干净饮水，远离疾病

本报记者 张 琦　通讯员 张贺祥

3 月 22 日，在郑州市二七广场，身着米奇卡通服的郑州大学志愿者吸引了不少人的眼球，人们纷纷拿起手机拍照留念。志愿者手中“我想要干净的水”的标牌，让人们陷入沉思，群众纷纷表示：“要格外注重饮用水安全，从根源上消灭饮用水不干净引起的疾病。”　张贺祥/摄

美国水专家、营养学家马丁·福克斯博士指出：水，往往是大家对健康长寿所忽略的要素之一。世界卫生组织指出，全世界 80%以上的疾病和 33%的死亡与受污染的饮用水有关。导致人类健康出现多种危机的原因当中，不洁饮用水首当其冲。

水污染致癌危害不容回避

2009 年，华中师范大学的调查显示，全国共有 197 个“癌症村”，有 2 处区域“癌症村”的分布十分密集，还有 9 处区域不能确认“癌症村”数量，这样，中国“癌症村”的数量应该超过 247 个，涵盖大陆的 27 个省份。

由于缺乏权威数据，网络流传的“癌症村”的数量并不统一，但绝大多数报道均将癌症等疾病高发的矛头指向饮用水受污染。一些地区的癌症发病率呈现高发态势，水污染带来的伤害不容回避。2013 年 6 月 25 日，《淮河流域水环境与消化道肿瘤死亡图集》数字版出版，这是中国疾病预防控制中心专家团队长期研究的成果，首次证实了癌症高发与水污染的直接关系。

河南省中医药研究院附属医院肿瘤科主任蔡小平表示，“癌症村”现象不是一个孤立现象，它与水质污染、土质污染、环境污染、农作物污染、食品污染均有密切关系。导致近年来癌症高发的原因有多种，包括体检人群增加，检测手段先进；大气污染、饮食规律改变，包括嗜酒，偏食辛辣刺激、过食煎炸油腻，食用霉变、不洁食物，农产品污染，饮用水污染等。

尽量降低饮用水氯化副产物产生

今年 1 月至今，各地被曝光的自来水异味事件达 10 余起，而其中 6 起事件中，相关部门的检测结果是水质达标。就在不久前，我国环保部发布了首个全国性的大规模调查结果。结果显示，我国有 1.1 亿居民与重点排污企业“做邻居”，2.8 亿居民使用不安全饮用水。水质对人体健康起着极其重要的作用。现在，城市居民多使用自来水，自来水厂对生活饮用水多采用氯化消毒，所使用的消毒剂以各种氯制剂为主。郑州大学水利与环境学院一位专家表示：“氧与水中的有机物反应，产生一系列氯化副产物。氯化副产物有两类：一类是挥发性卤代有机物，如三卤甲烷类物质（主要是氯仿、一溴二氯甲烷、二溴一氯甲烷和溴仿）；另一类是非挥发性卤代有机物，如卤乙腈、卤乙酸、卤代酚、卤代酮、卤代醛等类物质。”我国一些单位的研究证实：很多氯化副产物都有致突变性。当地自来水中如含有氯仿，其有机浓集物具有致突变性。

国外不少研究还揭示：酸性氯化呋喃酮是造成氯化饮用水致突变性的重要成分。尽管它在水中的浓度非常低，但因它的致突变性极强，因此在饮用水有机浓集物的总致突变性中，它所占的百分比相当可观。

国外曾就氯化饮用水与人群癌症的关系进行过许多流行病学调查。多数的结论认为，饮用水氯化与癌症的增加有关。有的还指出，长期饮用氯化自来水的人群，其膀胱癌、胃癌、结肠癌、直肠癌的发病率较对照人群高。

目前尚不能确定饮用水氯化与人群癌症发病率之间的因果关系。但致突变性测试得出阳性结果；动物致癌实验有一定的证据；许多氯化副产物具有致突变性和或致癌性；多数流行病学调查得出，饮用水氯化与人群某些癌症的发病率增加有关。因此，采用氯化消毒时应尽量降低氯化副产物的产生。

肥胖与肿瘤的隐形联系

□范智蕊

什么是肥胖

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。目前国际上普遍采用“体重指数”(Body Mass Index，BMI）作为判断肥胖的标准，BMI 是指身体质量指数，主要用于比较与分析体重对不同身高的人的健康的影响。BMI 主要是从健康的角度来衡量一个人是否超重或肥胖。根据世界卫生组织（WHO）的规定：体重指数=体重（千克）÷身高（米）的平方，大于 25 为超重，大于 30 为肥胖。但 WHO 的标准不是非常适合中国人的情况，我国判断肥胖的标准遵循《中国成人超重和肥胖症预防指南》，BMI 在 18.5~23.9 千克/平方米为正常体重，BMI 在 24.0~27.9 千克 /平方米为超重，BMI≥28 千克/平方米为肥胖。肥胖人群中，“腹型肥胖”对健康的影响最大，脂肪大量堆积在腹部，这对内脏来说更容易沉积脂肪，危害更甚于全身肥胖。除了体重指数外，还可根据腰围检测肥胖，将带尺经脐上 0.5~1 厘米处水平绕一周，肥胖者选腰部最粗处水平绕一周测腰围。男性腰围大于等于 85 厘米为肥胖，女性腰围大于等于 80 厘米为肥胖。

肥胖者易患肿瘤

肥胖是糖尿病和心血管疾病的重要危险因素。此外，肥胖能增加某些癌症的发病风险，包括乳腺癌、肾癌、卵巢癌、食管癌、胰腺癌、前列腺癌、肝癌、大肠癌、黑色素瘤等。

肥胖与激素。研究表明，胰岛素抵抗是致癌机制中最重要的环节，而肥胖尤其是中心型肥胖是导致胰岛素抵抗的重要原因，脂联素对胰岛素敏感性具有正像作用，游离脂肪酸和肿瘤坏死因子 α 则参与胰岛素抵抗的发生。胰岛素、胰岛素样生长因子和性激素等内源性激素水平的变化，破坏了细胞增殖与凋亡之间的平衡。

肥胖与炎症。研究表明，肥胖和有关的代谢病理变化伴有慢性炎症反应，产生异常的细胞因子及激活炎症信号通路，与肥胖本身以及其密切相关的胰岛素抵抗之间存在因果关系。而慢性炎症可以促进癌症的发生和发展，并参与癌症的发生和转移的各个病理过程。

肥胖降低人体免疫功能。研究表明，缺乏适量运动的肥胖患者与正常人比较，具有免疫功能的细胞或自然杀伤细胞（NK）活性降低，免疫功能正常的人，只要机体内有细胞出现癌变，其细胞膜便会出现特异的抗原，具有免疫功能的细胞或 NK 细胞就会将这些具有肿瘤抗原的细胞剔除出去或破坏掉。免疫功能下降的人，机体的自我保护能力减弱，肿瘤细胞就会增加。

肥胖与携氧能力下降。肥胖症患者由于颈部脂肪堆积，平卧时气道受阻，易患阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）。OSAHS 患者由于夜间缺氧，自由基生成增多、血液 pH 值降低、红细胞携氧能力下降，使组织代谢和清除异常物质能力下降，这也是肿瘤发生原因之一。

肥胖与肿瘤预防

现在肥胖已被证实可增加多种肿瘤发生的风险，然而多项调查显示人们对不良的生活行为可以引发癌症的现状并没有深刻的认识。因此，相关部门需要开展宣传活动，提高公众癌症防范意识，保证人们选择良好的消费方式和健康的生活方式。肥胖的主要因素为过多的能量摄入及活动减少，所以培养良好的生活方式及饮食习惯尤为重要，在食物摄入方面，应少

吃盐，少吃腌制食物，盐的每日消耗量应少于 6 克。脂肪类食物摄入过多可导致恶性肿瘤的发生增加效应明确，纤维素的摄入增加可降低多种肿瘤发生率。在通过体力活动消耗能量方面，世界卫生组织推荐每天至少 30 分钟的中等强度或者高强度的体力活动。对于儿童来说，每天至少参加 60 分钟体能锻炼。可以通过体力活动减少脂肪储备从而进一步降低体内性激素水及免疫状态、影响胰岛素和胰岛素样生长因子作用、体内自由基对肿瘤的直接作用。政府应提供更多的活动及运动场地，并通过相关规划及策略推动体育锻炼，推广健康教育，对肥胖诊断预防的咨询专业人员进行培训，提高公众意识，对与肥胖相关的疾病进行早筛查、早发现、早治疗。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

皱纹部位“写”着疾病

□杨　璞

皱纹不仅是衰老的标志，也有可能是疾病的征兆，老人尤其不可大意。南京市中西医结合医院治未病科主任医师倪正提醒：不妨对着镜子，从脸上不同部位的皱纹分析下自己的身体状况吧！

额头有皱纹，调整好心情。额头上的横向皱纹是压力与思考的积淀，经常闷闷不乐、急躁、孤僻，易在面部表现出愁苦、紧张、拘谨的表情，这种表情牵动表情肌而产生纵向或横向的皱纹。应对方法：多做快乐的事，为自己缓解压力；经常用双手在额头轻轻按摩。

脸颊有皱纹，注意少吃盐。脸颊是面部皮肤比较脆弱的地方，很容易看出血管方面的问题。如果平日摄入食盐量多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。应对方法：这类人群最好调整饮食习惯，少吃盐，多吃清淡果蔬。同时，面部皮肤注意保湿。

眼周有皱纹，多关注情绪。眼周围的皮肤十分细嫩，其皱纹通常称为情绪皱纹，微笑、忧心、忧虑或悲哀时，皱纹都会在眼周出现。应对方法：尽量使自己保持心情舒畅，防止一时的愤怒导致大动肝火而伤肝。保持愉悦、平和的心态，以利于疏肝理气。

嘴上垂直纹，荷尔蒙降低。在更年期和更年期之后，当人体缺乏雌激素的时候，嘴上就会出现垂直小皱纹，所以它标志着荷尔蒙水平的降低。应对方法：大豆、小麦以及许多蔬菜（如西兰花、葫芦等）都具有改善荷尔蒙的功效。自 40 岁起，皮肤需要有像大豆蛋白那样的高效物质进行护理，以滋润干性和成熟的皮肤，减少皮肤皱纹。

眼下皱纹是排毒能力的标志。眼睛下部的皱纹通常是肾脏排毒能力的标志。眼睛下部的皮肤极其细薄，干燥的速度也特别快。应对的方法：及时补充水分，减少熬夜，保证睡眠。为了使眼睛下的细薄皮肤不过早松弛，应细心给予呵护，及早使用合适的眼霜。

家属如何陈述更利于医生了解患者病情

□秦步盘

在河南省精神卫生中心门诊部，经常可以看到一些患者拒绝治疗，更不会向接诊医生叙述病情，而精神疾病的病情陈述是否准确、全面，将直接关系到诊断的正确性和治疗的效果。河南省精神卫生中心副院长王长虹说，精神科疾病的诊断主要是由症状来判断的，而症状来源于家属的代述及与患者的沟通所得到的资料，由于受精神症状的影响，患者大多缺乏自知力，一般由家属向医生陈述病情。根据多年的临床经验，家属带患者来医院时应做好以下工作。

准备：精神病患者由了解病情的家属甚至同事协同就诊。来院后不能依靠患者主动述说，而是由了解情况的家属向医生叙述病情。因此无论是初、复诊均应有了解情况者陪同。

详细准确：请家属将病情陈述得愈符合实际愈好，既不能为了引起医生的重视而故意夸大病情，也不能因为某些顾虑而轻化或掩盖病情，要把患者不正常的表现讲清楚并叙述其伴有的症状，尽可能叙述患者的原话与行为表现，以及这次发病后病情的发展过程。

提供病史：提供患者发病的时间，可能引发疾病的原因，患者的过去史，包括生长发育的情况，学习、工作的表现，以往的健康状况，个性特点，兴趣爱好，以及家族中有无精神病或精神不正常的成员等。以往有无类似的疾病发作，曾经诊断的结果及接受过什么检查，经过什么治疗，治疗效果如何。复发患者的家属要反映患者服药情况、服药后的反应，精神症状的变化等等。

治疗经过：是否去过其他医院，接受过什么检查和治疗，效果如何等，如果已经在其他医院接受了一些项目的检查，应主动向医生提供这方面的资料，以免重复。

总之，陈述病情时，应把所有与疾病相关的情况或资料都及时提供给医生，以便医生尽快得出诊断结果，进行对症治疗。

（作者供职于河南省精神卫生中心）

中国的疫苗必须控制在自己手上

我国已构成完整的疫苗安全和质量保障体系

据新华社电　作为现代人预防和控制传染病发生的重要工具，疫苗的出现和使用为人类健康起到了重要的作用。日前，国家食品药品监督管理总局药品化妆品监管司司长李国庆说，我国已构成了一整套从疫苗研制、生产到流通使用的安全和质量保障体系，有力地保障和促进了国产疫苗的质量安全。

疫苗供应保障“无忧”

“应对公共卫生事件的历史经验告诉我们，中国作为 13 亿人口的大国，疫苗供应保障只能依靠自身解决。”李国庆说，无论是从国家战略的角度，还是从生物安全的角度考虑，中国的疫苗也必须牢牢地控制在自己手上。

经过数代人的不懈努力，我国已经形成了较为完整的疫苗研发、生产、使用和监管体系，成为世界上为数不多的靠自己力量解决全部计划免疫需求的国家之一。

目前，我国生产的疫苗基本涵盖了欧美等发达国家上市的疫苗品种，国产疫苗占实际接种量的 95%以上，完全能够满足预防接种的需求。

我国疫苗获国际认可“无碍”

我国疫苗生产水平和监管能力，得到了世界卫生组织的认可。世界卫生组织西太平洋区域主任申英秀表示：“中国有完整的疫苗生产、使用和监管能力。”

2010 年 12 月，世界卫生组织对我国疫苗国家监管体系进行了评估，我国疫苗疑似预防接种异常反应监测职能 8 项指标通过率为 100%。2011 年 3 月，世界卫生组织宣布：经评估验证，中国疫苗监管系统符合国际标准。

深圳康泰公司已经恢复生产

事实证明疫苗质量没有问题　可以放心接种

本报综合消息　在 2014 年 1 月 3 日国家食品药品监管总局与国家卫生和计划生育委员会召开的关于乙肝疫苗问题调查进展情况的通报会上，国家食品药品监督管理总局药品化妆品监管司司长李国庆表示，从 2013 年 12 月 21 日到 27 日，总局派出了检查员和疫苗质控专家对深圳康泰生物制品股份有限公司（以下简称康泰公司）进行全面检查，检查组认真比对了近 3 年来该企业的年度产品质量回顾分析报告，严格审查该公司生产行为是否规范。李国庆称：“只有行为规范，产品才会合格。仅仅检验合格，行为不规范，产品也不能上市。”

李国庆表示：“我们回顾了 3 年来该企业年度产品质量回顾分析报告，环境监测数据，公用工程设施设备运行情况，仓储、冷链运输等记录。经过检查，该企业乙肝疫苗的标准，生产处方、工艺规程，操作规程以及记录等文件符合要求，企业原辅料供应商稳定。企业对生产过程中无菌分装区域实现全程动态监控，经过对监测数据的检查分析，未发现导致产品污染的情况。检查组认为，康泰公司乙肝疫苗生产和质控与批准一致，通过对乙肝疫苗的原液、半成品进行质量回顾，8 个批次产品检验结果、工艺参数与企业生产的其他批次产品相比较，其各项检测结果均在合格范围内，未发现该企业在生产和质量控制过程中存在影响产品质量的问题。”

1 月 17 日，国家食品药品监督管理总局、国家卫生和计划生育委员会联合出台了最终调查结果：近期各地报告的疑似预防接种死亡病例确系与接种疫苗无关；未发现康泰公司生产的重组乙型肝炎疫苗（酿酒酵母）存在质量问题，决定恢复使用。

如何看待乙肝疫苗事件的影响

本报综合消息　康泰公司的一位经销商说：“2013 年年底，乙肝疫苗事件发生后，确实对康泰公司的销售造成了一定的影响，但与康泰公司的多年合作，让我们坚信好的公司、好的产品是经得起市场考验的。而且国家食品药品监管总局和国家卫生计划和生育委员会也得出了结论：康泰公司乙肝疫苗是合格的，是安全的。世界卫生组织对康泰公司的乙肝疫苗质量也给予了充分肯定，这些权威机构的认证让我们对康泰公司充满信心。”

康泰公司相关负责人介绍，公司的市场客户并未在此次事件中流失，招标工作也有序进行，特别是恢复生产后，该公司在湖南、广东、贵州、四川等地的一类乙肝疫苗招标中均已中标。该负责人表示：“此次事件也让我们更加重视了防范于未然的重要性，我们对产品的储存运输环节重新进行了核查，确保产品严格按照国家法规储运，在疫苗使用后，我们也安排业务人员及时进行跟踪，确保市场有序运转。”

不要因为失眠而失眠

□姚丰菊

失眠是当今社会的普遍问题。很多人面临着入睡困难或入睡后梦多易醒、醒后不易入睡、早醒、醒后疲乏无力、注意力不集中、记忆力减退、思考能力下降等诸多苦恼。因此，在积极改善睡眠障碍的同时，要调整心态，避免出现“因失眠而失眠”的状况。

越怕失眠越失眠：这是很多人都常有的“失眠期待性焦虑”，通常表现为晚上一上床，就担心睡不着，逼迫自己尽快入睡，结果适得其反。越怕失眠脑细胞就越兴奋，就越难入睡。建议因此失眠的人要保持良好的睡眠规律，既不要强迫自己入睡，也不要怕睡不着。

多梦不是失眠：不少自称失眠的人认为是做梦导致睡眠不佳，这种错误的观念使人产生焦虑、担心。担心入睡后会再做梦的警戒心理，往往使得人睡得很浅，影响睡眠质量。其实，做梦不仅是一种正常的心理现象，而且是大脑的一种工作方式，有助于记忆、过滤无用信息，保证正常的效能。做梦本身对人体无害，有害的是“认为做梦有害”的心理，使自己产生了心理负担。因此，对梦有充分认识，不怕做梦，是改变睡眠的良好心态。

其实，失眠的原因有心理、疾病、环境等多种因素。其中最常见的是精神心理因素。75%~100%的慢性失眠者往往同时伴有心理障碍。因此治疗失眠，从心理学角度解决失眠的原因最重要。目前治疗失眠最好的方法是药物治疗与心理治疗相结合，通过心理医生的帮助找到病因，针对病因进行相应的心理治疗、药物调理和物理治疗等综合治疗是很有效的。

（作者供职于河南省精神卫生中心）

（本版图片除有署名外均为资料图片）