肠胃疾病、骨骼疾病、肿瘤、心脏病和脑卒中、痴呆……

一生应警惕五类疾病风险

在人的一生中，肠胃疾病、肿瘤、心脏病等疾病如同一个个“隐形炸弹”，一不留神，它们就会为你的健康“设关落锁”。近日，记者邀请多名专家，共同总结一生高发的“疾病关卡”，并给出“闯关”建议。

30~50 岁：警惕肠胃疾病。据世界卫生组织统计，胃病的发病率高达 80%，且呈现年轻化趋势。空军总医院消化科副主任医师简一平说，现在三四十岁胃病患者的数量在不断增多，以胃病（消化不良、慢性胃炎等）、炎症性肠病（如溃疡性结肠炎等）最为常见。饮食不规律，爱吃熏烤、高盐、辛辣食物，又嗜爱烟酒，这些不良习惯都会破坏胃肠道的正常功能，严重损伤胃黏膜，导致肠胃疾病，也增加了癌变概率。因此，这一年龄段的人应该尤其保护肠胃。除了饮食规律，坚持“早吃好、午吃饱、晚吃少”的原则外，还应少吃或不吃腌菜、烟熏和油煎食物，杜绝霉变食物，戒烟限酒，多吃新鲜蔬果和粗粮、薯类等富含膳食纤维的食物。另外，要适量运动，养成每天定时排便的习惯。如果出现上腹部不适、心窝隐痛、食后有饱胀感、食欲不振、消瘦，大便呈黑色柏油样等症状，应及早就医。

40~60 岁：警惕骨骼疾病。研究证明，人体骨骼最强健的时期在 20~40 岁。一旦过了 40 岁，人体骨质流失的速度就超过其形成的速度，骨量开始下降，骨质逐渐变脆。北京大学第三医院骨科主任医师齐强表示：“实际上，骨关节从 30 岁开始就退变了。尤其是膝关节、髋关节、腰、颈、脊柱等很容易出现疼痛、炎症或病变。”到了 40 岁，人的关节软骨退化，关节间隙越来越狭窄，甚至逐渐消失，骨关节炎是此阶段最常见的膝关节疼痛的原因。齐强提醒，现代人应重视运动，多走路或游泳，要避免过度运动对脊柱和关节的磨损，平时还要多晒太阳。另外，建议年过 40 岁的人要定期检测骨密度，以便尽早采取防治措施。

50~70 岁：警惕肿瘤。50 岁后是癌症向人体“发难”的集中年龄段。哈尔滨医科大学附属第四医院肿瘤外科主任医师孙凌宇解释，随着年龄增长，老年人暴露于致癌环境中的时间相应增多，大气污染等致癌因素累加，就容易导致细胞癌变，一些不良生活方式导致的癌症也逐渐露出“狰狞”的面目。而过了 50 岁后，人体激素水平开始下降，免疫功能逐渐降低，原本能被免疫系统控制的癌基因或突变细胞，也会逐渐癌变。有的癌症可能早在多年前就潜伏在人体内，到了四五十岁以后才发病。因此，防癌至少要提早 20 年。也就是说，过了 35 岁就应每年做 1 次防癌体检，尤其是有肿瘤家族史的人。具体来说，烟龄超 10 年的人，应每年进行 1 次螺旋 CT 检查；有萎缩性胃炎等胃病的人，应每年做 1 次胃镜检查；有结肠癌家族史的人，建议做肠镜检查；35 岁以上的男性要筛查前列腺癌，女性则筛查宫颈癌和乳腺癌。

50~80 岁：警惕心脏病和脑卒中。上海交通大学医学院附属仁济医院神经内科教授李焰生表示，很多人的心脏、大脑等重要器官长年高负荷运转，加上各种不良嗜好，平时又不注意保养，血管在 50 岁左右已经逐渐硬化，血管壁上布满斑块，心脑血管极易发生急性堵塞，突发脑卒中、心肌梗死等急症。李焰生建议，饮食上的预防最重要。首先，应少吃或不吃高盐、高脂、高糖的食物；其次，改变久坐的坏习惯，增加运动。快走对预防心脑血管疾病和提高心肺功能都有帮助，每天走 40 分钟到 1 小时；再次，不管多忙，一定要抽出时间定期体检，关注体重、腰围、血压、血脂、血糖等指标，还要提醒自己，什么时候开始戒烟都不算晚。除此以外，50 岁左右的人一旦感觉到胸闷、气短、前胸痛，或体力突然下降、极度乏力，千万不要扛着，一定要提高警惕，去医院检查，以免错过救治时机。

70~90 岁：警惕阿尔茨海默病。李焰生称，多项研究发现，65 岁以后，阿尔茨海默病的发病率会逐渐增加，七八十岁是比较集中的发病阶段。李焰生表示，研究发现，高血压病、糖尿病、心脏病，吸烟、酗酒等心脑血管疾病的危险因素，也是引发阿尔茨海默病的重要因素。虽然人们无法改变自己的年龄、性别或遗传背景，但积极控制这些危险因素，不仅能预防心脏病、脑卒中，还能预防或减轻阿尔茨海默病带来的危害。另外，大脑越用越活。老年人一定要多做智力练习，不断学习和运动，多跟人聊天，没事打打牌，多看书写字等。需要提醒的是，阿尔茨海默病很难被发现，子女得多加留心，如果发现父母经提醒后还会忘记最近几天发生的事，或看电视剧老忘掉前面的剧情等，就应及时到神经科就诊。

（据《生命时报》）

美国开发自体免疫疾病新疗法

美国国家卫生研究院科学家近日称，他们开发出对自体免疫疾病的一种新疗法，可在动物体内诱导出有效抑制致病炎症细胞，而不会影响正常免疫反应的免疫调节细胞。如果这一技术成功应用于人类，有可能帮助人类最终攻克自体免疫疾病。

1 型糖尿病和类风湿关节炎等许多慢性病，是由免疫系统以某种方式“滥杀无辜”引起的，这种免疫系统伤害自身组织和器官的疾病被称为自体免疫疾病。目前，现有的多数药物无法区分正常免疫细胞和会发动自体攻击的免疫细胞，所以它们虽然可暂时缓解症状，但也消灭了正常免疫细胞。

该研究项目负责人、美国国家卫生研究院黏膜免疫研究室主任陈万军说，自体免疫疾病的一个共同的重要发病机理是，患者免疫系统的正常平衡被破坏，导致患者体内充斥着大量炎症细胞和因子。因此，理论上最有效的治疗方法应该是，首先把这个已失去平衡、免疫反应过强的状态打破，然后重新诱导免疫系统建立一个新的秩序，让免疫细胞对组织和器官耐受而不是破坏。

陈万军等人采取的新方案是，首先诱导实验鼠的自身免疫细胞凋亡，让这些细胞被体内一种叫作巨噬细胞的吞噬细胞“吃掉”，之后巨噬细胞会产生一种重要的免疫调控抑制因子 TGFβ。TGFβ 在体内会形成一个免疫调控的微环境，再注射一种蛋白多肽刺激新的未分化的“原始”T 细胞，使其在 TGFβ 占优势的微环境中，分化成免疫调节 T 细胞，而不是破坏自身组织和器官的炎症细胞。

陈万军利用此技术对罹患多发性硬化症与 1 型糖尿病的小鼠进行治疗，让病鼠取得了长期缓解。接下来，他们还将探索此技术在类风湿关节炎治疗与异体器官移植排斥治疗等方面的应用前景。

（据《健康报》）

学习开拓了新视野

□王敬业

2014 年 3 月中旬，我有幸参加河南省疾病预防控制人才培养“534 行动计划”县级卫生局疾控管理人员培训班，聆听四川大学华西公共卫生学院专家教授们的讲课，我感触颇多。

这次培训让我对公共卫生工作有了更高的认识和理解，心中的疑问也得到了解答。我学习了基本公共卫生服务政策出台的背景，建立居民健康档案的意义等。

这次培训加深了我对基本公共卫生服务工作的理解和认识，更加坚定了我在公共卫生工作上的信心和决心。只有坚持学习，才能树立正确的价值观，作出正确的决策，带出好的公共卫生服务队伍，搞好本部门的工作。

这次培训也让我的公共卫生管理理论水平得到提高。这次培训让我认识到，要科学制定公共卫生服务工作考核要求，根据基层公共卫生工作人员、技术、设备等的实际服务能力，合理开展服务项目。只有卫生行政部门及基层医疗卫生单位的工作人员共同努力，才能建立公共卫生工作的长效机制，才能真正地服务农村。

通过两周的学习，让我学到了很多东西，今后，我要在工作中慢慢消化和吸收学到的知识，要客观地分析工作中的问题，把理论运用到实践中去，真正使这些知识为我所用。

这次学习积累了很多宝贵材料，我会时常翻阅，不断总结，以新的理念、新的角度、新的高度，重新去审视、开展好公共卫生服务工作，力求做到有新思路、新变化、新效果。此外，我还要把学到的知识与同事们共享，积极创新决策，传递知识理念，促进基本公共卫生服务工作，促进社会的和谐发展。

（作者供职于项城市卫生局）

培训提高了综合素质

□张攀

按照上级卫生部门统一安排，我有幸参加了“534 行动计划”县级卫生局疾控管理人员培训班。在两周的培训中，我紧紧围绕“学习、锻炼、提高”这条主线，积极融入集体，主动参与讨论，积极学习知识，认真思考，确保学习任务圆满完成，自身综合素质有了明显提高，为我今后的工作提供了坚强的后盾。

我格外珍惜这次学习机会，严格按照学校制定的学习计划认真听课，遵守学习纪律，认真记录学习笔记，加强与同学们的交流互动，努力思考，结合工作实际，把理论知识与实际工作相结合，不断提高自己的工作水平和认识，提高分析和解决问题的能力。

培训班开设的课程，内容丰富，针对性强。老师们从生动的案例入手，结合实践讲述理论知识，开拓了我的思维，让我增长了见识。

在培训期间，我较好地完成了学习任务。回到工作岗位之后，我会坚持学以致用，用理论指导实践，特别要加强学习疾控工作、公共危机处理等方面的专业知识。我对上述专业知识比较陌生，通过这次学习之后，我对疾控工作和公共危机处理有了基本的认识和了解，工作方法有了更进一步的认识和创新。今后，我会把学到的知识和技术应用到日常的工作中去，多总结、多积累好的经验和做法，加强与同事的沟通交流，使自己的工作水平和能力得到提高。

（作者供职于荥阳市卫生局）

关注“534”

K 科研追踪

瑞士开发出新分子可检测用药量

近日，瑞士研究人员开发出一种能检测血液中药物浓度的分子，有望让患者在家自检药物摄取是否过多。

瑞士联邦理工学院研究人员鲁道夫·格里斯介绍，该分子一遇血液就会发光，用普通的数码相机即能判别颜色，无须专业器材。当该分子周围不存在相关药物成分时，分子所含的蛋白质受体会与其他分子结合，分子呈现红色。当该分子周围存在相关药物成分时，蛋白质受体会选择性地与药物成分结合，把药物成分类似的分子分离，同时荧光色素分子也会被荧光素酶分离，此时分子呈蓝色。

（据《生命时报》）

合成物帮药物通过血脑屏障

血脑屏障能阻止有害的药物或病原体通过血流进入大脑。在此方面来说，它在保持健康方面有很好的作用。但当大脑出现病变或者发展成肿瘤时，这种优点就会变成缺点，因为它能阻碍治疗。

由于药物不能通过血脑屏障进入大脑，医生们不得不采取带有侵略性的方法治疗脑部疾病。这不仅能带来进一步脑损伤的风险，且它们还能使药物的疗效减低。

最近，研究人员在老鼠身上进行的一项研究发现，使用一种小分子物质能帮助运载治疗恶性肿瘤和其他疾病的药物通过血液流动进入大脑。

美国梅奥临床研究中心的研究人员表示，合成肽载体能运载药物通过血脑屏障而不必对这些药物进行结构修饰。

在较早的应用阿尔茨海默病小鼠模型的实验中，研究人员已经成功使抗体通过血脑屏障作用于脑部的淀粉样斑块。

在这项研究中，他们研究了合成肽 K16ApoE。一旦把它注射到静脉中，这种肽能与血液中蛋白质结合，生成“伪配体”，“迷惑”血脑屏障受体并与之相互作用。

研究人员认为受体和“伪配体”的相互作用能打开血脑屏障的临时性孔道，这些孔道允许各种各样的分子进入大脑。

使用这种方法，研究人员转运了数量众多的分子通过了小鼠的血脑屏障，其中包括：西妥昔单抗、顺铂和甲氨蝶呤等。

研究人员相信这种方法提供了一个通用、简易、可承受的使药物进入大脑的方式，它符合可用于治疗的 3 个标准：“反复或持续用药的可行性，易于引入临床实践，不论脑部肿瘤的大小和位置都有效。”

（据《中国科学报》）

血清标志物有助肺癌诊疗

“肿瘤血清标志物检测能够帮助医生更好地筛查肺癌高危人群，辅助组织学诊断、鉴别诊断、复发早期诊断和疗效监测等，改善肺癌管理。如果能早期发现肺癌并对肺癌类别进行鉴别诊断，在原发病灶尚未发生局部扩散和远处转移前接受规范治疗，患者 5 年生存率可达 60% 以上。”日前，在中华医学会举办的“血清标志物如何改善肺癌管理”专家会议上，中华胸心血管外科学会肺癌学组组长支修益呼吁，重视血清标志物在肺癌诊疗中的医学价值。

研究证实，针对非小细胞肺癌，结合癌胚抗原（大肠癌组织可产生一种糖蛋白，作为抗原引起患者的免疫反应，此种抗原被称为癌胚抗原）等可提高检测敏感性。对于小细胞肺癌而言，特异性的指标是神经元特异性烯醇化酶（NSE）和胃泌素释放肽前体（ProGRP）的联合检测，ProGRP 对小细胞肺癌诊断的敏感性最佳，是目前小细胞肺癌诊断的首选标志物。

由四家欧洲医学中心联合开展的多中心临床研究小细胞肺癌证实，在不同类型的良、恶性疾病中，ProGRP 在小细胞肺癌中呈现高表达，且浓度上升明显，而在其他恶性肿瘤中表达不明显，表明 ProGRP 在鉴别小细胞肺癌时有良好的特异性，可用于肺癌、良性疾病、健康人的鉴别诊断。

而针对不同组织学类型肺癌在治疗各阶段对肿瘤标志物的选择，美国临床生物化学学会（NACB）在《肺癌标志物临床指南》建议，对组织学检测结果不明确的非手术患者，当 NSE 和 ProGRP 水平升高，提示患者患有小细胞肺癌。若小细胞肺癌患者治疗后 NSE 和 ProGRP 水平出现升高，则提示该治疗方案可能无效，临床须考虑更换治疗方案。

鉴于血清学肿瘤标志物的联合检测可提高肺癌诊断的敏感性和特异性的临床价值，国家卫生计生委将组织多学科专家联合修订并发布 2014 年版《原发性肺癌诊疗规范》，书中将对肺癌肿瘤标志物的临床科学应用进行规范阐述。

（据《中国科学报》）

本版图片均为资料图片

厂家供应无纺布穴位贴

安阳利达医药科技有限公司开发的新型胶贴，用于贴肚脐和穴位，具有良好的透气性和粘贴性，过敏少；提供各种膏药制作技术及材料。

安阳利达医药科技有限公司

电话：13598105759 15824663837

(0372)2906891 13569086535

诚招药品合作伙伴

枫苓合剂为上海重大科技项目，凝聚上海 54 位肿瘤学家 20 年心血与才智，拥有自主知识产权和两项专利。作为治疗肿瘤的国家级现代中药，已率先列入上海医保目录。为了拓展河南市场需要，现诚招部分县市合作伙伴。

联系电话：13592656380

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：13703847428

13273806758

地址：郑州市花园北路

遗失声明

新密市第一人民医院郭银峰执业医师资格证书（编码：0033412），（取得时间 2003 年 3 月，丢失时间 2007 年 4 月）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

李娟护士执业证书（编码：201141004139）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

学习中医 去洛阳市中医药学校

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省具有中医专业招生资格的两所学校之一，为省级重点中专。国中医办人教发【2011】8 号：“从 2011 年至 2015 年每省选择一两所省级以上重点学校举办中等中医学专业招生，每所学校年招生规模控制在 500 人以内。”2014 年，该校继续在全省范围招收中医学专业学生 500 名，学制 3 年，毕业颁发普通中专毕业证及就业报到证，可参加国家中医类别医师资格考试。全日制学习全部免交学费。

学中医，请速报名。报名时间：2014 年 7 月 10 日~9 月 10 日。年龄不限，学历不限，名额有限。最后 3 年，请把握机会。

学校地址：洛阳市嵩县城关镇北园经济开发区

邮箱：lyzyyxx@188.com

网址：www.1yzyyxx@188.com

招生专线：(0379)66301346

联系方式：13838823726 冉老师

13783181393 刘老师

13938866519 杨老师

2014 年安阳市公开招聘市直卫生事业单位工作人员公告

根据安政办〔2006〕49 号和安人社〔2011〕112 号文件要求，经报请市政府同意，决定为安阳市市直卫生事业单位公开招聘工作人员 56 名，详情请在安阳市人力资源和社会保障局网站（www.haay.lss.gov.cn）、安阳卫生信息网（www.aywsxxw.com）查阅。

安阳市卫生局

2014 年 6 月 23 日

国家级疼痛、骨病治疗新技术 诚招疼痛专科门诊、医院合作

河南濮阳华峰骨科医院是一家集科研、医疗、制药、推广为一体的高科技、产业化的大型集团公司。该院经过近 20 年的潜心研究，对颈肩腰腿痛等骨关节疾病在中医治疗方面达到临床治愈率 84%、有效率 98% 的疗效。为了共同打造特色疼痛专科，特向全国诚招疼痛、骨病专科合作伙伴。

一、国家级疼痛、骨病治疗新技术的优势：

（一）疗效十分理想：经全国几百家疼痛专科门诊临床验证，临床有效率达到 90%以上，临床治愈率为 80%。（二）作用迅速持久：一般患者在2~10 天症状减轻，两三个疗程达到临床治愈，愈后不易复发。（三）使用方法简便：价格低廉，患者在门诊治疗，治疗费一天仅需十几元。（四）质量可靠有保证：药品有三大系列、内服外用十几个品种全部为国药准字号，一次解决合作门诊后顾之忧。（五）科学先进的服药方式：外贴内服，多途径、多剂型给药，轻松治愈骨关节疾病，愈后不易复发。

二、专科合作方式：

（一）可以联合办疼痛、骨病新技术专科，“我投资你受益”，共同打造特色疼痛专科。（二）首次合作成功，可以赠送大型疼痛专科专用设备一台。

另外，该院长期培训疼痛专科医生，培训时间为每月 21（报到）、22、23 日，结业后可颁发疼痛专科推拿按摩证书，并计继续教育Ⅰ类学分 6 分。

咨询电话：(0393)8983120 8933120

资料索取电话：13938301265 15839358068

网址：www.louyitie.net

QQ：2029988328 2731069537

地址：河南省濮阳县解放路北段华峰骨科医院

开封市医科所人才招聘启事

开封市医学科学研究所面向社会诚聘以下专业人员：

一、临床内科各专业；

二、妇科专业。

要求：具备中级以上职称。

待遇面议。

联 系 人：刘 悦

联系电话：13513789516 23938377

北京中医药大学招生紧急通知

北京中医药大学(211 工程)远程教育学院郑州(河南)学习中心 2014 年秋季招生进行中。工作学习两不耽误、轻轻松松上重点大学。

专业：中医、中药、针推、护理、公共(卫生)事业管理、工商(药事)管理。

层次：专科、专升本、高起本(高中起点本科)。

学习方式：网上作业。

入学：学校自命题。

毕业：成绩合格由北京中医药大学颁发毕业证书，教育部电子注册，国家承认学历，达到条件授予学士学位。

时间：报名截至 2014 年 7 月 28 日

温馨提示：自 2014 年起凡在我中心报名学习的学员均可享受免费在正规医学学术杂志发表论文 2 篇（作者、时间不限，价值 3000 元）、医学学分证书每年一本。我中心为您快速办理按摩师、中药调剂员、西药药剂员、代理快速发表各类医学职称论文。

中心网址：www.bjzyydx.com www.hnzy.cc(河南中医网)

报名地址：郑州市纬五路 45 号，河南省医学会 603 室

咨询电话：(0371)65993758 4000500301(免费)

15544183318 任老师 15637155420 单老师