



扫码关注新民
健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 748 期 | 2019 年 7 月 8 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

肌肤健康与否 微生态说了算

医周健闻

1

手术之外的颈腰问题解决之道

如今,颈腰问题的增多及年轻化,在全世界范围呈现上行趋势,年轻人占比越来越高,而且反复发作,并持续向疾病状态进展。这部分人群在医院花了时间却体验不好,尝试医院外的推拿,结果不是没治好,就是治坏了,所以大多数人是“有时间就治,没时间就忍”。

专业从事颈腰问题医疗康复的“颈医卫”创始人宁友博士指出,颈腰问题呈爆发式增长,与职业族长期伏案工作、久坐少动、长时间低头使用移动电子产品紧密相关。低头久坐姿势不正是诱因,颈肩活动受限主要原因是缺乏锻炼或不正确的锻炼,肌肉、韧带劳损或受凉发生僵硬、痉挛,以及生理曲度改变产生压迫。“颈医卫”的医疗康复师通过先进的康复理疗仪器精准定位,配合精妙的中医手法,从源头开始调理,促进血液循环,松懈软组织黏连,放松肌肉,安全有效地改善头肩部疼痛、不能自由旋转、前后屈伸困难等活动受限,逐步解决脊椎结构问题。

虞睿

2

“口袋助手”扶助年轻医生成长

在推行专科医师规培制度的各大医院里,年轻医生尤其规培医生面对不同的专科,要求尽快适应临床医生角色,独当一面处理病患,让患者获得安全有效的诊疗,那么,配备临床决策支持工具就显得非常必要。信息分析公司爱思唯尔日前发布了临床决策支持工具 ClinicalKey“临床精钢”。

作为年轻医生的“口袋助手”,“临床精钢”根据医生使用手机的习惯,设计了产品界面和多页面搜索功能。所有内容聚焦中国本地的临床需要,基于循证医学证据,准确度高。在任何需要的时间和地点,医生可以信手拈来,快速决策,核对诊断方案,满足了医生时间紧、任务重、必须快速查询的需求。特别是在紧急的情况下,非常实用。

“临床精钢”包含了经本地专家参与审阅编辑的基于最新证据及实践指南的临床综述,收录了如 Braunwald’s 心脏病、罗森急诊医学等经典图书,并且涵盖了超过 25000 种中国临床用药信息。“临床精钢”还提供了 400 多种医学评分工具等,并定期更新。

大数据时代已经对临床实践产生了积极的影响。通过技术赋能知识,移动工具帮助医护人员减少不可控的误差,提升医疗质量,提供实质性的临床改进。

乔阔



人类护肤抗衰老的基础是清洁、保湿与防晒。要想达到青春常驻,仅知晓这些护肤常识远远不够。近十余年来,细胞和基因研究发现,肌肤微生态及其与肌肤健康之间的动态平衡,是维护人体肌肤年轻与健康的又一核心。

重新认识人体
“微生物居民”栖息的移动生态

微生态(又称微生物组),指特定环境(如人体)中,存在的所有微生物及其所携带的遗传物质的总和;它不仅包括环境中微生物间的相互作用,还包括微生物与环境其他物种的相互关系,及微生物和环境间的相互关联。人体基因中有 99%是微生物基因,细胞中有超过 50%是微生物细胞,人体也是上万亿微生物的栖息地,有着非常复杂的生态系统。

全球对人体微生态的系统性研究约始于 2007 年。过去 10 年来,随着基因测序技术的进步,世界对于人体微生态的认知不断加快。肠道微生态是目前研究最早、成果最多的领域之一,与健康之间的重要关联已获得了众多研究论证。微生物不仅存在于人的体内,作为人体最大器官,肌肤也遍布着细菌、真菌、噬菌体等“微生物居民”。

平衡的肌肤微生态
肌肤健康的另一块基石

1000 多个不同种类、总计 1000 多亿个微生物构成了复杂的人体肌肤微生态:一方面,身体不同部位肌肤上的微生态结构迥异;另一方面,肌肤微生态也受宿主的基因型、免疫系统、成长过程中的肌肤状况改变等内源性因素,和气候、接触物、季节、地理位置、生活方式等外源性因素的共同影响,是每个人独特的“生物指纹”;此外,在人生的不同阶段,肌肤微生态也会发生显著变化。

多重外因的共同影响,加上肌肤上的微生物密度较低,肌肤微生态的研究分析相较肠道挑战更大。但众多研究已经证明:肌肤微生态中不同微生物之间的平衡可起到肌肤防御、修复、屏障作用,与肌肤健康息息相关。而微生态的失衡则与特异性皮炎、牛皮癣、粉刺、皮肤老化、敏感肌、头屑过多、异味等多种类型的肌肤问题存在关联。这给予人类重

要的启示,采用医疗手段处理各种皮肤疾患,其实质是如何应对肌肤微生态失调与紊乱的过程。维持肌肤微生态平衡的任何有效方法都将有望转化为治疗手段,造福人类健康。

肌肤微生态研究
跨界融合 发掘潜能

当下正是肌肤微生态研究的理想时代。肌肤微生态研究立于化妆品、生物学、医学等研究领域的交叉路口。只有跨越专业间与机构间的沟壑,才能最有效地发掘微生态的无限潜能。肌肤微生态的科研将掀起全球化妆品创新的又一场革命。深谙肌肤微生物的奥秘以及微生态与肌肤健康之间重要关联的欧莱雅,已将肌肤微生态、暴露组学、智能材料、再生医学和数字技术等前沿科技领域确定为战略突破方向。

试想有朝一日,通过向肌肤微生态“发号施令”,让它们维持动态稳定,为促进肌肤的长期健康,发挥卓越的作用。

凌溯 图 TP

为你搭脉

夏季,许多人的双脚会遭遇恼人的问题,有的出现水泡和脱皮,甚至伴有难以忍受的瘙痒,这些症状很可能是脚气惹的祸。

脚气,俗称香港脚,医学上称为足癣,是一种很常见的皮肤病,发病率占到人口总数的 10%以上,以青壮年男性多见。其复发率很高,约 84%的患者每年发作 2 次以上。目前治疗足癣的主要方法是使用抗真菌药物。

传统中药中,许多药物具有杀灭真菌作用,如苦参、百部、白鲜皮、皂角刺等,中医典籍中就有使用经典方鹅掌风浸泡方治疗足癣的记载。

三伏天在医生的指导下使用白醋配合中

“脚气重”,用醋泡治得好吗?

泡脚脚可以更好地达到杀灭真菌,治疗足癣的效果。将这些药物与白醋一起浸泡一晚后煮沸,撇去药渣放凉,每天浸泡 40 分钟至 1 小时,一天浸泡 1-2 次,整个三伏天连续使用。使用期间要避免双足接触碱性皂液。通过 2-3 个疗程的治疗,可以明显控制局部的皲裂、出血,冬季发作会明显减轻。

若想单纯靠泡脚来杀灭真菌则需要使用 30%的医用冰醋酸,日常可以购买到的食用醋中醋酸的浓度是远远达不到这个要求的。而且医用冰醋酸只适合鳞屑角化型患者,水泡型、间擦糜烂型患者由于双脚有破损糜烂的皮肤,是不宜使用的。

作为导致足癣的罪魁祸首,真菌喜欢潮湿高温的环境,因此足癣容易在夏日频频发作。真菌生存能力极强,还可以在人与人、污染物与人之间传播。摸清真菌特点后,足癣并不难对付。远离足癣的最佳方法就是保持双足的干燥,避免接触病人的脚或病人使用过的鞋袜。同时提高自身的免疫力,可以多吃一些富含维生素的食物。

足癣属于中医学的湿热下注,建议患者在饮食方面避免食用生湿生热、辛辣刺激、肥腻的食物,如辣椒、羊肉、火锅、烧烤等。

宋瑜(上海中医药大学附属龙华医院皮肤科主任医师)

寻访申城名医

上海“东大门”的生命守护者 访浦东新区人民医院急诊与重症医学科主任万健

浦东国际机场的危急病重旅客,如何以最快速度从浦东机场转送至对口的浦东新区人民医院?浦东新区人民医院急诊与重症医学科主任万健认为,“空中-地面-医院”的无缝衔接是关键。在他的带领下,科室和机场消防急救保障部签订结对协议,完善空地救治程序、明确流程细节,一旦有危急重旅客需要转送,机场将通过点对点直线座机、专人手机、微信群联络,同时将信息传递到医院急诊,确保生命通道的畅通。

一次,一架从杭州飞往哈尔滨的航班起飞后不久,一名 45 岁的旅

客突然大口呕血,并陷入昏迷状态,因旅客病情危重,机组决定紧急备降上海浦东机场,并紧急联系地面通知救护车到场,同时由地面与医院取得联系,医院早早地做好了抢救准备。旅客到达医院时无心跳呼吸,已是濒死状态!在万健的指挥下,气管插管、心肺复苏,开放血管、快速补液扩容……经十多名医护人员的合力抢救,旅客逐步恢复了自主心律和自主呼吸,脱离生命危险。

浦东新区人民医院地理位置特殊,毗邻上海浦东国际机场和上海国际旅游度假区,周边有 S1、G1501 等多条快速路、主干道,一旦发生严重

交通事故常有群体伤,万健将“联建”经验复制,无缝衔接上海国际旅游度假区及周边高速路网的突发公共事件急救应急处置。“迪士尼”开园几年,作为离园区最近的综合性医院,最快十余分钟的车程为园区伤病员赢得了宝贵时间。某节假日期间,迪士尼园区 3 名游客受伤,救护车将伤员送达前,医院急救人员和设备一切准备就绪,接诊病人后,医院第一时间开通绿色通道,短短一个多小时,三名游客均得到妥善救治。

急诊、重症医学科是医院急、危、重症的集中点,在急诊摸爬滚打 20 多年的万健坚持刻苦钻研业务,

拓展救治范畴,已形成了自己的专业特色,在严重创伤、休克、急性呼吸窘迫综合征、多器官功能障碍综合征、脓毒症、重症胰腺炎及心肺脑复苏危重疾病救治方面卓有特长,练就了一身真本事。万健的职务很多:急诊与重症医学科主任、高压氧舱负责人、输液室负责人、上海市创伤急救中心(东部)主要负责人……繁忙的工作使他 24 小时全天候待命。去年,首届中国国际进口博览会在上海举行,浦东新区人民医院作为 18 家定点医疗保障单位之一,守护着上海健康的“东大门”。医院承担的保障任务十分艰巨,万健带领急



救团队借力发力,不断改进医院应急流程,提高了医院应对各种突发社会事件应急处置的能力。因为应对有方,4 名进博会招引商伤患在医院得到了高质量的医疗救治服务。

本报记者 左妍(医院供图)