

科学应对“湿热叠加”诱发的多类健康问题

●李春雨

随着立夏过后全国多地气温升高、降水增多,“湿热叠加”带来的健康问题进入高发期。近日,国家卫生健康委举行“时令节气与健康”新闻发布会,多位专家围绕小满节气养生、胃肠疾病、甲状腺疾病以及心脑血管疾病防治等公众关注问题进行了回应。

夏季贪凉易致肠胃紊乱

“小满时节,不少人容易出现腹胀、腹泻等胃肠不适。”中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂表示,如果胃肠镜等检查未发现明显器质性病变,很多情况下与胃肠敏感、饮食刺激及情绪波动有关。

刘征堂提醒,冷饮、凉菜、烧烤、油炸食品以及剩饭剩菜等,都可能诱发胃肠功能紊乱。对于已经出现腹泻的人群,不建议完全禁食,可适量选择粥、面条、鸡蛋羹等温软易消化食物,并注意使用口服补液盐防止脱水。

除饮食因素外,情绪与作息同样会影响消化功能。刘征堂指出,长期紧张、焦虑以及熬夜,会通过“脑肠轴”进一步加重腹胀、腹泻等症状。规律作息、适当运动及腹部按摩,有助于改善胃肠状态。

针对儿童群体,他特别提醒,夏季儿童更容易因贪凉、零食摄入过多及进食过快出现积食和消化不良,家长应帮助孩子养成规律饮食习惯。

刘征堂同时强调,如果腹泻持续不缓解,或伴随发热、便血、明显腹痛、尿量减少等情况,应及时就医。

春夏季甲亢易波动

甲状腺疾病在春夏季节的变化也受到关注。中国医学科学院北京协和医院主任医师李乃适表示,春夏交替期间气温骤变及持续高温,可能影响免疫系统调节,而甲亢本身正是一种与免疫异常密切相关的疾病,因此

这一时期甲亢更容易发生或复发。

李乃适介绍,甲状腺位于颈前部,主要负责分泌甲状腺激素。当激素分泌过多时,就会出现甲亢。患者常见表现包括心慌、心跳加快、大便次数增多、情绪波动明显、失眠以及食量增加,体重却持续下降等。

“这些症状同时出现得越多,越要警惕甲亢的可能。”李乃适表示,部分老年患者症状并不典型,因此出现相关异常时应尽早到医院检查。

他同时强调,甲亢并非无法控制,大多数患者经过规范治疗后病情能够得到有效管理。

心脑血管疾病不能靠“外观自测”

近年来,网络上关于“耳垂有折痕”“嘴唇发紫”等心脑血管疾病“预警信号”的说法广泛传播。对此,中国医学科学院阜外医院主任医师赵雪燕表示,这类“外观自测”并不能替代医学

诊断。

赵雪燕介绍,嘴唇或指甲发紫有时确实提示缺氧,需警惕心肺疾病,但也可能与寒冷环境、局部循环较差等因素有关。至于耳垂折痕,目前虽有研究讨论其与冠心病风险的关联,但并不是诊断依据。

“真正需要重视的是典型症状。”赵雪燕表示,如果活动后反复出现胸闷、胸痛、气短、持续心慌等情况,应尽快就医。若出现口角歪斜、一侧肢体无力、言语不清、视物模糊或剧烈头痛等症状,则需高度警惕脑卒中风险,立即拨打120。

她同时提醒,高血压、糖尿病、高脂血症等慢性疾病在早期往往“没有感觉”,但却是心脑血管疾病的重要危险因素。长期吸烟、肥胖、缺乏运动、熬夜及精神压力较大的人群,应特别注意监测血压、血糖、血脂及体重变化。

王建六当选国际肿瘤生育力保护联盟主席

本报讯 近日,在北非阿尔及尔召开的第38届国际妇科内镜学会(ISGE)年会上,由北京大学人民医院王建六教授牵头,联合全球多国顶尖专家共同发起的“肿瘤生育力保护联盟”(ATFP)正式宣告成立。这标志着全球肿瘤生殖学领域迈入全球多国家合作的全新阶段,为全球年轻癌症患者的生育梦想保驾护航。

随着医学进步,癌症患者生存率显著提升,但年轻患者群体面临的生育力丧失风险日益凸显。数据显示,1975至2021年间,全球生育年龄段妇科恶性肿瘤患者发病率日益增长,而死亡率呈下降趋势。然而,临床现实却存在巨大鸿沟:66%的年轻患者担忧生育能力受损,仅20%能获得专业咨询、4%获得干预。

“肿瘤生育力保护是时代与患者赋予我们的使命。”ATFP创始主席王建六强调,ATFP的成立,如同其LOGO的含义,旨在通过医者的携手努力,守卫患者生命,并守护生育希望。

据悉,ATFP的成立基于中国团队在肿瘤生殖学领域的深厚积淀。王建六教授团队首创的子宫内腺癌“4R”理念(逆转肿瘤、保留器官、重建功能、实现生育),成功将治疗模式从根治性手术转向器官功能保

留。其创新的“一抗三降”方案(孕激素拮抗雌激素联合降糖、降脂、降钙治疗),使子宫内腺癌保育治疗的完全缓解率高达90%。这一成功已延伸至乳腺癌、血液肿瘤及儿童骨肿瘤领域,团队更完成了全球低龄(20个月)患儿的卵巢组织冷冻保存,为生命延续点燃希望。

ATFP是在国际妇科内镜学会(ISGE)的支持下成立的国际性学术组织,也是ISGE框架下首个聚焦肿瘤生育力保护的官方学术联盟。它汇聚了来自20余个国家的妇科肿瘤、生殖医学、妇科内镜及微创外科



会议现场。

主办方供图

领域的专家。

据王建六介绍,未来ATFP将聚焦三大核心任务:开展生育力保护及微创技术培训,助力国际肿瘤生殖学发展;制定国际指南与标准,推动诊疗规范化;开展国际多中心临床研究,为生育力保护提供循证医学证据。

王建六呼吁,“让我们携手跨越肿瘤学与生殖医学的鸿沟,构建一个生命与生育得以完美平衡的世界。秉持开放与国际合作的准则,让每一位年轻患者无论身处何地,都能在战胜癌症后拥有成为母亲的可能。”

(张思玮)

本报讯 近日,由北京大学与中国科学院生物物理研究所团队共同研制的全球首个靶向整合素创新核药^{99m}Tc-3PRGD2正式获批上市。该新药解决了核医学单光子发射计算机断层(SPECT)影像技术用于肿瘤诊断、分期和疗效监测的瓶颈问题。国家药监局临床试验批件指出“本品为全新机制/靶点药物”。

这是我国第一个自主研发的1类创新核药,也是国际上第一个用于SPECT显像诊断的广谱肿瘤显像药物,打破了近30年来美国主导的核医学肿瘤显像诊断只有正电子发射断层(PET)影像技术的局面,为核医学领域带来突破,同时使我国在SPECT药物领域处于国际领先地位,也为中国的核医学发展模式奠定了基础。

(崔雪芹)

全球首个靶向整合素创新核药获批上市