

关于麻疹,这些知识您要掌握

麻疹是由麻疹病毒引起的急性、传染性呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心近日发布信息称,麻疹四季均可发病,以冬春季为多见,儿童是主要易感人群。麻疹是传染性最强的疾病之一,患者为麻疹的传染源,在疾病的潜伏末期到出疹后5天均具有传染性。凡未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗的人,在接触麻疹患者后,均易被感染而发病。

另外,麻疹主要通过呼吸道飞沫传播,患者可通过打喷嚏、咳嗽等方式将病毒播散到空气中,易感者吸入病毒后可感染;也可以通过直接接触感染者的分泌物而传播。

临床症状有哪些?

- 潜伏期:约10天(7-21天)。在潜伏期末可有轻度体温上升。
- 前驱期(出疹前期):一般2-4天。主要表现为:发热,体温可达38℃甚至更高;流涕、喷嚏、咳嗽上呼吸道感染及流泪、畏光、眼结膜炎等症状。发热2-3天后,口腔颊黏膜周围可见周围有红晕的蓝白色斑点,称柯氏斑(Koplik斑),是麻疹早期诊断的标志。
- 出疹期:发热2-5天后可出现特



征性皮疹:自耳后、发际、前额、面、颈部开始自上而下波及躯干和四肢手掌足底,为玫瑰色丘疹,疹间有正常皮肤。出疹时体温达到高峰,全身症状加重。

后体温开始下降,进入恢复期。皮疹出齐后,依出疹顺序逐渐隐退,色变暗,有色素沉着及糠皮样脱屑,2-3周消退。疹退同时体温随之下降到正常,病情自愈。

该怎样预防麻疹?

接种麻疹疫苗

通过预防接种含麻疹成分疫苗,提高人群免疫力是预防麻疹的最有效措施。目前我国使用的麻疹疫苗毒株为S191,免疫后产生的抗体可中和不同基因型的麻疹病毒流行株,不论单一疫苗还是联合疫苗使用对麻疹的预防都具有良好效果。适龄儿童按免疫程序及时接种疫苗非常重要。自2020年6月起,我国实施8月龄和18月龄各接种1剂次麻疹腮腺炎风疹联合疫苗的免疫策略。

其他预防措施

- 控制传染源:加强对患者的管理,坚持早发现,早诊断,早隔离,早治疗。
- 注意室内空气流通,开窗通风,晾晒被褥。同时要注意防寒保暖,维持良好的个人卫生习惯,平衡饮食,增强免疫力。
- 加强体育锻炼,增强体质。
- 尽量不要到人群拥挤、空气流通比较差的公共场所,尤其要注意加强对8月龄以内的、还未到疫苗接种年龄的婴幼儿的保护。如果不得不去,一定要做好个人防护,如科学佩戴口罩等,以减少感染麻疹的机会。

大多数乳腺结节为良性疾病 定期复查预防癌变风险

2024年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周。对女性来说,乳房是身上最容易出问题的部位之一。其中,乳腺结节,更是体检报告上常见的字眼。体检发现有乳腺结节怎么办?它跟乳腺癌有着怎样的联系?检查乳腺的最佳时期又是何时?针对一系列乳腺健康问题,人民网采访了中国人民医学科学院肿瘤医院主任医师、中国医师协会肿瘤医师分会乳腺病学组组长袁苒。

袁苒指出,得了乳腺结节不用过度害怕和担心,目前乳腺癌的总体生存率较高,大多数乳腺结节患者只要采取正规、科学、合理的治疗,都会取得较好的治疗效果,特别是早期乳腺癌患者经过规范治疗,5年生存率可达90%以上。在治疗方式方面,根据乳腺结节的分期,患者可选择局部治疗(包括手术、放疗)和全身治疗(包括化疗、内分泌治疗及靶向治疗)等措施。

袁苒介绍,乳腺结节并不是一种单独的疾病,而是一种症状,是在影像学检查中发现的乳腺内一种形态学改变。大多数乳腺结节是良性疾病,包括乳腺增生、乳腺囊肿以及乳腺纤维瘤等,不需特殊处理,定期复查即可。

“女性朋友应在每个月定时自查乳房是否有肿块或者结节,每1年或2年进行一次体检。”袁苒提醒,月经结束后1周是自查的最佳时段,当第一次发现乳房有肿块时应及时前往医院明确是否为良性乳腺结节。需要注意的是,如果肿块不断增大、越来越硬,或是在乳腺结节所在的同侧腋窝或脖子也触及肿块,可能为恶性乳腺结节,比如乳腺癌,需尽快去医院检查。

我学者提出贫血治疗新策略

近日,中国医学科学院血液病医院(中国医学科学院血液学研究所)团队在血液学领域著名期刊《血液》在线发表文章,首次揭示转运核糖核酸(tRNA)假尿苷修饰影响红细胞生成的关键机制,并验证了哺乳动物雷帕霉素靶蛋白(mTOR)信号通路抑制剂能改善环状铁粒幼细胞性贫血(MLASA)患者的红细胞生成及贫血症状。

假尿苷修饰是细胞中最常见的核糖核酸(RNA)修饰形式,其异常水平与MLASA、线粒体肌病、乳酸中毒等多种疾病密切相关。不过,假尿苷修饰对红细胞生成的具体影响尚未明确,MLASA也缺乏有效治疗手段。

研究团队对一例伴有MLASA患者进行相关基因测序后发现,该患者携带假尿苷合成酶PUS1基因突变。通过构建携带该基因突变的MLASA患者源性诱导多能干细胞(MLASA-iPSCs)、CRISPR-Cas9原位修复株,以及建立相应的基因突变小鼠模型,研究团队揭示了MLASA-iPSCs和MLASA小鼠红细胞分化异常的关键机制是线粒体功能障碍和蛋白质合成受损。

研究团队发现,突变体PUS1导致线粒体部分tRNA假尿苷修饰丧失、丰度下降,即使补充与呼吸链或血红素合成相关的线粒体补充剂也不能有效促进红细胞分化。研究团队通过分析还发现,mTOR信号通路存在大量异常活化。在此基础上,研究人员使用mTOR抑制剂雷帕霉素促进了MLASA-iPSCs的红细胞分化,并在小鼠模型中观察到治疗效果。研究团队在临床使用雷帕霉素治疗也显著改善了MLASA患者贫血症状。

“此工作不仅揭示了线粒体中假尿苷修饰在红细胞生成过程中的新角色,而且为治疗MLASA和其他可能与线粒体功能障碍相关的贫血症提供了新途径。”该论文共同通讯作者之一、中国医学科学院血液病医院主任医师施均说。

春风十里野菜香 不知不识莫乱吃



春风十里,花草萌发,又到了吃野菜的季节。在野外,经常会看见带着工具“挖呀挖呀挖”的挖菜族。很多人外出踏青时,也经常会上山采挖一些野菜回来尝尝鲜。近日,北京疾控微信公众号发布提醒,野菜虽美味,采食有风险,不知不识莫乱吃。

正规途径购买,谨慎野外采挖

很多野菜与有毒植物及其相似,采摘时辨别错误的概率大,不建议大家野外采挖。现在很多野菜都已经实现了人工种植,要想安全食用野菜,建议到正规的超市、农贸市场购买野菜,不要随便在散商游贩处购买。

工厂附近、污水附近和垃圾填埋

场附近等区域生长的野菜容易受到环境污染,公园和路边的绿化带通常会施用农药防治病虫害,这些区域的野菜不宜采摘食用,随意采挖也容易破坏生态环境,不宜提倡。

适量食用、因人而异

很多野菜也是药用植物,不宜经常食用,一次也不宜吃得太多。食用前要进行浸泡和焯水,这样不仅有助于去除部分毒素,还可以去除涩味,更有利于消化和吸收。

婴幼儿、孕妇、老人、对野菜有过过敏史、消化系统存在疾病的人群,不建议食用野菜。

合理膳食,营养均衡

野菜虽然为人们的餐桌带来了

“春天的味道”,但难以满足人体所需的全部营养,还是推荐大家要合理膳食,均衡营养。

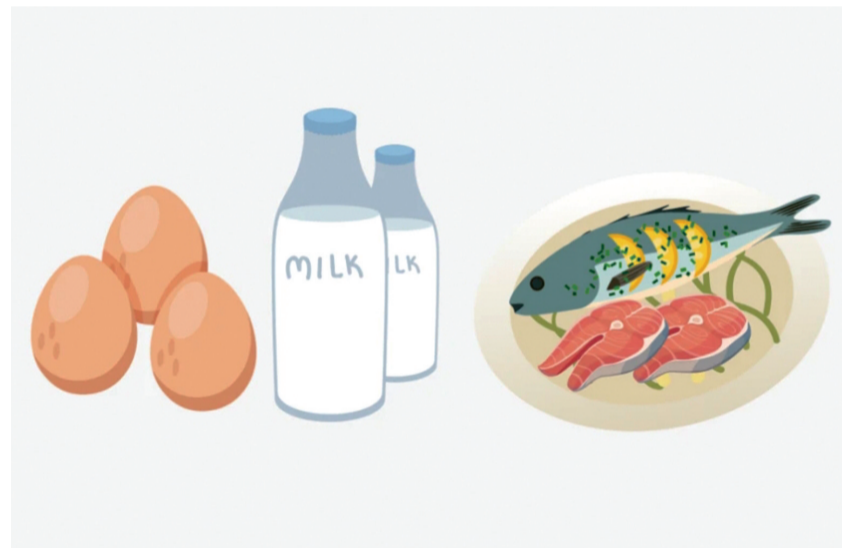
根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,推荐大家平均每天摄入300-500g新鲜蔬菜,除了绿叶蔬菜外,紫色、红色、橘色等颜色的蔬菜也都可以经常选择。

出现症状,及时就医

野菜中毒的症状根据食用量、植物种类、个体差异有所不同,恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状多见,有些可引起过敏症状,严重的可出现呼吸困难、昏迷,甚至死亡。

建议一旦发生不适,马上停止食用,立即催吐,携带剩余野菜及呕吐物,及时就医。

清淡饮食就是吃素吗? 这份健康饮食指南请收



在生活中,我们常会听到医生嘱咐要清淡饮食。然而,很多人对清淡饮食存在认识误区,认为清淡饮食就是“尽量吃素,不吃肉”。其实,这样的吃法不但不能均衡营养,还会导致体质变差。

清淡饮食不等于吃素

身体健康的主要因素不在于吃荤还是吃素,而在于吃什么和吃多少,也就是人体所需的营养成分是不是齐全、是不是适量。

鸡、鸭、鱼、肉之类的荤食,能够成为营养的重要来源,为人体生长发育和新陈代谢提供大量的优质蛋白质和脂肪酸。因此,对一般人群来说,适当食用肉类对身体健康大有益处。

所以,即使医生的要求是清淡饮食,也要尽量荤素都吃。荤素搭配的饮食可以促进人体的新陈代谢,保持组织

细胞的结构完整,提高抗病能力,有助延缓衰老,促进健康长寿。

食物多样化是根本原则

究竟什么才是真正的清淡饮食呢?其实答案并不复杂,最根本的原则就是食物多样化。主食应以谷薯类为主,适量多吃蔬菜和水果,经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、蛋、瘦肉。在此基础上再提倡口味清淡,做到少油、少盐、少糖。

日常饮食要选天然的食材,经过简单加工即可。超市里的一些深加工零食以及餐厅提供的美味菜肴,往往为了口感,要么高油,要么高盐,要么高糖,甚至三者都高。常年吃这样的“三高”食品,到头来找医生给自己看“三高”(高血脂、高血压、高血糖)的风险也大大增加。

代糖的“甜蜜陷阱”你未必都知道



“0糖”食品、饮料以其“无热量、零负担、降低龋齿风险”的宣传,圈粉无数。然而,代糖不能减肥,更不利于降糖,过量食用还有潜在危害,比如可能会引发心脑血管疾病、癌症、肠道菌群紊乱、脂肪肝等问题。甲之代糖,乙之砒霜!一定要理性看待,适量食用。

更容易勾起甜瘾

代糖控制体重更多基于理论层面,

在肥胖的糖尿病患者中也可能产生较小的收益;对于一般人群而言,长期食用代糖可能会增强对甜食和饮料的渴望,从而导致肥胖。

造成肠道菌群紊乱

肠道菌群在维持免疫和代谢稳态以及抵御病原体方面起着至关重要的作用,许多炎症性疾病和感染的发病机制与改变的肠道细菌组成(生态失调)有

关。研究显示,大量食用代糖可能会使肠道菌群紊乱,究其原因可能是代糖无法为肠道菌群提供合适的能源物质,而使肠道菌群失调,进而增加肠组织炎症的发生风险。

不仅如此,代糖导致的肠道微生物紊乱可能会引起血糖异常。代糖虽不同于葡萄糖等直接代谢升高血糖,但可能通过多种途径影响机体能量摄入与代谢,与肥胖、2型糖尿病和代谢综合征等有一定关系,相关机制之一可能是通过甜味受体增加肠促胰素的分泌,上调葡萄糖转运蛋白的表达,影响肠道葡萄糖吸收,进而影响血糖。

此外,一些代糖也可能导致胃肠道不适症状。食用糖醇类代糖食品时,糖醇在人体内不会被完全吸收和消化,容易引起腹部不适、胀气、肠鸣等消化道症状,过量食用甚至会引发腹泻等不适症状。

诱发心脑血管疾病

研究显示,食用过多含糖饮料或人工甜味剂饮料可能会增加特定人群冠心病及卒中的风险,尤其是缺血性脑卒中的发病风险。

当人体摄入含有30g赤藓糖醇的食品后,血液中赤藓糖醇含量会显著上升,且持续时间达两天以上。血液中的赤藓糖醇达到一定浓度会诱导血小板聚集和激活,从而促进血栓形成,如果这时刚好有动脉粥样硬化,则会增加血管阻塞风险,进而引发心脑血管疾病。

该研究结果表明,在美国人群中,血液中赤藓糖醇水平最高的人,发生主要不良心血管事件风险是最低水平的1.8倍。欧洲人群中,这一风险是2.21倍。

不过,需要指出的是,上述研究是面向已经有肥胖、三高等情况的人群,能否推广至普通人群还需进一步研究。

导致非酒精性脂肪肝

糖精与三氯蔗糖这两种常见的人工代糖会改变肠道微生物群,导致非酒精性脂肪肝。中国科学院一研究团队连续11周使用糖精与三氯蔗糖两种人工代糖和一种天然代糖喂养小鼠,发现人工代糖的摄入显著提高了小鼠体内的炎症水平以及肝脏中的脂质堆积,证实人工代糖比天然代糖更容易导致脂肪肝。研究团队最终证实,糖精与三氯蔗糖通过改变肠道微生物群导致非酒精性脂肪肝。

AI将帕金森病药物设计提速十倍

英国剑桥大学研究人员使用人工智能(AI)技术大幅加快了帕金森病治疗药物的开发。他们设计并使用了一种基于AI的策略,来识别阻止α-突触核蛋白(帕金森病的特征蛋白)聚集的小分子。研究结果发表在新一期《自然·化学物理学》杂志上。

帕金森病影响着全球600多万人,预计到2040年,这一数字将增加两倍。当人们患上帕金森病时,一些蛋白质会失控并导致神经细胞死亡。当这些蛋白质错误折叠时,它们可形成被称为路易小体的异常聚集,这些小体在脑细胞内积聚,并阻止其正常运作。

寻找帕金森病潜在治疗方法的一条途径是,识别能抑制α-突触核蛋白聚集的小分子。此次,该团队使用机器学习技术快速筛选了一个包含数百万

个条目的化学库,以识别与淀粉样蛋白聚集结合并阻止其增殖的小分子。最终确定了5种高度有效的化合物。

利用AI技术,研究人员将初始筛查过程加快了10倍,并将成本缩减至千分之一,这意味着研发出帕金森病潜在疗法的速度要快得多。

使用这种方法,研究团队开发了一种化合物,以靶向聚集体表面的“口袋”,这些“口袋”是导致聚集体本身指数级增长的原因。这种化合物的效力是以前报道的数百倍,开发成本也低得多。

领导这项研究的米歇尔·文德鲁斯科洛教授表示,机器学习正在对药物发现过程产生影响,它加快了识别最有前途的候选药物的过程。由于时间和成本大幅减少,未来可实行多个药物开发计划。