2017年4月13日 星期四
值班主任：张一强 主编：徐珊珊 美编：陈海冰
海南日报

运动贴士

自行车不能长时间骑行

医生提醒骑车有讲究

时下，共享单车陆续在各大城市兴起并深受大众欢迎，成为不少市民踏春赏花的便利工具。医生提醒，自行车是一种低碳环保健康的运动帮手，但是不能长时间骑行，青少年以及高血压等五类疾病患者更应注意骑行方式。

医生表示，首先，自行车不适合作为长期锻炼项目。因为自行车车座又窄又硬，如果长时间骑行，前列腺等器官受到很大挤压，会出现缺血、肿胀、发炎等状况，严重者甚至可能导致不育。

其次，正处于生长发育阶段的青少年要注意正确骑行姿势。车把较低的自行车会影响脊柱的弯曲度，还容易对腰产生刺激。

第三，患有五类疾病的人不适合经常骑行。一是高血压患者，骑行时思想集中、精神紧张会引起血压升高；二是冠心病患者，因运动量增大使心脏负担加重，心肌供血不足；三是疝气患者，容易加深严重程度；四是脑震荡后遗症患者；五是癫痫病患者。后两者在骑行过程中容易出现意外摔倒等情况。

医生建议，骑自行车最好选用轻型优质的单车，车座不宜过高，应具有一定弹性；骑车时臀部坐正，两腿用力均衡，防止一侧用力过猛而形成肿物。 （新华）

共享单车深受大众欢迎。
本报记者 张杰 摄

乱吃何首乌 黑发不成反伤肝

中草药需在医生指导下服用

热点关注

■ 本报记者 邓钰

近日，有媒体报道称，武汉一小伙从山区老农手中购买生何首乌，碾成粉末冲水服用来治疗早发性白发症。出乎意料的是，服用了一个多月后，白发不仅没变黑，小伙还因此患上了药物性肝损伤。记者日前就此采访了我省相关医生。

何首乌生熟不分易中毒

据海南医学院第一附属医院中医科副主任医师袁勇介绍，白发早发的诱因包括精虚血弱，肾精不足故而花白，以及受其他疾病影响等多种原因。熟何首乌有固精益肾的作用，对于治疗因肾精不足所导致的少年白发有一定作用。

“新闻中的小伙子服用的何首乌是生何首乌，虽也有一定药用价值，但却含有一种蒽醌衍生物大黄酚，这种物质对身体具有一定的毒性作用，主要体现在肝脏损害和刺激肠道充血。”袁勇表示，目前，医院使用的一般都是经过炮制的熟何首乌。在炮制的过程中，能够削减生何首乌的毒性，并加强疗效。

“值得注意的是，并非所有早发白发症状都可以使用熟何首乌治疗，新闻中提到的小伙子不清楚自己产生白发的原因，就贸然自行服用中药的做法十分不可取。”袁勇表示。

医生提醒，人们在进行中医治疗时，应在正规医疗单位专业医生的诊断下，了解清楚自己的病因以及病况，在医生的指导下定时定量服用中药。切勿盲目听信民间偏方、秘方，自己开处方服用中药。

医生表示，中药的药性十分复杂，没有经过现代工艺加工处理的中草药中含有许多有害杂质，长期服用容易诱发不良反应，如对肝脏、脾胃等器官造成损伤。“我们不推荐患者使用民间采集、未经专业加工的中草药。因为这些采药者没有专业的炮制手段，不知道如何去除中药里的毒性残留。”袁勇表示。

“除了生何首乌外，有些人在服用了民间采集的野山参后，也会出现不良的身体反应。”袁勇表示，正规医院和药店所销售的中药，在质量上和来源上都有所保证，建议人们从这些正规渠道购买。

滥用中药易造成肝损伤

“药物性肝损伤指的是人们由于不当地服用某种药物，而造成不同程度的肝脏损害。”海南医学院第一附属医院肝胆外科副主任医师杨彦表示，新闻报道中的小伙子在治疗早发性白发症时，没有经过专家诊断，便服用生何首乌自行治疗，导致肝脏被生何首乌及其代谢产物的毒性损伤。

“药物性肝损伤在发病时，症状和急性肝炎类似。患者一般会出现食欲降低，身体乏力和右上腹部疼痛等症状，严重时会出现小便发黄，皮肤发黄等黄疸症状，最极端的情况下还有肝衰竭的危险。”杨彦表示。

专家介绍，症状轻者在停药后，可自行恢复，重者则需要进行保肝治疗，即通过药物治疗和食疗等方式，减轻肝脏负担，增加肝脏营养和改善肝脏供血，以达到为肝脏解毒，使肝功能恢复正常的目的。

“不少人对中药有认识误区，以为中药没有任何毒副作用，可达到有病治病，无病健身的效果。但古语有言‘是药三分毒’，滥用中药极易造成肝损伤。”杨彦表示，目前在接诊过程中，已有不少患者因私自滥吃中药患上了肝损伤。他建议，如果患者要采取中医中药治疗，必须到专业的中医院或者正规医院的中医科，在专业医生的指导下正确使用中药，才能有效避免药物性肝损伤。

健康提醒

总是偏头痛 需留意青光眼

如今丰富的“电子生活”易带来眼损伤。专家提示，当出现眼痛、视物不清、雾视等症状时，应及时就诊。对于长期偏头痛患者，一旦排除神经内科性疾病，还应查查眼科。

近日，一位41岁男性患者，因工作压力大落下偏头痛，时常伴有恶心症状，后病情加重送诊，确认为闭角型青光眼急性发作。“这通常表现为剧烈头痛、眼痛。如不及时采取措施，极易在短时间内失明。”专家表示。

据介绍，青光眼是伴随视神经萎缩、视野缺损的一种不可逆性致盲眼病，和病理性眼压升高有较大关联。发病隐匿，一旦察觉视物模糊，往往已进入中晚期。虽不能被彻底根治，但早发现、早治疗可延缓病情。

专家建议，40岁以上人群每年宜测量一次眼压。白内障、虹膜炎等患者也要尽早治疗，以免引起继发性青光眼。在暗室工作的人，每1–2小时要走出暗室或适当开灯照明。并减少在黑暗环境中长时间与刺眼的电子产品打交道。 （新华）

儿童误吞异物“五花八门”

日常看管应格外注意

花生、硬币、电池、纽扣、瓶盖、天线……如果说这些都是“杀手”，您相信吗？哈尔滨市儿童医院近日就接诊了一名2岁女孩，误服纽扣电池长达16个小时，医生经胃镜探查，将这枚纽扣电池顺利取出，目前孩子已经康复出院。2017年以来，该院已接诊此类气管和食道异物病例30余例。

在哈尔滨市儿童医院消化腔镜室有一个盘子，里面收集了这两年从小病患气管和食道中取出的各种异物，有硬币、钉子、图钉、衣服拉链、电池等。医生表示，目前，由于孩子们对世界的求知欲以及家长疏忽，消化道异物在2岁至6岁儿童中比较常见，根据误吞的物体不同造成的后果也不一样。轻者有可能在误服后24–48小时自行排出，重者可产生肠梗阻甚至肠穿孔，需要急诊手术处理。

医生提醒家长，日常看管幼儿要格外注意，一旦发现孩子误吞异物，要及时就医，避免延误诊治而造成不良后果。 （新文）

专题

主编：徐珊珊 美编：陈海冰

院士聚首 纵论医道

——记海南医学院院士论坛、院士工作站揭牌仪式

4月5日，樊代明等我国5位肿瘤界权威专家齐聚海口，共同出席海南医学院办学七十周年系列纪念活动之一的海南医学院院士论坛、院士工作站揭牌仪式。本次会议由海南医学院主办、海南医学院第一附属医院承办。

会上，海南医学院副校长陈志斌代表海南医学院对郝希山院士等专家的到来表示衷心的感谢。他表示，海南医学院办学70年来，办学水平不断提高，影响力和知名度逐步扩大，海医毕业生已成为海南省医疗卫生队伍的主要力量。希望在5位医学专家的指导下，把海南医学院打造成人才强校的平台，在教学、科研和临床等方面努力发展，提高人才培养质量和办学层次，努力建设具有鲜明热带特色的医科大学，造福海南人民。

会上，樊代明等5位专家进行演讲，现予以摘登，以飨读者。

中国工程院院士、中国抗癌协会副理事长、中国工程院副院长樊代明教授

演讲题目

《医学的系统论与整合观》

整合医学是医学发展新时代的必然方向、医学发展新时代的必由之路、医学发展新时代的必然选择。

整体整合医学包括整体观、发展观、医学观、整合观，四者缺一不可，缺整体观医将不医，缺发展观医将不准，缺医学观医将不顺，缺整合观医将不灵。综合来说，未来医学的趋势将是贵在整合、难在整合、赢在整合。

中国工程院院士、中国抗癌协会副理事长、上海交通大学医学院附属第九人民医院张志愿教授

演讲题目

《口腔鳞癌病人源性移植瘤模型：精准医学时代背景下全新的转化平台》

口腔颌面颈部恶性肿瘤发病情况目前非常严峻，全世界每年新增64万例，目前的治疗方案主要是多学科的综合治疗：新辅助化疗或诱导化疗、手术—整体切除、术后放疗、生物治疗。然而，同种肿瘤治疗结果有时候会存在非常大的差异。造成这种差异的原因在于：1.不同个体肿瘤异质性；2.基因多态性；3.生物基因特性。而随着精准医学的提出，这些困难有可能被解决。

辽宁省抗癌协会理事长、辽宁省肿瘤医院原院长罗娅红教授

演讲题目

《乳腺癌影像诊断新进展》

2015年，中国乳腺癌的发生率远远高于其他恶性肿瘤，且仍以较快速度增长，增速是欧美国家的2倍。

我国乳腺癌的发病主要有3个表现：增长速度快，多集中于城镇，发病年龄更年轻。因此，中国乳腺癌的治疗刻不容缓，早期筛查尤其重要。目前，乳腺检查影像包括多种新技术，包括X线、超声、磁共振等。为了更准确地诊断及预后评估，学科内的多学科小组（MDT）是未来的趋势。乳腺影像将成为未来乳腺疾病精准诊疗的重要组成部分。

中国工程院院士、中国抗癌协会副理事长、山东省肿瘤医院院长于金明教授

演讲题目

《精准肿瘤学新实践》

我国肿瘤治疗水平仍有待提高，美国所有癌症5年生存率达到66%，而中国所有癌症5年生存率只有30.9%。面对这种严峻的形势，精准预防与重心前移是关键。肿瘤治疗模式经历了循证医学、个体医学，目前已经进入了精准医学时代。精准医疗是大数据发展之必然，大数据范畴应包括患者与临床及影像和分子信息，其目的是帮助人们从海量信息中选出有用的，排除无用的。

中国工程院院士、中国抗癌协会理事长、天津医科大学名誉校长、天津肿瘤研究所所长郝希山教授

演讲题目

《肿瘤防控与精准医疗》

癌症是一个全球性的公共健康问题，癌症已成为人类第一位死因。目前，我国癌症领域研究成果逐年递增，SCI收录论文数连续4年居世界第2位。

精准医疗是全球热点，美国UCLA的癌症研究人员开发了一组复杂的分析工具，组学“全景”分析推动前列腺癌精准医疗。精准时代，人们要利用当前良好的平台为肿瘤防治作出贡献。

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间1时55分 印完：4时50分 海南日报印刷厂印刷