

康健园

本报副刊部主编 | 第 568 期 | 2015 年 12 月 28 日 星期一 责任编辑: 潘家新 视觉设计: 窦云阳 编辑邮箱: pjx@xmwb.com.cn

疫苗 成就人类医学历史传奇

◆ 陈平

人类发展的历史,也记录了人类与疾病的斗争史。牛痘的发明和推广,开创了人类使用疫苗抗击疾病的先河。事实证明,持续而广泛地应用疫苗对控制甚至消灭疾病卓有成效,免疫接种可以挽救人类的生命。

疫苗成就了人类医学历史的传奇。据 1942 年《国民健康之现状》,全国每年发生各种疾病 1.4 亿人,病死率达 25%~30%,其中 41.1% 死于传染病。那个时期每年婴儿死亡约 360 万人,传染病如脊髓灰质炎(简称脊灰)、白喉、麻疹、百日咳等严重流行。1978 年实施计划免疫后,我国儿童计划免疫疫苗的接种率不断上升。通过接种疫苗,我国消灭了天花,并且自 1995 年以来没有了本土脊灰病例,麻疹、百日咳、流脑、乙脑、甲肝等传染病降到历史最低水平。其中,2012 年的麻疹发病率较 1978 年下降 99.7%。

接种疫苗是预防和控制传染病最经济、有效的公共卫生干预措施,对于家庭来说也是减少疾病发生、减少医疗费用的有效手段。

疫苗可以减少甚至消灭疾病

在我国医学名著《黄帝内经》中也记载“不治已病治未病”的道理,它的理论在今天仍有现实意义。“预防大于治疗”是提高公众健康水平的前提。国家“九五”攻关课题研究数据表明:在健康和疾病预防工作中投资 1 元钱,可以节省 8.5 元的医疗费和 100 元的抢救费。

脊灰俗称小儿麻痹症,是婴幼儿生命健康的危险杀手。世界卫生组织(WHO)指出“只要有一名儿童还感染脊灰病毒,所有国家的儿童就仍有感染该疾病的风险”。预防脊灰没有特效的治疗方法,接种疫苗是唯一



有效的预防手段。

赛诺菲巴斯德于 2009 年向中国引入注射用脊灰灭活疫苗 IPV,为中国最终消灭脊灰提供了有力武器。目前,我国北京、广东省惠州市已将 1-2 剂 IPV 纳入免费疫苗。

提高中国公众免疫预防理念

在过去 100 年间,人类一直承受着各种流行性病毒的侵袭。20 世纪初,当第一次世界大战接近尾声时,全球爆发了史上最具杀伤力的流感大流行,即 1918/1919 西班牙流

感(H1N1)。它累及全球近半人口,发病率达 20%~40%,致 2000~5000 万人死亡,病死率达 2.5%~5%,远远超过第一次世界大战中的死亡数。

令人遗憾的是,近一个世纪过去了,在传统观念中,我国公众并不重视流感等疾病的预防。截至 2009 年,我国流感疫苗接种率不到 2%,低于发展中国家 3% 的平均水平。今年北京朝阳区 CDC(疾控中心)携手中央电视台拍摄了与疫苗相关传染病内容的系列科普电视纪录片,其目的就是为了公众

了解疫苗的科学知识,纠正部分公众对疫苗的偏见,懂得更多利用疫苗保护自身健康。

疫苗在中国的普及虽然还有待提高,但是随着国家的经济发展、卫生条件的改善和政府支持的预防接种计划实施,人们对预防接种的接受度正在逐步增强。1996 年,赛诺菲巴斯德将首支进口流感疫苗引进中国,从当年的 1000 支到目前全国每年 2700 万支流感疫苗的市场,正体现了这种巨大转变。然而,美国流感疫苗的接种率为 27%,其中老龄人口接种率达到 64.6%,欧盟五国(法、德、意、西、英)流感疫苗的总接种率达 23%,其中老龄人口接种率为 45%。由此可见,中国免疫预防事业仍是任重道远。

中国政府一直致力于推动提升公众健康教育的认知,国民预防意识的提高,这也是很多基层医生毕生努力的目标,他们为了疫苗的普及和科学的使用贡献着默默无闻的力量。由此,中华预防医学会和中国疾病预防控制中心主办的“寻找最美接种医生公益活动”在全国举办。正是这些默默努力和坚持付出的接种医生,才能使更多的人远离传染病的侵袭。

疫苗,世界良好健康驱动力

疫苗是高科技的成果,也是人类智慧的结晶。1885 年,“人用疫苗之父”路易·巴斯德研发出世界上第一支狂犬病疫苗,挽救了一个 8 岁男孩的生命,由此现代疫苗的发展大幕开启。

疫苗使人类健康发生了翻天覆地的变化,帮助人类抓住了和疾病斗争的主动权。随着科学技术的不断发展,疫苗毫无疑问将是未来人类抗击疾病的重要武器,在未来人类健康事业中必将发挥愈来愈重要的作用。

恐惧,是我们熟悉的一种感受。当我们面对自己恐惧的东西时,会感到紧张、不安、害怕,脸红、心跳加速、呼吸困难、四肢无力,恨不得马上逃走……有的恐惧是具有普遍性的,有的恐惧却极不合理。那么问题来了:我们为什么会恐惧?

恐惧是一种本能。在某些情境中,是一种正常甚至是有益的情绪。比如对黑暗的恐惧,是很多人都有,这种恐惧感有可能是先天的。人类的祖先是在野外生存的,当黑夜降临之时,视觉失去了作用,黑暗意味着更多的危险。这时恐惧感能调动神经系统的警觉性,保持随时战斗或者逃跑的状态,以应对突发的危险。这种对黑暗的恐惧一代代传下来,可以说是人类的天性。

还有一些恐惧是无法用“天性”来解释的。比如美国的心理学家华生曾经人为制造过的一个恐惧症病例:他给一个小男孩玩一个毛绒玩具,同时发出巨大的声响吓他,反复多次之后,造成了小男孩对毛绒玩具的恐惧。小男孩长大之后,始终搞不懂他为什么会害怕毛茸茸的东西。这个例

我们的恐惧会影响到孩子

◆ 史海



子很好地说明了后天的教育和训练在恐惧症形成中的作用。

接下来就要谈谈儿童教育的问题了。当孩子在日常生活中表现出恐惧时,大人应该怎么做呢?首先,我们要理解、同情他们面对恐惧时的感受,多给一些安慰和支持,少一些斥责和恫吓;其次,要教育孩子正视困难,学会解决问题,培养孩子坚强勇敢、冷静沉着的意志品质;最后,大人要做好榜样,正确处理好自己的恐惧感,因为小孩面对恐惧事物时的反应其实是学习模仿大人得到的。

(作者为上海市虹口区精神卫生中心精神科主治医师)

嗅觉不灵了 警惕帕金森病

◆ 李红

四年前,王大爷发现自己经常把饭菜烧糊了,可自己一点都闻不到糊味,他想可能年纪大了鼻子都会不灵的,就没在意。到了今年,王大爷发现自己的手不灵活了,拿水杯都慢半拍,费了老大劲儿才拿起来。看电视时,拿着遥控器的手也会不受控制地颤抖,他意识到自己身体可能出毛病了,到医院就诊后才知道,原来这些症状是由帕金森病引起的。

鼻子不灵、走路迈不开脚、手抖 帕金森病早期典型症状

上海交通大学医学院附属新华医院神经内科主任刘振国教授介绍:帕金森病是运动障碍疾病,典型症状为运动迟缓、静止性震颤和肌强直。运动迟缓表现为活动刚开始困难吃力、缓慢,如走路迈不开脚等;静止性震颤往往从一侧手开始,波及整个上肢、下肢、面部,多为不对称性。很多患者像王大爷一样,静止时手指出现“数钞票”或“搓丸子”样颤动,手指随意活动时症状消失;肌强直是指患者肌肉僵直,如果出现在面部,则表现为表情僵硬、眨眼少,俗称“面具脸”,四肢活动时也感觉很沉重或没有力气。

刘振国教授强调:“嗅觉减退也是帕金森病早期的典型表现,并且

出现在帕金森病运动症状前的 3~7 年,约 90% 以上帕金森病患者都存在嗅觉减退。因此,今年国际运动障碍协会发布的《帕金森病临床诊断标准》将嗅觉减退列为确诊帕金森病的支持标准之一。如果老年人发现自己有嗅觉减退,并且还有运动迟缓、静止性震颤或肌强直,应该尽早到当地医院的帕金森病门诊就医,争取在疾病早期就明确诊断。

便秘、抑郁、睡觉手脚乱动 也可能与帕金森病有关

帕金森早期的典型症状除了嗅觉减退、走路迈不开脚、手抖以外,便秘、抑郁、睡眠行为异常与帕金森病相关性也较强,数据显示,便秘者发生帕金森病的危险度是非便秘者的 3 倍,一些帕金森病患者在出现典型运动症状之前 10~20 年就发生了便秘,而抑郁则会早于运动症状二十几年出现。

数据显示,高达一半以上的帕金森病患者具有睡眠行为异常表现,比如,睡觉时拳打脚踢,有的患者会在睡觉时将老伴踢下床,病人还会做噩梦、说梦话等。

刘振国教授说:“对于长年受便秘、抑郁、睡觉时手脚乱动等情况困扰的老年人,应密切注意自己是否

有运动迟缓、手抖等情况,一旦发现要尽早就医。”

《中国帕金森病治疗指南》 强调尽早诊断、尽早治疗

专家指出,帕金森病会随着时间不断进展加重,严重影响人的行动能力、思维能力和情绪。帕金森病在疾病早期进展很快,到了晚期发展反而变慢了,所以,如果能在早期科学治疗,不仅可以很好地改善症状,还可能达到延缓疾病进展的效果,对提高生活质量尤其重要。调查发现,发病后 1~3 年内便开始治疗的帕金森病患者,在自理能力、活动能力和生活质量等方面明显优于发病后 4~6 年才开始治疗的病人。

《中国帕金森病治疗指南》(2014 版)强调帕金森病应尽早诊断、尽早治疗。早期患者的治疗要为长远考虑,选择能延迟运动并发症发生的药物,如非麦角类多巴胺受体激动剂等。

西藏那曲直销每克 38 元
冬虫夏草
徐家汇圣爱大厦 10 楼 1010 室(东方商厦南楼)
南京东路七重天宾馆 605 室 虹桥金桥大厦一幢
ASAP 批-发- WWW.32232.COM TEL:18601680888