

健康热评 JIANKANGREFENG

疟疾防治攻略请收好

本报记者 陈晶

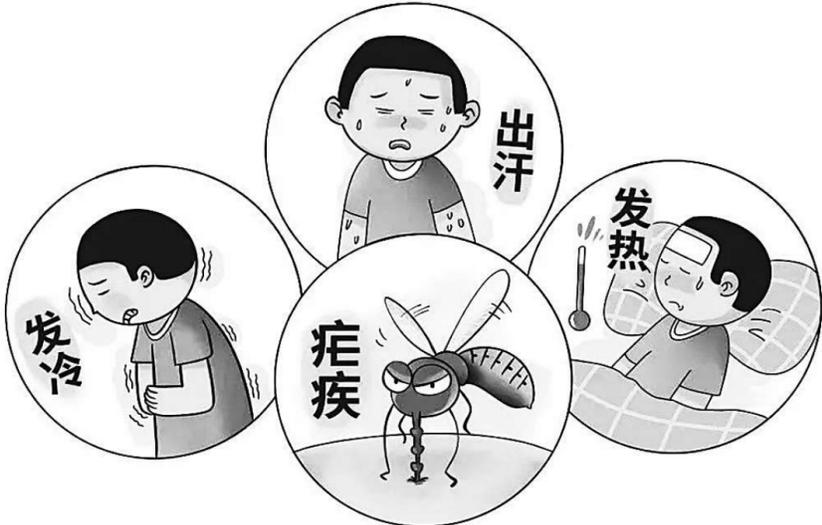
4月26日，是第17个全国疟疾日，今年的宣传主题是“防止疟疾再传播，持续巩固消除成果”。国家疾控局日前发文指出，当前全球疟疾疫情形势依然严峻，我国每年仍有大量输入性疟疾病例报告，危重症及死亡病例时有发生，再传播风险持续存在。

“疟疾是由疟原虫引起的传染病，我国已通过世界卫生组织消除疟疾标准认证，但在一些热带国家，疟疾仍然是较为常见的疾病，对于‘五一’小长假有出境计划的人来说，建议提前学习疟疾相关防控知识，防患于未然。”首都医科大学附属北京友谊医院热研所副主任医师李小丽提醒。

疟疾以寒战和高热为主要症状

“疟疾是一种以寒战和高热为主要症状的严重疾病，是一种寄生虫病，也是一种传染性的疾病。感染疟疾后会出现发热的症状，这个发热非常有特点，在发热前会出现畏寒寒战，全身的肌肉会不自主收缩、全身抖动，常被称为‘打摆子’。之后，高热症状出现，患者体温可以达到42℃。大汗淋漓之后，患者的体温可以降到正常，此后再次发热，周而复始，这是疟疾的一个典型的临床表现。”李小丽介绍，患者感染疟疾后会出现发热的症状，还可以表现为头痛、全身的肌肉酸痛、皮肤的大量出汗；呼吸系统有咳嗽的症状，但是以干咳为主；患者还可有消化道的症状，肝脾肿大，胃肠道呕吐、恶心以及腹泻的症状。可以说疟疾感染以后可以累及到全身的各个脏器和系统，如中枢神经系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统，可以累及到心脏、肾脏、皮肤等。

“疟疾以雌性蚊为主要传播媒介，在已发现的400多种蚊中，有30种可以传播疟疾，它们可以精准地把疟原虫注射到人体内。”李小丽说，疟原虫的前半生是在蚊子体内发育的，后半生是在人体内发育，所以疟原虫在蚊子和人体内可以度过完整的一生。当雌性蚊叮咬人的时候，唾液腺当中的疟原虫就会随着唾液进入人体，随着血液循环迅速到达肝脏，在肝细胞里面生长发育，掠夺营养不断繁殖，到一定程度



感染疟疾的症状

度的时候把肝细胞胀破释放大量疟原虫，侵入红细胞，继续完成后续的生长发育。当雌性蚊再次叮咬人的时候，疟原虫就会进入蚊子体内，开始下一个生命周期。

李小丽介绍，从分类上来讲，疟原虫可以分成5种类型，会导致三日疟、间日疟、卵形疟、恶性疟、诺氏疟，其患病症状也会有所不同，如三日疟是隔两天易发热，间日疟是隔一天易发热，恶性疟是患者会天天发热十分凶险。目前对于疟疾的筛查主要有两个方法，一是采血后，在涂片下直接观察疟原虫，另一是抗原检测方法，用免疫学方法在血液里检测疟原虫。

“需要特别注意的是，进行疟疾筛查一定要在高热的时候进行采血，这个时候阳性率更高，准确率更高。”李小丽强调。

治疗疟疾的药物有四大类

“治疗疟疾的药物有四大类。”北京安贞医院主任药师白玉国介绍——

喹啉类药物，主要包括奎宁、氯喹和伯氨喹。奎宁属于4-氨基喹啉类衍生物，它对红细胞内期的疟原虫具有清除

作用。氯喹是在奎宁基础上改造合成的一种抗疟疾药物，可以快速高效地杀死疟原虫红细胞内期的裂殖体，用于治疗对氯喹敏感的恶性疟、间日疟、三日疟、卵形疟，并可用于疟疾症状的抑制性预防；还可用于治疗肠外阿米巴病（如阿米巴肝脓肿）、结缔组织病（如类风湿关节炎）、光敏性皮肤病（如日晒红斑）等。伯氨喹是一种8-氨基喹啉类化合物，是目前临床使用中唯一可以有效杀死间日疟原虫和卵形疟原虫休眠体的抗疟疾药物，用于根治间日疟和控制疟疾的传播。

抗叶酸类抗疟药，其代表药物为乙胺嘧啶。常用的为磺胺多辛乙胺嘧啶片，适用于治疗疑似氯喹抗药性的急性无并发症的恶性疟疾。通常不推荐作疟疾预防用药，前往抗氯喹且对本品敏感的地区旅行，且没有替代药或有禁忌时，才可考虑预防使用本品。但可能出现对本品有抗药性的恶性疟疾虫株。

茶藨类药物。阿托伐醌是一种亲脂性茶藨，它是目前临床使用中唯一针对疟原虫线粒体细胞色素b的药物。

青蒿素及其衍生物。包括青蒿琥酯、双氢青蒿素以及蒿甲醚等，起效快、作用强，常

用于耐药疟疾以及脑型疟疾。

蚊虫叮咬莫大意，预防疟疾要牢记

“对于疟疾的预防，世界卫生组织推荐疟疾高发区居民进行疫苗接种。需要注意的是，5个月以上的婴幼儿才可以接种疫苗。除了接种疫苗，避免蚊虫的叮咬是防止患病的中中之重。”李小丽推荐以下疟疾预防方法：

涂抹驱蚊剂。可以涂抹30%~50%的避蚊胺，含15%羟乙乙哌啶羧酸异丁酯驱蚊剂。

在户外穿宽松的浅色长袖上衣和长裤，及袜子。

使用蚊帐，推荐使用氯菊酯浸渍过的蚊帐。

使用诱蚊灯，捕获或杀死蚊虫。

尽量避免前往疟疾高发地区，对于在疟疾高发区或常在夜晚室外工作者，可以在传播季节定期服用抗疟药物。

“控制疟疾的传染源，将其传播风险降到最低。对于已感染疟疾的患者，应立即调查密切接触者，进行健康宣传教育，发现接触者中有发热现象，应马上做好相关检测，并告知周边群众做好保健卫生管理，尽量不出门，少在人口密集地方出没。”李小丽提醒。

颐寿养生 YISHOUYANGSHENG

暮春宜健脾祛湿、疏肝清火

谷雨节气后，气温回升速度加快，降雨增多，空气湿度大，这时，湿邪容易侵入人体，春季肝失疏泄也容易导致春季抑郁的发病。中医主张“人与天地相参，与日月相应”，人要顺应天道，此时养生宜健脾祛湿、疏肝清火。

“脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿。”脾喜燥恶湿，阴陵泉穴是脾经的合穴，也是祛湿要穴，每天坚持按揉阴陵泉穴，可以除脾湿。按揉时，将拇指指端放于阴陵泉穴处，先顺时针方向按揉2分钟，再点按半分钟，以酸胀为度。刮痧这种传统医学疗法也是常用祛湿的方法之一，且可帮助生发人体内部的阳气。背部刮痧通常是由上向下刮拭，一般先刮后背正中线的督脉，再刮两侧的膀胱经。刮痧时切忌正反两个方向来回刮。

此时气温虽已较高，但食用冷饮依然会刺激肠道，导致身体不适。谷雨时节的饮食宜少食酸味食物，适量增加甘味食物以及化湿健脾、利水渗湿之物，如薏苡仁、陈皮、茯苓、冬瓜等。可用薏苡仁30g、木瓜20g、大米100g一起熬粥喝，经常食用可健脾祛湿、散寒止

痛。另外，可适量增加户外运动，促进身体新陈代谢，排出体内湿浊之气。

谷雨时节的到来，也预示着已经到了暮春时节，体内的肝气随着春日渐深而愈盛。许多人春季抑郁，主要是肝疏泄不及致使心情不好，因此可常按揉肝经的期门穴。期门穴为肝经的募穴，点按或点揉顺时针或逆时针各30次，常按此穴可以健脾疏肝，理气活血。我们也可以按揉行间穴，先按压5秒钟，压到有酸感后，休息5秒钟再按压，一共20次。多次按揉行间穴，可助散火祛邪。

另外，需要注意的是“血得温则行，得寒则凝”，寒邪会让血液瘀滞，虽然谷雨时节升温较快，但早晚仍需注意增添衣物。

《黄帝内经》记载：“天有五音，人有五藏；天有六律，人有六腑。”现在很多专家发现，通过五音的声波能量可使人体的肌肉放松，增强人体内的红细胞以输送氧气，增强白细胞与免疫细胞的作用，从而提升人体免疫力，抵御和治疗一些疾病。谷雨前后还可以听听养肝的音乐，如《胡笳十八拍》《百鸟朝凤》等。

（全国政协委员、北京中医药大学教授 张其成）

战胜肿瘤 ZHANSHENGZHONGLIU

防治胃癌早查早诊早治是关键

“我国胃癌患者每年新发约40万，占全球胃癌新发患者的40%。不同的数据统计口径稍微有些区别。”全国肿瘤防治宣传周（4月15日至21日）期间，北京大学肿瘤医院消化肿瘤内科主任医师彭智对公众困惑的问题进行科普。

胃癌是一种常见的恶性肿瘤性疾病，其发病率和给人体带来的严重危害让人忧心不已。胃癌早期，绝大部分患者并无明显症状，等到有明显症状的时候绝大部分已是进展期或者晚期。

“就目前来看，肿瘤发生大都还是跟年龄相关，大部分胃癌患者还是以中老年为主，集中在60岁以上，年轻的也有一些，但比例并不是特别高。”彭智介绍，胃癌的发病是综合因素导致，目前已知的诱因包括幽门螺旋杆菌感染。此外，比如饮酒，摄入过多烧烤、腌制食品等含盐的食物，以及饮食结构里蔬菜、水果的含量相对偏低等饮食习惯同样容易导致胃癌的发生。

该怎样防治胃癌的发生？彭智认为，早查早诊早治是关键。40岁或者45岁人群应尽量定期接受胃镜检查。若饭后出现胃痛、反酸、饱胀感、嗝气等症状，应及时进行胃镜检查，排除癌症情况；日常需调整饮食结构和生活习惯，戒烟、限酒，多吃蔬菜水果，比如柑橘类等，少吃腌制的食品、含盐量过高的食品。

“此外还需根除幽门螺旋杆菌。但我想强调的一点是，并不是被幽门螺旋杆菌感染就一定会发生胃癌，只是相比于幽门螺旋杆菌阴性来说，幽门

螺旋杆菌阳性患者发生胃癌的概率更高。”彭智说。

对于已经患有胃癌的人群，如何选择合适的治疗方式？彭智介绍，对于特别早期的患者，通过ESD（内镜下黏膜剥离术）就能切除肿瘤，95%的患者能达到治愈目标。对于初始由其他地方转移、晚期的胃癌，目前五年生存率不超过10%。“但是生存期还要综合来看，需要考虑患者的分期、患者的生物标志物、对药物是不是治疗敏感等因素。如果患者能手术，就有概率能治愈，分期越早治愈率越高。对于晚期的患者来说，我们的目标则是尽可能延长他们的生存时间，提高他们的生活质量。”彭智表示。

“绝大部分的肿瘤治疗手段无外乎三个方法：手术、放疗、药物治疗。如果癌症没有向远处转移，我们可以使用内镜切除、手术切除加上药物治疗的综合治疗方式。但是胃癌精准治疗还任重道远。”彭智谈及我国胃癌精准诊疗的未来发展趋势时表示，精准治疗在大部分情况下考虑的是个体化的药物治疗，比如说有相应的分子标志物，有相应的靶向治疗，或者免疫治疗。精准治疗首先需要考虑精准的分期和精准的检测，需要了解肿瘤在治疗过程中的动态改变；其次需要考虑综合治疗的精准治疗如何更好地排列组合；最后需要对胃癌患者进行个体化精准分子分型分析，找到对应的靶点和药物，使部分患者实现通过单纯药物治疗就能达到治愈目标。

“对于胃癌来讲，所谓的精准治疗，目前只能实现在一小部分患者的身上，但是我想未来肯定有很大的发展空间。”彭智说。（杨岚）

健康潮 JIANKANGCHAO

植物甾醇能有效降低“坏胆固醇”

在一些植物油的外包装上，我们经常会看到“植物甾醇”这几个字。植物甾醇存在于我们吃的很多食物中，比如植物油、谷物、坚果等。这种物质目前被美国食品药品监督管理局和欧盟委员会认定是一种安全无害的生物活性物质。

植物甾醇和胆固醇的化学结构相似，只不过前者存在于植物中，后者存在于动物中。人体对胆固醇的吸收率较高，为40%，而对植物甾醇的吸收率较低，平均不到5%。被吸收的植物甾醇会与脂蛋白结合，然后通过血液运送到身体的各个部位，未被吸收的会通过粪便排出体外。

植物甾醇被誉为“生命的钥匙”，对人们的健康颇有益处。

改善血脂。植物甾醇对血管健康很友好，大量人体干预研究证实，植物甾醇可降低正常成人、高脂血症患者、家族性高胆固醇血症患者的血清总胆固醇水平。植物甾醇可以与胆固醇竞争靶点，进而抑制肠道对胆固醇的吸收，从而减少

人体对胆固醇的吸收量；在小肠内能与胆固醇共结晶形成不溶性沉淀，然后沉淀随粪便排出体外，降低人体对胆固醇的吸收；还能调节胆固醇运输相关蛋白及酶的活性达到降低胆固醇效果。需要注意的是，虽然植物甾醇对改善血脂很有帮助，但在饮食上也要注意配合低饱和脂肪和低胆固醇的膳食，才能更好地降低血清胆固醇水平、预防和减少心血管疾病的发生。

改善胰岛素抵抗和糖代谢。特别是对于妊娠期糖尿病，有研究发现植物甾醇在改善妊娠期女性血脂的同时，还能改善其胰岛素抵抗和糖代谢，这也有利于降低新生儿的低出生体重和低血糖发病率。

降低癌症发生风险。一篇植物甾醇摄入量与癌症风险的Meta分析包含了11项随机对照试验，纳入16763名来自美国、欧洲和亚洲的受试者，结果表明：植物甾醇摄入量与癌症风险之间存在着显著的非线性负相关，500mg/d的膳食总植物甾醇摄入量可能降低癌症发生的

风险，尤其是消化道肿瘤，这可能与高植物甾醇摄入量影响胆固醇和胆汁酸代谢有一定关系。

抗氧化、抗炎。植物甾醇结构中有双键及醇羟基，具有一定的抗氧化性，同时也具有抗炎活性，可减轻炎症反应，对结肠、前列腺、肝、骨关节等炎症具有改善作用。

既然植物甾醇对健康有这么好处，那建议摄入量是多少？2000年，美国食品药品监督管理局批准植物甾醇可以做出这样的功能声称：含有至少0.65g植物甾醇的食物，每日食用2次，相当于每日1.3g，作为低饱和脂肪和低胆固醇膳食的一部分，可减少心脏病发病风险。我国《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》中也建议，居民植物甾醇的特定建议值（SPL）为0.8g/d（植物甾醇酯为1.3g/d），可耐受最高摄入量（UL）为2.4g/d（植物甾醇酯的UL为3.9g/d）。不过，居民不用担心植物甾醇摄入过量的问题，根据《中国居民营养与健康状况监测报

告（2010—2013）》的数据，估计我国居民膳食中植物甾醇的平均摄入量约为392.3mg/d，距离建议摄入量还差很远。

另外，哪些食物可以摄取植物甾醇？从植物甾醇的名字就能知道，这种成分来自于植物性食物，主要是食用植物油、谷物、坚果、蔬菜、水果、豆类及豆制品、块茎类植物，其中以植物油中的植物甾醇含量为最高，是我国居民膳食中植物甾醇摄入的主要来源。我们吃的主食中，面粉的植物甾醇含量比大米更高一些，并且加工程度越高的大米，其植物甾醇含量越低。

总之，植物甾醇对健康颇有益处，具有较多生理功能。充足摄入植物甾醇，能帮助我们改善血脂健康，降低坏胆固醇水平，也具有一定的防癌抗癌作用，还能减轻身体的炎症反应。目前我国居民每天植物甾醇摄入量还不够，仍然需要努力，对于有血脂异常问题的人，也可以考虑咨询医生服用植物甾醇补充剂。

（公共营养师 薛庆鑫）

食话食说 SHIHUASHISHUO

春笋食用有讲究

春笋鲜嫩可口，自古以来就是深受广大人民喜爱的一道美味佳肴。春雨过后，竹笋破土而出，正是挖笋吃笋的好时节。春笋具有丰富的纤维和蛋白质，营养价值高，也受到了中医和现代医学的推荐。食用春笋有哪些好处？适合哪些人群？

中医认为，竹笋味甘、微苦，性寒，入肺、胃、大肠经，具有清热消痰、利尿消肿的功效。在《名医别录》中记载，竹笋“主消渴，利水道，益气可久食”。《本草纲目拾遗》中记载，其“利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀”。竹笋具有清热消痰的功效，对于表现为咳嗽咳痰、痰黄黏稠、口渴烦躁的痰热咳嗽患者，具有一定的辅助作用。竹笋性寒可清热，富含纤维又有助于促进胃肠蠕动，适用于肠胃积热以大便秘结、小便色黄、口干口苦为主要表现的人群。

现代研究认为，竹笋富含膳食纤维、植物蛋白、矿物质，以及多种抗氧化成分，是典型的高纤维、低热量食物，对促进胃肠蠕动、调控血压、增强

饱腹感以控制食欲均有益处。

那么，哪些人群不适合食用竹笋？脾胃虚寒的人群。竹笋性寒，虽然可以促进胃肠蠕动，但对于脾胃本就虚寒的人则不宜食用。清末名医费伯雄就曾指出，竹笋“性冷难化，多食动气，不益脾胃，令人嗜茶”。

脾胃功能差的人群。老人与小孩，脾胃消化能力较差，也不宜过多食用竹笋。现代医学也认为，患有消化性溃疡、肝硬化、消化功能差的人群，不宜食用春笋。

患有泌尿系结石的人群。竹笋中含有草酸，而草酸容易与钙结合形成草酸钙，是肾结石的主要类型，所以患有泌尿系结石的人群不宜食用竹笋。

春笋虽然鲜嫩，但不宜生吃，一定要焯水后再食用。生的春笋中含有氰化物、草酸、麻黄碱等，直接食用不仅口感苦涩辛辣，而且损害健康。而食用前将其在沸水中焯水7~10分钟，就能大大地降低这些有害物质的含量，提升口感。所以，食用春笋前，切记一定要焯水。

（全国政协委员、中日友好医院主任医师 张洪春）