

世卫组织多次警告的“X疾病”，是种什么病？

据世界卫生组织(WHO)官网消息，世卫组织总干事谭德塞近日就“X疾病”爆发的可能性发出公开警告，称下一次大流行病爆发“并非是否会发生的问题，而是什么时候发生的问题”，呼吁为应对“X疾病”做好准备。

“X疾病”这一未知病原体近期已被多次提及。据媒体此前报道，当地时间1月17日，世界经济论坛设置了题为“为X疾病作准备”的分论坛，世卫组织与多国代表研讨如何应对未来可能出现的“X疾病”。

“X疾病”为何让世卫组织警惕？其爆发是否是必然？我们可以做哪些准备？

什么是“X疾病”？

实际上，“X疾病”并非当下真实存在的特定疾病。根据世卫组织的解释，“X疾病”指一种未知的病原体引发严重国际大流行的可能性。它有机会在任何时间、由多种来源触发，恐会夺去数百万人的生命。

这一概念并非首次被提出。早在2018年，世卫组织就发出过类似警告，将“X疾病”列为可能引发疫情或大流行的“重点病原体”。与之并列的还有埃博拉病毒、寨卡病毒、严重急性呼吸综合征

(SARS)病毒等。世卫组织官网消息称，列入“X疾病”是为了涵盖可能导致严重国际流行病的未知病原体。

关于提出“X疾病”概念的初衷，南方医科大学公共卫生学院生物安全研究中心主任赵卫在接受中新健康采访时指出，这一概念的提出意在尽可能避免或减少新现或变异病原体如新冠病毒对人类的健康危害。

“在我们有生之年，我们有可能，甚至很有可能会面临另一场大流行病。我们不知道它会有多严重，但我们可以做好准备。”谭德塞近日在2024年世界政府峰会上说，尽管在监测、大流行基金、疫苗生产等方面取得了一些进展，但就目前的情况来看，世界仍然没有为下一次“X疾病”和下一次大流行做好准备。

“X疾病”一定会到来吗？

谭德塞在上述大会上称，下一次大流行病爆发“并非是否会发生的问题，而是什么时候发生的问题”。

“自然界的病毒时刻威胁着人类的健康。尽管目前已经发现了300多种可以感染人类的病毒，但是仍然有大量未知病毒待验证，其中就有很多病毒可能具有突破物种间的障碍感染人的能力。”

国家感染性疾病临床医学研究中心主任、深圳市第三人民医院院长卢洪洲告诉中新健康，一项研究显示，在被调查的25个病毒家族中，有约167万种未知病毒有待发现，其中63.1万到82.7万种可能感染人类。

卢洪洲指出，随着国际交流日益频繁，新的病原微生物正加速出现，大规模传染病的预防难度也越来越大。此前他在接受采访时介绍，全球的专家普遍认为，也许不久的将来可能会爆发另一种新的传染病。

赵卫表示，由于人类活动的不确定性以及病原体变异的不定向，很难准确预测未来“X疾病”的出现时间。但从长远看，“X疾病”未来一定会在某地发生，人类应持续加大在公共卫生领域的投入，以从容应对。

如何应对可能到来的“X疾病”？

赵卫指出，“X疾病”因为病原体不确定，其应对存在极大的困难。首先需要提升公共卫生应急能力，包括建立未知病原体的检测技术，形成更敏感有效的监测预警网络。其次，提升医务人员临床救治水平和服务能力，能够应对突发的医疗需求激增的情况。第三，提升

新疫苗的研发技术和生产能力，能够在“X疾病”爆发后在人群中快速建立免疫屏障。

他还表示，如果能够减少与自然界新病原体接触的机会，降低已知病原体在人群中的感染率，就可以减少新现病原体或已知病原体在人群传播过程中导致的变异，从而降低“X疾病”出现的概率。因此，人类对自然界的开发或研究要有更加谨慎的态度，尽可能符合生物安全和伦理规范。

在应对可能到来的新发突发传染病方面，卢洪洲建议，建立成熟的新发突发重大传染病的防治及创新研究体系，形成新发重大传染病病原鉴定、检测方法开发、发病机制研究、疫苗及新药研发闭环，实现快速转化，科学、及时、有效应对突发疫情。

另外，构建起强大的公共卫生体系，包括着力培养能解决病原学鉴定、实验室检测等实际问题的人才；全面加强公立医院传染病救治能力建设，提升应急医疗救治储备能力；加大卫生健康领域科技投入，集中力量开展核心技术攻关；密切同世界卫生组织和相关国家的合作等，将有助于抗击未来可能出现的新发突发传染病大流行。

脸上烂个洞 竟是智齿搞的鬼

面部肿痛想必很多人都经历过，然而多数人往往认为只是“上火”，过几天就会痊愈。不过也别想当然，近期就有位外地来京求医的患者，把智齿反复发炎当成上火耽误了治疗，直至拖成脸上“开洞”的大问题。

反复抗炎仍烂脸的“怪病”

一周前，口腔科主治医师聂小汉接诊了一名从河北来京求助的患者，“医生，我的脸近半年反复肿痛，这次感觉要烂穿了。”

医生通过询问病史得知，患者半年来发现左面部反复肿痛，在当地医院反复进行了输液抗炎治疗，然而患者的面部肿痛仍会反复发作，并且最近这次的病程明显更长，治疗也已经起不到作用，这才意识到问题的严重性前来口腔科就诊。

接触患者后，我们已经猜到可能是牙源性皮瘻，不找到致病因素并进行对应治疗，而只是输液抗炎治疗是无法从根本上解决问题的，而且会反复发作。

“皮肤病”竟是智齿搞鬼

通过口腔专科检查及CBCT检查，发现患者的左下智齿近中阻生，其远中及近中可探及牙周深袋，左下第一磨牙黏膜转折处可见窦道，左上智齿阻生。根据病史及发病部位考虑，这名患者最终被诊断为智齿反复发炎导致的“牙源性皮瘻”。

口腔颌面部皮瘻主要分为牙源性皮瘻、原发性皮瘻以及软组织及特异性感染所致这三类，口腔颌面部皮瘻主要表现在面部皮肤，因此很多患者误认为皮肤疾病，于皮肤科、普通外科、整形外科反复就诊，有时会造成一定的误诊。

牙源性皮瘻是由于炎性渗出物循组织结构薄弱处或向槽骨内扩散突破，在骨膜下或皮下积聚达到相当压力时穿破骨膜、黏膜和皮肤，形成口内或口外瘻道，而口外瘻道通向面部皮肤，临床表现为皮肤瘻管。

在确定了牙源性皮瘻的致病因素后，医生立即对患者进行了针对性治疗，拔除了患者左下及左上智齿，左面部脓肿切开引流，同时进行全身抗炎治疗。经对症治疗一周后，患者左面部脓肿消失皮瘻愈合。医生同时建议患者尽快对左下前牙进行根管治疗，避免出现新的病情变化。

颌面部皮瘻要挂口腔科

牙源性皮瘻主要出现在鼻旁、颊部、颈部、颌下部。出现在鼻旁主要是因为上颌尖牙牙根较长，根尖感染穿透皮肤到达鼻旁部位；下颌智齿反复发炎，炎症会往下颌第一磨牙扩散，形成下颌第一磨牙处黏膜窦道或皮肤瘻管，经常被误诊为第一磨牙牙髓疾病导致；颌面部皮瘻及颌下皮瘻主要是由于下颌前牙及下颌磨牙根尖炎导致。

出现口腔颌面部皮瘻，首选科室一定是口腔专科检查及X线辅助检查，找出其致病因素并进行针对性治疗，避免误诊及病情反复发作。

对于颌源性牙源性皮瘻，病灶牙如果能保留，一定要进行规范的根管治疗，如果无法保留，一定要尽快拔除，不要姑息；对于智齿反复发炎导致的皮瘻，一定要尽快拔除智齿，否则会反复发作。病灶牙处理完善后，大多数皮瘻都能自行消失，如果仍不能完全消失，应考虑切开引流、局部清创，甚至切除窦道等外科操作。



超2.75亿个人类基因新变异发现

美国科学家在最新研究中，对美国国立卫生研究院全民研究计划“我们所有人”中近25万名参与者的基因组数据进行了分析。结果，他们发现了超过2.75亿个以前未报告的基因变异，其中近400万个变异可能会对人类健康产生影响。相关研究论文发表于19日出版的《自然》杂志。

论文通讯作者、范德比尔特大学医学中心医学博士亚历山大·比克指出，这一成果的研究资源从规模到多样性前所未有，其中77%的参与者很少出现在其他生物医学研究论文内；46%的参与者来自代表性不足的民族和少数族裔。这项研究将为精准医疗开辟新前景。

“我们所有人”项目旨在收集来自100多万背景广泛多样的人的基因组和健康数据。范德比尔特大学医学中心研究了基因对疾病

的影响，以及为什么人们对药物的反应不同。在最新研究中，他们筛选出了2.75亿个此前未报告的遗传变异。

从历史上看，生物医学和基因组研究中的大多数参与者拥有欧洲遗传血统，这使科学家很难全面了解人类健康情况。同时，对多种遗传变异累积效应的估计，可能无法准确反映代表性不足群体罹患某些疾病的真实风险。

易胖体质真的存在吗？一个月瘦多少斤才科学？专家详解

近日，关于#减肥#减肥#等话题屡次登上热搜，有不少网友抱怨自己是“易胖体质”，很难实现减肥。对此，西安交通大学第二附属医院普通外科副主任医师刘阳呼吁理性看待肥胖，不要过分焦虑，更不要盲目选择一些影响身体健康的减肥方法。

“肥胖由两大因素影响，一是遗传因素，另一个是生活习惯因素。”刘阳分析，如果父母中有一方肥胖，孩子遗传肥胖的概率为32%—33.6%，如果父母双方均肥胖，孩子遗传肥胖的概率为50%—60%。除了遗传因素，能引起肥胖的其它因素统称为生活习惯因素。

刘阳说，中国居民膳食指南建议18—60岁成年人膳食的宏量营养素的热量摄取占每日总热量摄入的比例为：碳水化合物50%—65%，脂肪20%—30%，蛋白质10%—15%。需要减重的人群可以在上述范围内适当提高蛋白质摄入比例和相应减少碳水化合物及脂肪的摄入量。

刘阳说，增加消耗分为调整基础代谢率和增加运动消耗两方面。性别、年龄、身高和基因等客观因素会影响人体基础代谢率，此外体重和身体构成改变也可影响基础代谢。“体重越高，尤其是肌肉含量越高，身体的基础代谢率就会越高，所以增加消耗归根结底还是要靠科学运动。”



在某社交平台上，记者发现关于减肥的笔记有2700多万份。“其实，目前学界对于减重的速度，也就是每个月应该减掉多少斤还没有确切的定论，甚至对于不同减重手段的预期效果也有不同看法。”刘阳表示，如果考虑通过医疗手段减重，需要咨询减重相关的医师或专家，谨慎对待减肥药物、抽脂手术等，切不可一味追求减重而忽略身体健康。

“减重是为健康服务的，整个过程需要根据自身情况，以不会造成身体损害和引起不适为基础，进行科学运动和饮食。这个过程可以适当延长，但重点要持之以恒。”刘阳强调。

艾灸虽好 也有禁忌

艾灸已经成为不少现代人青睐的养生方式，到底哪些症状适合艾灸、有什么注意事项？今天就听医生给大家讲讲艾灸的好处与禁忌。

艾灸是怎么起效的？

很多老年人怕冷，即使在炎热的夏季，仍有许多老年人会感到冷，这是阳气不足的典型表现。《本草从新》书中讲道：艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，温中开郁，……以之灸火，能透诸经而除百病。”

艾灸疗法通过燃烧艾草产生的热量，施以适度的温热刺激，通过经络传导的方式，达到治病和保健的效果。这种疗法主要用于补肾固元、补阳壮阳、改善四肢冰凉、调节脏腑功能、促进新陈代谢和增强体

质，以达到强身健体的目的。

艾灸的作用比你想象的还多

回阳固脱，复脉救急 治疗虚脱、脉微欲绝的各种危急证候。

疏风散寒，调节营卫 治疗风寒侵袭之外感，营卫失调诸证。

活血化痰 温通经络治疗跌打血瘀、经络阻滞及风寒湿痹各种关节炎。

升提中气，固胎止漏 治疗中气下陷的脱肛、子宫脱垂、冲任虚损胎动不安、崩漏带下等。

温经散寒，祛风止痛 治疗各种因风寒而致之痛症。

固摄冲任，回胎转位 治疗各种冲任不固而致的横生倒产、胎位不正等妇产科病症。

培补脾胃，增益二本 治疗脾胃虚弱、运化无力和肾虚阴亏、遗精早泄、阳痿、腰膝无力等症。

强壮元阳，祛病延年 无病自灸，可预防疾病、增强抗病能力，使精力充沛，长寿不衰。

艾灸前要了解这些禁忌

伤口处、皮肤较薄、肌肉较少的部位不宜直接灸，如面部、关节处、乳头处、睾丸、会阴部。大血管处、心脏部位不宜施灸。

高热、昏迷、抽搐期间、妇女经期、妊娠期、传染病、身体极度衰弱等情况忌灸。

极度疲劳、过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳等情况禁灸。

无自制能力的人，如精神异常的患者等忌灸。

艾灸过程中不宜进食寒凉之物，艾灸后一小时内不宜接触冷水或洗澡，灸后要多喝温开水以协助排毒，禁忌喝冷水。

节后如何调理肠胃 教你几招

给肠胃“减负” 节后饮食宜清淡

1 春节长假期间，暴饮暴食会造成胃肠负荷加重。

2 严重时可能出现急性胰腺炎、胃出血等疾病。

节后应及时调整饮食结构，以清淡为主，让肠胃好好“减负”

喝粥清肠胃



喝粥容易消化

不但能缓解肠胃消化的压力

而且还具有健脾健胃的作用

平时也可以当养生食品长期喝

吃水果防便秘



蔬菜和水果中含有的膳食纤维较多

多吃蔬菜与水果有助于通便排毒

节后可以多吃蔬菜或者水果，以防止便秘的发生

多喝白开水

多喝白开水

可以加快胃肠道的新陈代谢

也可以喝红茶或绿茶

来清除胃肠道的油腻

规律饮食，少食多餐

少食多餐不但能控制热量的摄入

而且能使食物营养得到更好的吸收



需要注意的是，通常一餐饭应以八成饱为宜

重锻炼，慎起居

平时保持规律的生活方式

养成良好的睡眠习惯

积极锻炼身体等

都可以促进肠胃的蠕动能力，增强肠胃功能