

麻疹、手足口病、流行性腮腺炎等传染病如何预防？

国家疾病预防控制局4月22日举行“接种疫苗 为全生命周期护航”主题新闻发布会。针对如何更好预防麻疹、手足口病、流行性腮腺炎等传染病，中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示，预防传染病，接种疫苗是最有效、最便利的一个手段。

会上，有记者提问：请问针对麻疹、手足口病、流行性腮腺炎等传染病如何更好地预防？对于接种疫苗有何建议？王华庆对此作出如上表述。

王华庆指出，麻疹、腮腺炎可以通过接种麻腮风疫苗来预防。接种EV71疫苗可以有效预防EV71肠道病毒引起的手足口病。这三种传染病的传播途径基本是一样的，主要通过密切接触传播、呼吸道飞沫传播，采取以下措施也能起到预防作用：

一是要保持良好的卫生习惯。二是经常开窗通风，保持空气清新。三是在流行季节尽量让孩子不要去人群比较密集的场所。四是要避免接触患儿，比如周围有人患了麻疹、腮腺炎或手足口病，在疾病急性期时要尽量避免接触。另外，做好孩子的健康监测，包括托幼机构、小学的晨检，如果发现孩子有出疹、腮腺肿大等情况，包括发热的情况，要及时就医。

王华庆提到，从去年开始，全球麻疹在一些国家出现了大的流行，今年和我国接壤的越南、吉尔吉斯斯坦也出现了麻疹的流行，美国一些州也出现了麻疹的暴发，在国际交往日益频繁的情况下，做好麻疹的防护也是非常重要的。王华庆强调，孩子满8月龄、18月龄时要及时接种麻腮风疫苗，保护孩子的健康。

来源：中新网

颈上搭管“清脑垢” 帮患者重塑记忆

在脖子上开个小口子，在显微镜下给淋巴管和静脉“搭座桥”，就能帮大脑排出导致阿尔茨海默病的“毒蛋白”？这个听起来像科幻片的场景，近日在位于洛阳市的河科大二附院成为现实——该院神经外科团队成功实施双侧颈深淋巴静脉吻合术(LVA)，为一名中重度阿尔茨海默病患者打开了新的治疗窗口。

阿尔茨海默病俗称“老年痴呆”，患者大脑会逐渐被β-淀粉样蛋白和tau蛋白等“毒蛋白”侵蚀，就像家里垃圾堆久了没人清理，最终导致神经细胞死亡。目前药物治疗对中重度患者效果有限，而LVA手术就像给大脑的淋巴系统开辟了一条“高速通道”。

“我们在高倍显微镜下，把颈部深层的淋巴管和颈内静脉精准吻合，就像在堵塞的下水道旁新开了一条引流渠。”

该院神经外科主任徐文中介绍，通过重建淋巴回流路径，能加速清除大脑里堆积的有害蛋白，从发病机制上缓解病情。

记者了解到，接受手术的患者是一名老年女性，近两年记忆力急剧下降，常迷路，经评估已属中重度阿尔茨海默病。术前团队通过认知量表、磁共振等8项检查综合评估，确认其符合手术指征。

手术在局部麻醉下进行，医生在患者耳后发际线内切开两个2厘米的切口，在高倍显微镜下用比头发丝还细的缝线，将直径0.3毫米的淋巴管与静脉吻合。“整个过程就像在精密钟表里做焊接，既要保证通道畅通，又不能损伤周围组织。”徐文中表示，术后患者认知功能明显改善。此次手术的成功，为河南及周边地区患者提供了新选择，也标志着该院在神经退行性疾病的治疗领域取得了重大突破。

来源：学习强国

超长效降血脂药：治疗高血脂的曙光

超长效降血脂药作为医药领域的一项重大突破，不仅改变了传统的高血脂治疗方式，也推进心脑血管疾病防治工作进入新阶段。

中国医学科学院阜外医院心脏重症主任医师、美国约翰霍普金斯医院访问学者刘红告诉记者，近年来，超长效降血脂药物在RNA靶向疗法、基因编辑技术以及新型小分子药物等多个关键领域均取得了显著进展。这些创新药物通过长效调控胆固醇代谢的关键靶点（如PCSK9、ANGPTL3等），为高血脂治疗带来了革命性变化。

超长效降血脂药物具有诸多优势。刘红表示：“一方面，这种药物每年1—2次的用药频率，极大地提升了患者的依从性，使得患者能够更加规律地接受治疗。另一方面，基因编辑和RNA疗法有望实现‘功能性治愈’，从根本上解决降血脂问题。”

然而，这些药物也面临一定挑战。刘红认为，安全性是最为关键的问题，基因编辑的脱靶效应和长期影响需要进一步验证，以确保患者的用药安全。此外，多数新型疗法价格昂贵，例如基因编辑单次治疗费用或超百万美元，这可能会限制其广泛应用。

刘红表示，据预测，2025—2030年，超长效降血脂药有望逐步替代传统注射剂，而口服PCSK9抑制剂和CRISPR疗法凭借其独特的优势，可能会成为未来的主流治疗方法。

来源：人民网

侧柏叶煮水洗头能防脱发吗



“春天，万物生长，为啥我的头发掉得更严重了？头顶已略显稀疏，尝试了不少方法都不见改善。最近，我在短视频上看到网友推荐用侧柏叶洗头能改善脱发，真的有用吗？”近日，52岁的河南省洛阳市市民王女士打电话求助。

根据王女士的求助，记者搜索了社交媒体平台，发现确实有不少网友分享使用侧柏叶洗头的“经验帖”或短视频，有人称坚持两个多月初见成效，额前小碎发多了；有人则过敏烂头皮，呼吁大家“避雷”。侧柏叶到底有啥作用呢？对此，记者采访了洛阳市中医科专家。

“侧柏叶性寒、味苦，具有凉血止血、止咳化痰、生发乌发的作用。它确实有生发乌发的功效，但不是适合所有人，对年轻人血热者治疗脱发有效，但中老年人大多气血不足，单纯依靠侧柏叶洗头，可能很难改善。”洛阳市第一人民医院中医科副主任耿高璞说，任何一个药方都不可能适用所有人，如果想使用侧柏叶养护头发，改善脱发，建议找中医开具药方，针对个人具体情况，选择不同的中药进行配伍，辨证治疗。

耿高璞提醒，网上有很多关于使用中草药改善脱发的短视频，建议大家不要盲目跟风，尤其是何首乌，如果应用不当可能导致中毒。如果坚持要用侧柏叶洗头，建议先做过敏测试，使用之前先在手腕内侧或耳后试一试，看看会不会过敏。

来源：学习强国



谷雨节气 一粥一菜加一茶

谷雨取自“雨生百谷”之意。此时节，雨量增多，气温升高，应注意预防“湿邪”侵袭伤身。谷雨时节调配饮食，以疏肝健脾祛湿，滋阴清火润燥。接下来就给大家介绍适合这个节气的一粥一菜加一茶。

山药薏米芡实粥 山药30克，薏米15克，芡实15克，大米100克，白糖适量。将山药、薏米、芡实、大米洗净，入锅加水共煮成粥，加入白糖调味即可。

此粥山药性平味甘，归脾、肺、肾经，可益气养阴，补脾肺肾，涩精止带；薏米性凉味甘淡，归脾、胃、肺经，可利水渗湿、健脾止泻、除痹、排脓、解毒散结，脾胃虚寒者，可用炒薏米；芡实性平，味甘、涩，入脾、肾经，可益肾固精、健脾止泻、除湿止带、收敛固涩。诸药合用做粥，可补中益气，健脾止泻。谷雨时节，湿重伤脾，可饮此粥，健脾化湿，脾虚湿盛痰多、消化不良、慢性腹泻者尤宜。

芹菜拌海带 芹菜适量洗净、切段、焯熟；水发海带洗净、切丝、焯熟；芹菜和海带一起放入盆内，加入醋、香油、盐和味精拌匀即成。

芹菜是我们常吃的蔬菜之一，春季大量上市。中医认为其具有平肝清热、解毒宣肺、润肺止咳、健胃清肠的功效。海带有利水消肿、软坚散结作用。现代研究发现，芹菜富含芹菜素、纤维素、蛋白质、碳水化合物、维生素K、维生素B、钾、钠、钙、磷、镁、叶酸等。海带富含碘。

此菜清脆爽口，能滋阴润燥、平肝清热、活血化痰。谷雨时节，天气转热，容易上火，此菜尤宜肝火旺、肺热盛者食用。

柴胡白芍陈皮茶 柴胡、白芍、陈皮各3克，开水冲泡，代茶饮。每日3至5杯。

此茶柴胡性微寒味辛苦，入肝胆经，可解表退热、疏肝解郁、升举阳气、疏散邪气；白芍性微寒味酸苦，入肝脾经，可养血敛阴、柔肝止痛、平抑肝阳、敛阴和营止汗；陈皮性温味辛苦，入脾肺经，可理气健脾、燥湿化痰、通痹止痛、和中温化寒痰。三药合用，可疏肝健脾，燥湿化痰。尤宜于谷雨时节肝气不舒、脾气急躁、消化不良、纳差者饮用。

来源：人民网