时可以想办法增强免疫力,而得了免疫力紊乱就不是增强免疫力的问题了,这时如果稀里糊涂地吃增强免疫力的补品、补药,反而更糟糕。

人们往往不了解或不重视免疫力“高”了会如何,甚至误认为免疫力越高越好,这就大错特错了。免疫力只有保持平衡才是健康的状态。

此外,有些补益类药物,如冬虫夏草是真菌类物质,而恰恰很多人对真菌类过敏,这时进补本身则变成了致病,适得其反。



名医榜

郭胤仕

主任医师、教授

上海交通大学医学院附属仁济医院过敏疾病(变态反应)国家临床重点专科主任、过敏疾病诊治中心主任、呼吸内科主任医师  
中华医学会变态反应分会常委、上海市医学会变态反应专委会副主任委员、美国变态反应、哮喘和临床免疫学会会员、欧洲变态反应和临床免疫学会会员、欧洲呼吸病学会会员等  
擅长:诊治支气管哮喘、慢性咳嗽、慢阻肺及过敏性疾病。

### 健康圈

7 月,上海交通大学泌尿及盆底功能障碍性疾病会诊中心在附属仁济医院正式揭牌成立,该中心将提供“一站式”会诊平台,免费为众多复杂性排尿、盆底疾病的患者提供权威治疗意见。

7 月 1 日起,上海交通大学附属儿童医院北京西路院区急诊科因改建而停止急诊挂号,若有就诊需求可至沪定路新院区就诊。

7 月 4 日上午 9:30-10:30,上海中医药大学附属龙华医院(宛平南路 725 号)将在综合楼(11 号楼)门诊 4 楼骨科候诊大厅举行骨科病友会,届时,将由骨科病友会主任郭胤仕教授针对“膝关节骨性关节炎”及“骨质疏松”现场授课。

7 月 5 日上午 8:00-11:00,仁济医院生殖医学科在仁济北院(上海市浦东新区灵山路 845 号)一楼大厅举办“祝您好孕”公益咨询活动,仁济医院生殖医学科赵晓明教授、孙赞等多位专家将为市民答疑解惑。

7 月 8 日上午 10:30,上海长征医院(凤阳路 415 号)门诊一楼大厅由眼科住院部医师梁文君带来“视力疲劳怎么办”科普讲座。

7 月 8 日下午 2:00,浦东新区公利医院(苗圃路 219 号)在门诊健康俱乐部由心血管内科主治医师沈旭敏带来“心力衰竭的最新治疗方法”科普讲座。

7 月 9 日下午 2:30-4:00,上海市医学会核医学专业委员会科普组在第十人民医院(延长中路 301 号)2 号楼 4 楼核医学科候诊大厅举办甲状腺疾病科普咨询活动,上海市第一人民医院赵晋华教授、上海市第十人民医院吕中伟教授、瑞金医院管耀教授、上海市第六人民医院陈立波教授等专家,将围绕甲亢、甲减、甲状腺癌、甲状腺结节等甲状腺疾病的检查、诊断和治疗为市民提供健康指导。

浦东新区卫生局卫生监督所下社区举办如何识别“假义诊真推销”宣传活动。告诫市民看到社区、街道周边有“白大褂”免费测血压、体检、做理疗等,市民要提高自我保护意识,谨防上当受骗,同时还可以拨打卫生监督投诉热线 962223 咨询,维护自身健康权益。

## 糖尿病科研为个体化治疗带来曙光

◆ 唐若雯



名医榜

陆颖理

主任医师、教授  
博士生导师

上海交通大学医学院附属第九人民医院九院临床医学院副院长,内分泌代谢科主任,内科教研室主任,上海市优秀学术带头人。

中华糖尿病学会委员,上海市内科学会副主任委员,上海市内分泌分会常委兼秘书,上海糖尿病康复协会常委,上海市大内科住院医师培训基地评审委员兼秘书,上海内分泌疑难病例学组成员,上海市医疗事故鉴定专家。

擅长:糖尿病、甲状腺疾病、肾上腺疾病、骨质疏松症、风湿性疾病的诊断和治疗。

专家门诊时间:每周星期二上午

特需门诊时间:每周星期三上午

在糖尿病发病率持续高企的今天,医学界探寻糖尿病发病机理和潜在病因的科学研究,显得尤为引人注目。

和上海交通大学医学院附属第九人民医院内分泌代谢科主任陆颖理教授交谈之前,她正忙于开展一项为期三年的环境损伤与代谢病发病相关性的研究,在过去的半年里,她和科研小组一起去往江西、浙江等地,采集土壤和水源标本,同时展开糖尿病患者和糖尿病前期人群的筛查,分析环境内分泌干扰物与糖尿病、甲状腺疾病等内分泌代谢病之间存在相关性的紧密程度,尝试发现哪些物质对糖尿病的发生发展以及转归有确凿影响。言谈之间,陆颖理教授既兴奋又严谨,兴奋的是,这毕竟是自己设计的大型科研调查,严谨的是,研究尚处于收集原始数据阶段,结论还不得而知。

话题一转,陆颖理教授谈起了另一项结论明确的研究成果:采用同位素示踪动力学研究手段,在非侵入方式下对糖类代谢在体内的转换进行精确定量,从而研究糖尿病发病机制。通过精准地定量,相继证明了:(1) 2 型糖尿病患者存在肝脏胰岛素抵抗。(2) 2 型糖尿病患者存在的肝脏胰岛素抵抗与肝脏葡萄糖的摄取作用减退有关。(3) 不管是在轻度糖尿病人群还是重度糖尿病人群中,肝

糖异生作用都是增强的。(4) 在 2 型糖尿病中,胰岛素的分泌延迟会导致更高的葡萄糖峰值;而胰岛素的作用降低会导致高血糖状态的延续。这由于肝脏胰岛素抵抗伴发葡萄糖清除降低的情况下尤为严重。

可见,在 2 型糖尿病高血糖的发生中,肝脏起着关键的作用。陆颖理教授指出,肝糖原分解的增加、肝糖异生的增强等上述因素中的一项或多项的联合,再加上周围组织主要是肌肉组织对葡萄糖摄取能力的降低,共同构成 2 型糖尿病高血糖发生的机制。而中国人又以肝糖异生的增强尤为明显。因此,未来糖尿病高血糖的治疗不能不问其发病机制“一视同仁”,而应该在明确上述哪方面原因引起的基础上“量体裁衣”,个体化治疗,这样糖尿病高血糖的治疗才会更为有效,同时风险更低。

糖尿病是一种需要终身管理的疾病。陆颖理教授推崇运用移动媒体进行生活干预。她参照英国糖尿病宣教的模式,利用微信和短信平台向糖尿病前期人群(糖化血红蛋白 6.0-6.4)发布防治常识,一周 3-5 次,接收者也可以及时回复短信进行互动。手机信息干预也是陆颖理教授的一项跟踪随访项目,初定 2 年后回收人群反馈,以是否确诊糖尿病为评估宣教质量的标准。