

健康+

未来“精准医疗”将带来就医变化

## “解读”遗传密码, 预测患病风险

吴瑞莲

做一次全基因组测序, 获得一份权威的健康报告, 预测个体患病风险, 并及时进行预防或早期治疗……未来某一天, 当你生病了, 你的基因信息和疾病症状将被远程发送至医院, 足不出户便可获得个性化诊治, 这听起来是否有点不可思议? 上周末, 由国内超大型医健创新平台贝壳社等发起举办的第六届 Bio4P 精准医疗创新论坛暨 2016 中国医健创新创业大会上, 与会专家们纷纷披露, 发展中的精准医疗将改变现有的传统医疗诊断、治疗模式, 为医学发展及百姓就医体验带来一场新变革。



### ■个体干预: 精准医学有望降低 高危新生儿死亡率

复旦大学附属儿科医院副院长周文浩教授在会上介绍, 我国属于出生缺陷高发国, 估计我国出生缺陷的总发生率至少在 4~6%, 每年大约有 80 万~120 万出生缺陷患儿出生, 每年因神经管畸形造成的经济损失达 2 亿元人民币。

周教授表示, 未来精准医学的干预有望降低高危目标新生儿死亡率。“比如新生儿单基因疾病单例模式全

外显子测序作为一线分子检测技术, 已经开始用于新生儿的临床检测。”针对新生儿的基因组测序全面性高, 并对新生儿及家庭具有很高的潜在临床应用价值, 但目前也存在对其结果的不确定解释。对此, 世界各国的科学家正在进行相关研究, 未来将弄清楚基因信息会给孩子的父母和医生带来什么亟待回答的问题。

### ■精确诊疗: 免疫治疗 治愈晚期癌症的希望

上海细胞治疗研究院常务副

院长金华君在论坛上表示, 2015 年中国癌症总发病 429.16 万例, 总死亡 281.42 万例, 相当于每天癌症新发病 1.2 万例, 死亡 7500 人。我国居民因癌症死亡的几率为 13%, 即每 7 至 8 人中有 1 人因癌死亡, 一生中患癌概率为 22%, 国内恶性肿瘤防治形势严峻。

“精准免疫治疗将会是肿瘤精准治疗的有效突破口。”金华君介绍, 2015 年, 全球 50% 癌症临床试验是免疫治疗。2016 年, 美国临床肿瘤学会的年报中也将免疫治疗列为 2015 年癌症研究的首要进展。

### ■精准预防: 健康体检精确掌握 器官“保质期”

美年大健康、天亿投资创始人俞焯在演讲中提到, 精准预防是精准医疗大概念中重要的一环。“未来, 体检作为数据入口, 在获取数据方面发挥着重要的作用, 而这些数据也将反作用于精准预防。精准预防将通过更专业的细化与分工, 帮助老百姓更精确地了解自身器官的‘保质期’, 从而尽早发现问题并及时采取措施。”

据统计, 连续三年在美年大健康体检人群中, 14%~18% 的糖尿病前期转化为糖尿病。俞焯指出: “我们希望通过全民控糖登月计划的实施, 到 2022 年达到每年 1 亿人次糖尿病预防干预, 从而给国家每年减少逾 5000 亿元的疾病治疗与财政负担。”

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号, 或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。



健康新视野

购物狂欢季, 你“剁手”了吗?

## “网购成瘾”小心升级成“心理疾病”

叶雪菲

“双十一”刚刚过去, “黑色星期五”、“双十二”即将来临, 不少人整个十一月、十二月都沉浸在“买买买”的氛围中, “你剁手了吗?” 成为了网购一族见面打招呼的新方式。如今, 网上购物已经成为年青一代的首选购物方式, 但在“买买买”的欢乐背后却存在着一定隐患。同济大学附属第十人民医院精神心理科主任申远教授表示, 正常的消费无可厚非, 但不顾经济条件疯狂买买买, 不买不开心, 买了又后悔。如果情况严重到已经影响正常生活, 则应及时就医。

27 岁的赵小姐是一名白领, 平时就喜欢宅在家里网购, 一刷就刷到半夜三更。不仅衣服、包包、鞋子等, 连饮用水、调味料、水果蔬菜都要上网买, 平均每月花费 3000 余元。最近双十一, 赵小姐更是海淘了一大堆“尖儿货”, 熬夜奋战到凌晨二三点, 两张信用卡都刷爆了。这两天赵小姐上班没精神, 收到快递后不禁后悔, 发现许多“宝贝”并没怎么用。她听说“网购成瘾”是一种心

理疾病, 便十分担心。

对此, 申远指出, 目前医学上所认为的成瘾多指药物成瘾, 行为成瘾仅包括赌博成瘾一项, 所谓的“网购成瘾”目前尚不属于精神疾病范畴。而“买买买”这类网购行为也并不能轻易界定为成瘾性精神障碍。她解释, 在心理学上, “成瘾”有两大特征, 一是患者对自己行为的危害有了认识, 但是无法控制, 内心非常痛苦; 二是患者的社会功能明显受损, 比如妨

碍了工作、造成了家庭冲突等等。

然而, 也有一部分人把冲动的购物作为一种缓解、疏泄压力的手段, 用购物来缓解内心焦虑、抑郁的情绪, 在明知不需要的情况下也没有办法控制住自己的购买欲望, 不购物就很难过; 在购物的当下能缓解不舒服的感觉, 但买过之后又常陷入自责之中。申远提醒, 如果这种状况已经持续了相当长一段时间, 且对个人的社会功能造成了一定影响, 就需警惕心理疾患的可能。临床显示, “网购成瘾”也大多“病出有因”, 比如工作压力大、人际关系紧张、夫妻不合、情感缺失等等。

这部分人群或选择用“买买买”让自己短暂开心起来, 而实际造成的后果反而会进一步加重原本的焦虑、抑郁情绪。申远介绍, 从神经生物学的角度看, 大脑有一条

“犒赏回路”, 一些成瘾性物质和行为可导致大脑内一种叫“多巴胺”的神经递质短期内大量释放, 以犒赏回路激活, 使人获得短暂的兴奋感和愉悦感, 并且处于对这种愉悦感的渴求, 不断重复使用成瘾性物质或重复某些行为, 如赌博, 最终达到一种行为失控的强迫的状态。

因此, 申远建议, 当心理压力过大或心情抑郁时, 不要将网购作为宣泄途径, 可以多做一些其他有意思的事情, 如运动、读书、听音乐等, 多与亲朋好友聊天沟通来转移注意力。而对于有深层心理问题的患者, 这类人要及时释放不良情绪, 学习事物的应对、处理方法, 多参加社交活动, 切勿使用网购、饮酒、嗜药等方式疏泄压力。如果病情严重, 则需要找心理医生进行相应的药物和心理治疗。

时令养生

## 解密: 隐藏在指甲里的健康“密码”

高媛

很多年轻爱美的女士, 总喜欢将各种颜色的指甲油涂满十个手指。但是, 她们有可能不知道, 指甲是人体健康的最好晴雨表。上海闵行区中医医院心脑血管科副主任李深广副主任医师解释, 中医上, 指甲半月痕是阴阳经脉界限, 是人体精气的代表, 可以表现一个人健康与否。

正常的指甲红润含蓄, 平滑有光泽, 在指甲根部有小块半月痕。当人体出现某些心血管等疾病时, 手指末梢供血受到破坏, 甲体生长速度低于老化速度, 于是就会显现为半月痕减小或无半月痕。由此看来当人们观察指甲半月痕时, 通过半月痕的表现形式可以大致了解到当下自己的健康状况。特别是心血

管、胃肠道、肾脏、内分泌及精神相关疾病、肿瘤等。

事实上, 半月痕以奶白色为好, 表示精力健壮。半月痕的大小以占指甲甲床面积的五分之一为好, 半月痕的数量, 双手有 7 至 9 个为佳。李医生介绍, 一般而言, 拇指半月痕, 通常提示肺脾功能的病变; 食指半月痕通常提示胃肠功能的病变;

中指半月痕则提示情志方面的病变; 无名指半月痕的病变通常提示内分泌方面的异常; 小指半月痕的变化通常提示心肾的病机改变。

那么, 半月痕少就是不健康吗? 对此, 李医生表示这并不一定是疾病所导致的。指甲半月痕的发育, 要受营养、环境、身体素质的影响, 当消化吸收功能欠佳时, 半月痕就会模糊、减少, 甚至消失。有些人可能因先天的甲基比较靠后或指甲的生长速度较慢(是天生, 非疾病导致)等原因使得半月痕不显露。因此, 那些天生不显露半月痕或半月痕数不到 7 至 9 个的人, 不一定就是有疾病。他强调, 半月痕确实可反应身体

某些部位的病变, 但不是绝对的对对应关系, 人的机体是相当复杂的, 有疑问时还要咨询专业的医生。

然而, 李深广提醒, 若半月痕出现以下五种颜色并逐渐变化, 那就要提高警惕了。一、白色, 提示气血虚衰, 白而润病轻, 白而枯槁无华粗糙者, 病重; 二、黄色, 提示湿热熏蒸, 黄而鲜明, 提示病程短, 病轻, 暗黄提示病程长, 病重; 三、红色, 红赤, 提示气血热证, 红赤而润者病轻浅, 红赤枯槁者病重深; 四、青色, 甲床发青, 提示寒证、瘀血、痛证、惊厥; 五、黑色, 甲床发黑, 主寒证、瘀血、痛证, 久病出现黑甲而枯槁无泽, 提示肾气将绝, 其病凶险。

新民健康养生游

“冬令进补”  
补身还要补“心”

吴瑞莲

一到冬季, 很多人就开始搜罗各种“进补食谱”, 准备大“补”一番。然而, 大部分人对于怎么补却说不出来, 所以然, 你想知道如何正确进补吗? 快来“大皖王国”看一看吧!

浙江嘉兴“大皖王国”位于运河湾湿地养生农庄, 得天独厚的湿地空气、水、土壤、气候环境优势成了都市人休闲食补、修心、养生的“世外桃源”。传统中医认为, 大皖性甘平、味淡, 有补气、养血、滋补、强身等多种功效, 是产妇、肿瘤及手术病人的营养美食。而“大皖王国”中同样生态养殖的甲鱼具有滋阴凉血作用, 为清补佳品, 对阴虚之人, 食之绝佳。此外, 湿地养生农庄还有系列养生活动可锻炼身体魄。专家表示, 养生进补是其一方面, 保持心情舒畅, 加强身体锻炼也很重要。

本月, 新民健康推荐的养生农庄游定制路线一经出炉, 便以其健康养生、食补特色引起市民争相报名。目前该路线由上海银发国旅(L-SH-00517)、上海光大国旅(L-SH-00152) 每逢周二、四、六组团, 11 月游团每人可获赠价值 80 元的养生礼包, 详情可拨打新民健康会员热线 021-80261680 咨询报名!

会员福利大放送

冬季进补膏方  
你适合哪一种?

叶雪菲

近日, 各大医院的膏方门诊正火热。不少市民都有冬季进补膏方的习惯, 但你的膏方是否真的适合你? 膏方进补时, 日常饮食又该注意哪些? 由新民晚报等主办的 2016 第 31 期新民健康周周讲, 下周四(12 月 1 日) 将开讲“冬季进补膏方你适合哪一种?”

在适合进补养生的冬季, 什么时候开始进补最好? 如何选择真正适合自己的膏方? 吃膏方前是否需要调理肠胃? 12 月 1 日第 31 期新民健康周周讲“冬季进补膏方你适合哪一种?” 专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供健康咨询公益服务, 感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多, 参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号, 或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680(10:00-17:00) 抢号报名。

玩转健康圈

■11 月 23 日下午 2:00, 上海交大医学院附属第九人民医院呼吸科(瞿溪路 500 号) 将在新门诊大楼二楼健康学堂(215 室) 由消化内科罗小雨医师带来“养肝护肝——肝功能异常的原因与治疗”科普讲座。

■11 月 25 日下午 1:00, 上海中医药大学附属中医医院(芷江中路 274 号) 将在门诊 6 楼第一教室由糖尿病科主治医师高文澜带来“解密代谢综合征”科普讲座。