

头皮比脸皮更脆弱易老

“头皮油腻瘙痒、头屑增多、头发干枯分叉、脱发严重……当出现这些问题时,或许正是头皮在发出预警。”中国医学科学院北京协和医院皮肤科副主任、主任医师刘洁博士在接受科技日报记者采访时表示。

为提高人们对头皮健康的认识,瑞士HICAS生物研究中心于2012年8月将每年的11月1日定为“世界头皮健康日”。造成头皮不健康的因素有哪些?如何判断头皮是否处于健康状态?在日常生活中如何养护头皮?

头皮是头发健康生长的关键“土壤”

头皮是皮肤中重要且特殊的部位,是头发健康生长的关键“土壤”。平时如不注意护理,往往会引起多种头皮与毛发疾病。

刘洁表示:“头皮比脸部的皮肤更脆弱,容易衰老。一旦出现问题,发质可能会干枯、毛糙,甚至掉发数量都会明显增多。”

刘洁介绍说,常见的头皮疾病包括脂溢性皮炎、银屑病及毛囊炎等。不同的常见头皮疾病表现及病因均不同。

例如,最常见的头皮疾病之一脂溢性皮炎,往往表现为头皮发红、油腻、头屑增多、瘙痒。此病的发生可能与马拉



色菌、头皮油脂分泌增多且成分改变等相关。

很多人不知道头皮也是银屑病(俗称“牛皮癣”)的好发部位,其发生与家族遗传、免疫反应、感染及精神压力等相关。当头皮尤其是发际处出现成片的红斑、瘙痒及较多头屑,甚至导致头发呈束状时,需要高度警惕。

青少年好发头皮毛囊炎,其常与面

部的“青春痘”(痤疮)共同出现,表现为红色丘疹、脓疱,且伴有疼痛,严重时可形成结节或囊肿。如未得到及时治疗可能遗留瘢痕,甚至导致头发无法长出。此病与头皮皮脂溢出增多、金黄色葡萄球菌感染有关。

用科学的方法养护头皮

针对常见的头皮疾病,我们该如何应

对呢?刘洁表示:“以最常见的脂溢性皮炎为例,对于症状较轻的患者,首先需要调整生活习惯,包括保持精神放松、规律作息,少食用油腻、辛辣刺激性食物,避免烟酒刺激,少烫发染发等。以上生活习惯的调整对大多数头皮疾病具有益处,良好的生活习惯是头皮健康的基石。”

与此同时,日常养护头皮,要用科学的方法为头皮“排毒”:减少使用过热的水与碱性肥皂洗头;对于头皮油腻、头屑较多者,建议不要频繁洗头,每日洗头次数不超过1次;对于头皮干燥、头发干枯者,建议可隔日洗头。此外,洗头次数也可根据季节调整,夏季多汗时可适当增加次数,而冬季干燥时则适当减少。

刘洁说,如果这些措施的控制效果不佳,需要及时到医院皮肤科就诊,以确定治疗方案。对于头皮发红、头屑较多且瘙痒明显的脂溢性皮炎,可以外用二硫化硒或酮康唑洗剂,严重时也可选用含有激素的复合制剂,配合口服复合维生素B(含B2、B6)治疗。如果头皮还同时出现毛囊炎,可局部外用如夫西地酸乳膏、莫匹罗星软膏等抗生素治疗,严重时可在医生指导下口服抗生素或异维A酸等药物。对于头皮银屑病,可适当使用含焦油洗发水、二硫化硒洗剂、卡泊三醇搽剂、水杨酸制剂及含糖皮质激素制剂等治疗。

研究首次证实微塑料能引发机体慢性炎症反应

10月30日,记者从深圳市人民医院获悉,该院心内科专家团队完成了一项“聚苯乙烯微塑料暴露对血管的毒性影响”研究课题,首次证实微塑料能引发机体慢性炎症反应,并由此导致血管钙化的发生发展。相关成果近日发表在《整体环境科学》上。

深圳市人民医院心内科主任医师董少红、尹达,副主任医师孙鑫及医学博士颜建龙等组成的课题组研究发现,血管钙化患者粪便中均含有不同类型的微塑料聚合物,包括聚苯乙烯、聚乙烯、聚丙烯、聚丙烯酰胺等。“其中排在前三位的分别是聚苯乙烯、聚乙烯和聚丙烯酰胺,占比为42.4%、16.3%和15.7%。”孙鑫介绍,研究发现粪便中微塑料的来源与饮用瓶装水、食用外卖食品、暴露于有灰尘的工作环境等息息相关,同时还发现聚苯乙烯与血管钙化有一定的关联性。

为了进一步验证聚苯乙烯微塑料与血管钙化之间的关系,课题组在饮用水中添加聚苯乙烯微塑料颗粒,给予正常大鼠与维生素D和尼古丁诱导的大鼠自由饮用。结果发现,聚苯乙烯微塑料颗粒使正常大鼠心脏和主动脉血管均产生了轻微钙化,并明显加重尼古丁诱导的大鼠心脏和血管钙化。与此同时,为了明确聚苯乙烯微塑料颗粒对肠道菌群的干扰,研究人员还对大鼠的肠道菌群进行基因测序,结果发现暴露于聚苯乙烯微塑料颗粒环境中,可致厚壁菌门和拟杆菌门丰度的下降。

“肠道微生物是构成肠道屏障的基础,当肠道菌群失衡时,致病性革兰氏阴性细菌释放脂多糖,可破坏并穿透肠道屏障,并使脂多糖进入人体循环。”颜建龙介绍,血液中积累的脂多糖会触发机体慢性炎症反应“开关”,并加快血管钙化进程。

结合研究发现颜建龙建议,生活中应尽量少用或不用一次性塑料制品;家庭中可用过滤装置处理自来水,不用塑料产品盛装油、酒、醋等;不食用家禽、海产品等胃肠道、内脏和腮的部分,这些部位容易贮存微塑料;不建议用塑料砧板处理生肉、蔬菜和水果等。

新成果有望让肺癌患者免除过度治疗

根治性化疗是局部晚期肺癌的主要治疗手段。近年来研究显示,与单纯的化疗相比,化疗联合免疫治疗(即根治性化疗)将不可切除局部晚期非小细胞肺癌患者的5年无进展生存率提高了14%,减少近50%的肿瘤复发风险,成为新的标准治疗模式。

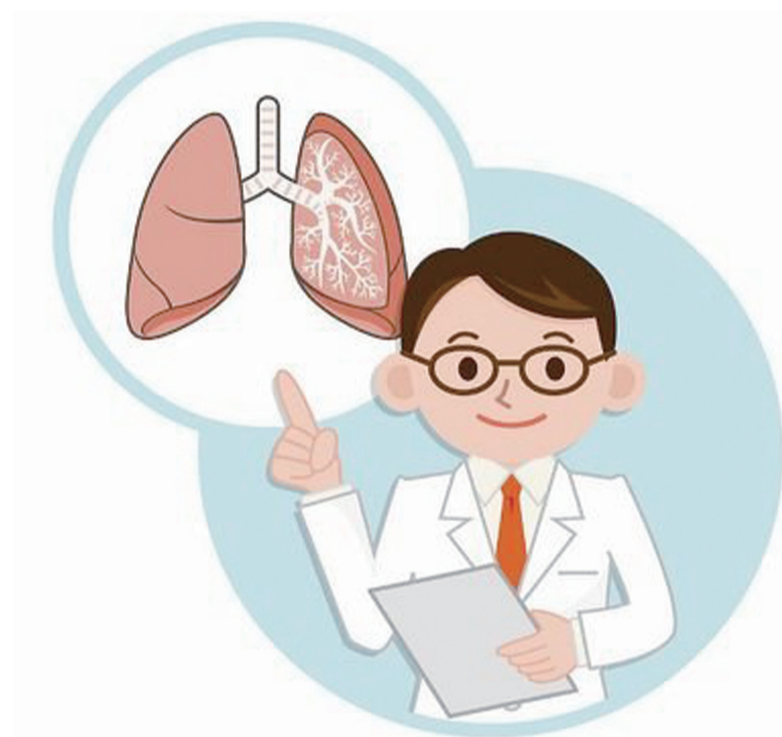
与此同时,这种治疗模式也带来了新的问题:19%的患者经化疗后被治愈,继续进行免疫治疗并不能带来生存获益,反而增加了患者的不良反应和经济负担。

日前,广东省人民医院吴一龙教授团队首次提出“放疗早期MRD清零”的概念,并证实了肺癌早期MRD清零者预后更佳,可能不需要接受长期的巩固免疫治疗。相关成果日前发表于国际医学杂志《癌症细胞》。

MRD即分子残留病灶,指通过外周血进行高深度基因检测时发现其中癌来源的突变分子信号。2019年,在吴一龙的带领下,广东省肺癌研究所设计了早中期手术、局部晚期放疗、晚期系统治疗的肺癌MRD“三部曲”,建立起ctDNA-MRD检测技术框架。

吴一龙团队在既往的早中期肺癌术后患者的研究中发现,若患者术后一直保持MRD阴性,即为潜在治愈人群,这在本次研究中得到进一步证实。

研究显示,局部晚期患者在放疗结束后,一直保持MRD阴性的患者中仅2个人肿瘤复发,2年的无进展生存



率高达88.4%。

吴一龙团队首次提出“放疗早期MRD清零”的概念,是局部晚期肺癌MRD临床应用的重要突破。“通过MRD检测,能够精准区分出放疗后哪些患者需要继续进行免疫治疗,哪些患者不需要,这就是研究最大的意义。”广东省人民医院肿瘤学院院长周清说,对于不需要继续进行免疫治疗的患者而言,如果给肿瘤细胞过度打击,反而

可能造成耐药性,导致肿瘤复发。

“以前只能靠回顾数据‘算命’,告诉患者‘放疗后有20%的机会能治愈’。现在我们能明确每位患者放疗后是已治愈不用免疫治疗,还是需要免疫巩固。”吴一龙说。

据悉,目前广东省肺癌研究所正开展一项真实世界研究,进一步验证上述研究成果,并逐步将其应用到临床治疗中,让更多患者获益。

仅用BMI衡量肥胖程度或不够科学全面



近日,《自然》杂志在线发表一篇文章称,长期被用来衡量肥胖的关键指标——身体质量指数(BMI)存在缺陷。BMI是世界卫生组织官方认可的肥胖筛查指标,BMI与身高体重相关,其数值在18.5至24之间为体重合理,低于18.5为体重过低,高于24为超重,高于28为肥胖。现有研究证实,BMI数值高与糖尿病、冠心病、脑卒中等慢性病

的发生存在正相关性。

“但只用BMI来衡量肥胖,是不够科学全面的。因为BMI这一指标的计算方式没有纳入人体肌肉含量和脂肪含量。”航空总医院总务部副主任营养师张田解释道,“比如,对肌肉发达的运动员来说,BMI可能过高地估计了其肥胖程度;对肌肉组织较少的老年人,BMI可能会低估其肥胖程度。”

有些人的BMI在正常范围内,但腰围不正常——脂肪异常堆积在腹部,属于腹型肥胖;还有些人BMI正常,腰围也正常,但体内脂肪含量超出正常水平,这时也要用其他方式评估肥胖程度。所以,临床上还引入了腰围及腰臀比法、体脂率法这两种方法评估肥胖。

张田解释,腰围及腰臀比是衡量腹型肥胖的重要指标。体脂率是衡量肥胖更为客观准确的指标,需要用体脂率分析仪检测得出。与这两种方法相比,用BMI筛查肥胖更高效简便、成本更低,而且学者通过研究提出了适合中国人群的BMI参考标准,因此BMI在临床应用更广泛。“当然,质疑BMI是一件好事。大众要改变单纯靠体重衡量肥胖的旧观念,要认识到脂肪含量、肌肉含量等指标的重要性。”张田强调。

北京久运体育文化有限公司运动康复师高响也表示,BMI只能作为评估健康的指标之一,健康状况要根据体脂率、内分泌水平、运动能力、精神状态和生活作息等因素综合评估。据悉,北京市已将BMI纳入体育中考评测范围,高响认为该规定有警示意义。“由于体育活动明显不足加上摄取高热量食物,越来越多青少年罹患肥胖症。考察BMI有助于引导孩子合理饮食、科学运动,降低罹患肥胖症等慢性疾病的概率。”

世界流感日: 关于流感4个热点问答

流感有哪些特点?

答:

流行性感冒(以下简称为“流感”)是由流感病毒引起的、对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病,每年可引起季节性流行。

该病主要通过呼吸道飞沫传播,具有发病率高、传播快、人群普遍易感的特点。

流感潜伏期一般为1-7天,多为2-4天,主要临床表现为发热、头痛、肌痛和全身不适,体温可达39-40℃。

发热前常有畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。

如何区分流感和普通感冒?

答:

流感病毒主要分为甲、乙、丙三型。目前,引起季节性流行的流感病毒主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒。

流感不是普通感冒!

相比普通感冒,流感患者发热时体温更高,病程持续时间更长,全身症状更重。

严重者可能出现重症肺炎、暴发性心肌炎、坏死性脑炎、肾衰竭、呼吸衰竭等严重并发症,甚至死亡。

为什么流感疫苗每年都要接种?

答:

首先,流感病毒易发生变异。

世界卫生组织每年都基于全球流感监测结果提出下一个流行季节流感疫苗推荐组分,不同年度流感疫苗针对的流感病毒株可能有所差异。

其次,流感疫苗接种的免疫力会随时间推移逐渐减弱。

因此,为了提供更有效的保护,建议每年都接种流感疫苗。

如何做好日常健康防护?

答:

秋冬季外出时要注意穿好衣物;尤其外出锻炼时更应随时增减衣物,以免受凉。

一日三餐规律进食,主食、蔬果和禽鱼肉蛋比例合理搭配,多吃新鲜蔬果,平衡膳食。

适量运动,保证睡眠;戒烟限酒;保持心理平衡。

注意个人卫生习惯,勤洗手。

在空气状况良好的情况下,居住的房屋每天至少通风一次,每次不少于30分钟,以保持空气清新。