J 健康口腔

## 六要诀保护宝宝牙齿

要想牙齿好，就要让宝宝从小注意口腔卫生，而且越早越好。父母如何护理宝宝口腔卫生呢？近日，专家提出了宝宝从出生到出牙的“口腔卫生护理要诀”。

**要诀 1：避免含奶嘴入睡。**婴儿期最好别给宝宝喂果汁等甜饮料，别让他含着奶嘴（或奶头）入睡，否则会导致睡眠中口腔内细菌滋生。用奶嘴蘸蜂蜜或糖来安慰宝宝，也会增加其牙龈及牙齿滋生有害菌的概率，容易导致蛀牙。

**要诀 2：不要用嘴“清洁”奶嘴或勺子。**很多家长爱用嘴巴“清洁”宝宝的奶嘴或勺子，给宝宝喂食之前也爱亲口尝一尝温度。这些做法都容易将成人的口腔细菌传给宝宝。最好的做法是用水冲洗奶嘴或勺子，用另一把勺子尝一尝宝宝食物的温度。

**要诀 3：吃完奶后清洁牙龈。**从出生后至 4 个月大，宝宝吃完奶后，最好能用干净湿纱布或毛巾给他清洁牙龈。这有助于清洁口腔中残留食物，保持牙龈及日后牙齿健康。

**要诀 4：出牙后就该开始刷牙。**宝宝出牙后，应该用婴儿牙刷加水或无氟牙膏给宝宝刷牙。6 岁前，很多孩子还没有完全掌握刷牙的手法，不能正确彻底刷牙。这期间，家长要帮助孩子刷牙，先手把手教孩子刷一遍，再亲自给他刷一遍，培养孩子良好的护牙习惯。

**要诀 5：关注婴儿食品含糖量。**6 个月后，宝宝开始吃辅食，这时要关注婴儿食品中的自然糖和添加食糖的含量。糖会增加宝宝口腔酸度，容易使口腔变成细菌繁殖的温床。

**要诀 6：从 1 岁开始看牙医。**宝宝 1 岁之后，家长可有计划地带宝宝看牙医。定期牙科检查对保证宝宝的口腔卫生非常关键，家长应认真听取牙医提出的护牙建议。　（徐　澄）

Y 异域传真

## 饮食糟，孩子脾气暴

澳大利亚的一项新研究表明，饮食不健康的准妈妈生下的孩子更容易发生脾气暴躁等行为问题。

研究人员调查了 2.3 万多名母亲和孩子。结果发现，孕期饮食不健康的女性生下的孩子更容易出现抑郁、焦虑等心理问题，以及攻击性、多动症和脾气暴躁等行为问题。研究还发现，大量进食垃圾食物的儿童攻击性也更强，脾气更糟糕。

专家表示，生命早期摄入的营养（包括胎儿期获得的营养）直接关系到孩子的身体健康状况，比如日后患心脏病或糖尿病等疾病的概率。此次研究首次表明，生命早期营养对孩子日后心理健康也起到至关重要的作用。研究认为，饮食对心理健康的影响涉及到所有年龄段。

## 焦虑时，爱远离别人

你是否曾因焦虑不安，觉得周围哪都不顺眼？英国科研人员近日发现，人越焦虑，就越愿与其他事物保持更远的距离。

为定义一个人周围应该保持的舒适私人空间，英国的研究人员对 15 名志愿者进行了研究。当志愿者的手被电击时，所有人都出现眨眼动作。心理学家认为，这种本能行为可帮助大脑评估遇到的威胁。

以此为据，科学家推算出私人空间的舒服距离应该为 8~15 英寸（20~38 厘米）。在后续研究中还发现，焦虑程度越严重的人，越愿意与他人保持更远的距离。研究者称，这种方法有助于测试一些特殊工作者的风险承受能力，如警察、消防员等。

## 皮肤癌，男人更要防

女人对自己的皮肤通常呵护备至，而男人则时常马虎大意、得过且过。然而，英国的一项研究提醒我们，虽然男性皮肤癌的发病率较低，但是一旦发病更危险，甚至容易致命。

研究显示，英国每年大约有 6200 位男性被诊断出皮肤癌，其中 1300 人会因此丧生；而在同期被诊断出该病的 6600 名女性中，却只有 900 人丧生。因此，研究人员表示，男性与女性皮肤癌的患病率相差并不明显。值得警惕的是，从上世纪 70 年代以来，女性皮肤癌患者的死亡率上升 55%，而男性患者上升了 185%。

专家表示，造成这种差异的原因一方面是因为女性皮肤癌一般出现在胳膊、腿等较易被发现的部位，而男性更容易出现在背部和胸部等隐蔽、不易被发现的地方。另一方面，由于男性对皮肤问题通常不够关心，也不愿意“浪费时间”去看医生，因此被发现时往往已经到了晚期。

（以上内容为本报综合摘编）

C 传染病防治

# 轮状病毒检测方法的研究进展（上）

□周　晓

1943 年，雅各·莱特与荷瑞西·赫德斯证实了在感染性腹泻的患者身上存在一种滤过性的病媒，这个病媒也会造成家畜腹泻。1973 年，澳大利亚的露丝·毕夏普在儿童肠胃炎的研究报告上描述过类似的病毒。1974 年，汤玛斯·亨利·费留特通过电子显微镜（简称“电镜”）观察这类病毒之后，建议将这种看起来很像轮子的病毒颗粒命名为轮状病毒。这个名称 4 年后经由国际病毒分类委员会正式认可。该病毒可分为 A 至 G 7 个群，其中 A 群是引起婴幼儿腹泻的主要病原。该病毒引起的感染性腹泻发病高峰在秋季，故又被称为“婴幼儿秋季腹泻”。卫生条件的改善也不能降低其发病率，因此无论在发达国家还是发展中国家，婴幼儿 RV 感染都是比较普遍的。但是，发展中国家的医疗卫生条件明显落后于发达国家，故发展中国家轮状病毒腹泻的死亡率明显高于发达国家，占 82%左右。轮状病毒引起的腹泻给婴幼儿的健康带来严重威胁，因此，对其快速准确廉价的检测方法的研究显得极有意义。笔者就引起婴幼儿秋季腹泻的人类轮状病毒的检测方法的研究进展综述如下。

### 组织细胞培养法

自从 1980 年怀亚特等将人类轮状病毒 Wa 株在无菌仔猪中连续传代 11 代后转种到非洲猕猴肾细胞中培养获得成功后，推动了人们对人类轮状病毒培养的研究。有文献报道，用非洲绿猴原代肾细胞分离人类轮状病毒较传代细胞分离率高，病毒分离培养准确、可靠，但是阳性率较低，需要特殊培养条件，分离时间较长，而且只有 A 组可培养，故不被临床检测广泛采用。

### 电镜法

轮状病毒最初是从腹泻患儿小肠上皮细胞经超薄切片在电镜下观察发现的。电镜可以直接观察到具有特定形态特征的轮状病毒颗粒，但是病毒颗粒易降解，影响检出率。免疫电镜技术可以提高电镜对病毒的检出率，通过电镜检测特异的凝集反应或利用特异的抗体标记物检测抗原物质，灵敏度和特异度更高。在免疫电镜技术的基础上，固相免疫电镜法、修饰性抗体固相免疫电镜法以及胶体金标记第二抗体固相免疫电镜法等方法又逐渐出现了。但是，因电镜设备昂贵、操作烦琐，一般实验室开展这些检查有一定困难，限制了电镜法在临床检测上的应用。

### 电泳法

轮状病毒基因组由 11 个双链 RNA 片段组成，因此，可用聚丙烯酰胺凝胶电泳检测。轮状病毒的 RNA 在电泳中形成独特的 11 条迁移区带图，称电泳型。不同种型的轮状病毒其电泳型不同，轮状病毒的 RNA 电泳图形在诊断 RV 感染、确定流行期 RV 的种类、研究 RV 病毒基因组的漂移、基因片段重配等方面的研究具有重要意义。但是，它操作烦琐、费时，有人用琼脂糖凝胶电泳代替聚丙烯酰胺凝胶电泳检测轮状病毒的 RNA，操作简单、快速，可用于快速诊断，但是不能把 11 条基因片段分开，不能分析株间基因组的异同，在条件有限的基层单位可代替聚丙烯酰胺凝胶电泳法，为轮状病毒感染的诊断提供依据。

### 酶联免疫吸附试验法

酶联免疫吸附试验法是把抗原抗体的免疫反应和酶的高效催化作用原理有机地结合起来的一种检测技术，于 1985 年被世界卫生组织推荐为 HRV 的检测手段。酶联免疫吸附试验法操作简便、价格低廉、灵敏度和特异度高，无放射污染，无需特殊仪器，准确性高，与电镜检查结果的符合率为 80%，与核酸电泳符合率为 100%。仅 20 分钟即可得出结果，易于推广和应用。酶联免疫吸附试验法中的双抗体夹心法可根据检测目的的不同设计包被抗体和检测抗体。单克隆抗体技术特异性和灵敏度高，还可进行血清分型、毒株鉴别，适用于大规模临床检测和流行病学调查。

（作者供职于驻马店市疾病预防控制中心）

## 抗精神病药物漏服后怎么办

□张凌芳

精神病是一种慢性病，需要药物的维持治疗才能降低复发率，有效地维持患者的社会功能。在日常生活中，患者一旦忘记服药就会紧张，担心疾病复发，从而将 2 次药甚至 3 次药一次服用。笔者认为，这种做法是万万不可取的。

对精神病患者来说，长期按时服药，病情稳定，即使不小心漏服 1 次药或 2 次药，也不会马上导致病情波动；若是经常忘记按时服药，后果才会很严重。药物的服用时间和服用次数是根据所服药物在人体内的药物代谢动力学和药效学特点来决定的，不同药物在人体内的代谢过程是不同的，因此每种药物都有其特定的服用次数和服用时间。给药间隔一般取决于药物的半衰期，间隔时间过长则达不到有效的血药浓度，间隔时间过短则易造成血药浓度过高，引起药物蓄积中毒。漏服 1 次药物，对治疗来说可能影响不大，但是经常漏服药物则可能会导致疗效丧失、疾病复发或病情“反跳”。

那么，发现漏服药物后，是应该立即补服，还是 2 次药合在一起服用？发现漏服药物后，如果是在短时间内发现或者离下次服药时间在 4 小时以上，可以马上按量补服药物；如果已经接近下一次服药时间，就不必补服，接着按原方案服药。因为精神病的药物有一定的胃肠道反应和镇静催眠作用，如果临时增加原来的用药剂量，轻者会出现恶心、呕吐、头晕、共济失调、摔倒等情况，重者出现过度镇静，导致嗜睡、呼吸抑制等情况。

总之，如果忘记服药的时间与正常服药时间接近，最好及时补服，以减少漏服药物带来的不良影响。但是若耽误时间太久，千万不要草率行事，要遵医嘱。如果有意外情况，请及时与医生联系。

（作者供职于河南省精神卫生中心精神六科）

精神卫生之窗
河南省精神卫生中心　协办
咨询电话：(0373)3373990　3373992
地址：新乡市建设中路 388 号

K 控烟在路上

# 像禁毒一样禁烟？

**无烟环境主要靠大家自觉，不需要立法？**

世界卫生组织《烟草控制框架公约》第八条实施准则明确指出：“必须立法以防止公众接触烟草烟雾。自愿的无烟政策一再表明是无效的，不能提供适当保护。法律要想行之有效，应当简单、明了，便于执行。”

自愿政策不具备法律约束力，缺乏执行机制，没有处罚手段，因此这种自律型的政策通常都没有很好地执行，得不到预期效果。

与自愿政策相比，法律的保护更加平等和全面。立法能使所有非吸烟者有权维护其健康权、生命权和健康环境权，是确保公众避免“二手烟”危害的唯一有效手段。法律对于全面无烟环境的创建，具有以下作用：具有法律约束力，能够建立执行机制，对违法行为采取处罚措施，能够平衡企业竞争环境。

为了保护不吸烟者的健康权利不受损害，为了子孙后代的健康发展，构建无烟环境需要法律约束。同样，法律、法规的颁布，也是公民意愿的表达。

**如果吸烟真能要命，那么国家干脆像禁毒一样禁烟？**

国家法律规定，吸毒、贩毒是违法犯罪，不仅可危害吸毒者的身心健康，而且会导致行为失控，诱发暴力犯罪活动，而且扰乱社会治安，影响社会和谐，必须严加禁止。

科学证明，吸烟有害健康，但是烟草制品的危害与毒品有差异，故将吸烟视为一种合法但对自己和他人都有害的行为。为了提高公民的健康和生活质量，国家大力劝阻、教育、促进吸烟者放弃吸烟，不吸烟的人不要尝试吸烟。国家基于保护公民的健康权利，逐步采取法律手段在室内公共场所、公共交通工具上禁止吸烟。在禁止吸烟的场所吸烟，就是违法行为。

**有的地方已有公共场所禁烟的法规，但是没有人监管，形同虚设？**

这种情况确实存在，主要原因是各地控烟执法体制及法规本身存在缺陷，导致立法后难以执行。世界卫生组织指出，完全无烟环境是唯一经证实可充分保护人们免受“二手烟”危害的方法。

为了克服这些缺陷，建议各地在立法前首先在公众中深入讨论“二手烟”的危害，在形成了对无烟环境广泛支持的社会氛围后，将起草的法规草案提交公众征求意见。其次，有效的禁烟法规内容应当简明、清晰、可执行，提供全面保护。三是在立法时，必须考虑到执法主体、执法队伍、执法经费等配套措施。这样，才能在法规生效后做到有法必依、执法必严、违法必究，使法规得到很好地遵守，维护法律法规的严肃性。

（河南省疾病预防控制中心/供稿）

J 结核防线

## 结核杆菌越来越“聪明”？

复旦大学上海医学院高谦教授带领博士研究生罗涛等人，经过 3 年多研究，以确凿的证据证明，结核病早在 7 万年前就与人类共存于现代人的发源地——非洲，并伴随着人类的大迁移“走出非洲”，传播至全球各地。该成果对正确了解结核病演化过程，以及如何采取先进手段早发现、早治疗结核病，防止其进一步向耐药及高致病性方向发展有重要意义。

结核病是由结核分枝杆菌引起的一种古老的传染病，以潜伏期长、致死率高为主要特征，与艾滋病、疟疾同为严重危害全球人类健康的三大传染病。

研究证实，结核分枝杆菌在与人类共同进化的过程中，为适应生存环境，越来越“聪明”，形成了自己独特的致病特征，即可在人体内潜伏数年，甚至数十年，且致死率高。在距今约 1 万年前的新石器时期，随着人类开始从事农业和畜牧业，全球人口数量及密度日益增加，该菌株的致病性和传播能力也逐渐增强，并迅速在人群中扩散，最终导致各地区结核病暴发，还逐渐进化出了目前依然在全球流行、致病性强的“现代”型结核分枝杆菌。

3 年前，高谦课题组与瑞士、英国等科学家携手，收集了全球范围内具有代表性的 259 株结核分枝杆菌临床菌株，通过应用先进的全基因组测序和群体遗传学分析方法，详细描绘出这些菌株的进化历程。结果发现，259 株菌株的共同祖先早在 7 万年前就存在于非洲的现代人类中。此前有研究认为，结核分枝杆菌是在大约 1 万年前人类开始饲养家畜时，由动物传染给人的。

（孙国根）

本版图片均为资料图片
投稿邮箱：316367508@qq.com

**健康管理师国家职业资格培训**
河南大成职业培训学校是河南省人力资源和社会保障厅批准的健康管理师培训机构。为了迎接今年全省统考，现开始招生，培训学校实行互动式网上教学，既可不脱产学习又减少培训费。
开学 3 天不满意者保证 100%退费！
联系电话：(0371)65861370　18939250118

**颈肩腰腿痛**
中草药验方
技术转让
掌握该技术，可迅速成为颈腰痛专科名医
山东省五莲县颈肩腰腿痛康复中心
(0633)5411666

**中国欧科科技有限公司**
血液分析仪（血常规）、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型 B 超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。
长期维修各类医疗设备。
电话：13273806758
地址：郑州市花园北路

## 肿瘤研究　上海取得突破

### 我国首个可替代手术和放化疗治疗晚期肿瘤的纯中药新药问世

上海在抗肿瘤新药的研发领域获得突破，作为上海市重大科技项目，专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——枫苓合剂在上海问世。

枫苓合剂背靠上海强大的科研团队，由 53 位肿瘤专家采用最新的中药现代化双核提取技术研制而成。专家预言，枫苓合剂有望替代传统的化疗药物，患者从此可以少花钱，又可无毒副作用治疗肿瘤，为无法手术、不宜放化疗的晚期肿瘤患者带来生存希望。

上海、浙江、广东、江苏等全国 13 个省（自治区、直辖市）通过长达 7 年大样本临床验证：枫苓合剂主要用于治疗胃、肝、食管、胰腺、肠、肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等部位的肿瘤，缩小肿瘤比例是国家标准的 3.3 倍，安全性是放化疗的 4.66 倍。

我国著名肿瘤药效学专家严惠芳教授指出，从缩小肿瘤、消除癌痛、稳定病情等角度看，枫苓合剂是她 20 年来测试过的效果最好的治疗肿瘤药物，是可替代手术和放化疗的治疗晚期肿瘤的纯中药新药。

**>>>相关链接**　枫苓合剂是科技部创新基金资助项目，由于效果突出，已被列入上海医保目录，患者可以放心购买。目前，郑州市大学路 40 号（郑州大学第一附属医院急救中心向南 50 米）设有专家咨询处。预约咨询热线是(0371)66912589，患者今后可得到上海专家的跟踪指导服务。

# 河南省医学科学普及学会精神卫生专业委员会成员名单

河南省医学科学普及学会精神卫生专业委员会于 2013 年 8 月 22 日成立，选举产生了精神卫生专业委员会主任委员、副主任委员、常务委员和委员，现将名单公示如下：

**主任委员**

吕路线

**副主任委员（排名不分先后）**

徐健康　霍顺利　万　平　寇绍杰
王业伟　马晓勇　王　威　王国辉
赵建华　毕立志　王　辉　郭春生
张撰荣　李文超　田春华　徐河山
宋景贵　向　辉　胡杰一　吴会战
李淑英

**常务委员（排名不分先后）**

刘冠军　何传才　郭　华　李晓峰
彭立夫　杨进民　杲金良　魏　冬
邱功义　乔宝英　曹黎冉　魏相玲
高亚丽　赵路斌　崔中芹　于海亭
张红星　张朝辉　赵克钧　周刚柱
王宏林　王建刚　白照庆　杨秀双
王素琴　颜中玉　冯合星　杨建明
常双海　周广准　褚建平　武玉书
高跃东　陈战阳　王春涛　张本彦
李　向　赵金祥　李志榕　陈四军
周仁义

**委员（排名不分先后）**

郭金财　李广庆　吴光现　李　蕊
李引涛　兰红巧　李瑞燕　闫素霞
孙左超　陈佐明　王国梁　马会斌
张天伟　马书礼　李永波　程素满
张凤华　黄　平　李普霞　张春霞
师艳波　冀　伟　高孟英　彭　伟
黄继伟　王宪军　刘　伟　李根生
杨广林　常　亮　曹　振　田金生
李　波　胡新旺　杨勇超　谢　正
常国胜　霍　军　高新立　奈效祯
王庆民　吕红霞　刘宏伟　田少利
刘燕朋　陈建军　王　伟　杨艳丽
郑春玲　张　亭　段玉龙　程　君
王安君　王金涛　高宏亮　梁　锋
康来应　秦步盘　娄　涛　孙玉玺
李易俗　孟　焱　秦志华　邱广昱
马秀虎　丁书申　胡园园