



H 关注

虽然目前海南已有几家医院开设基因检测服务,但很多人依然“不识庐山真面目”,对其知之甚少。而对不少人来说,第一次听说基因检测,则源于一位好莱坞明星。

2013年,安吉丽娜·朱莉通过基因检测发现自己有乳腺癌和卵巢癌患病风险,由于BRCA1基因缺陷,导致其有87%和50%的概率罹患乳癌和卵巢癌。及时接受精准治疗后,她的患癌风险率降低到5%。

这一新闻刊发后,“基因检测”这一名词引发了众多网友热议。简单来说,基因检测是从生物体内提取DNA等遗传信息进行数字化测定,从而为医疗健康、农业工业等提供分子遗传学信息支持。

从健康人群体检而言,基因检测主要以采血为主,不过,根据情况也可利用唾液、尿液、分泌液等进行检测。通过从这些体液或组织细胞中提取DNA物质,用荧光定量PCR、测序仪、基因芯片等特定设备测序,分析序列基因类型及基因特点,检测序列是否排列有缺陷以及其功能表达是否正常,一份基因检测报告就出炉了,医生将结合家族史、临床表现、其他辅助检查结果,得出最终的诊断。

“基因检测是身体检查,但它与传统的身体检查即体检,又大不相同。”海南省肿瘤医院病理科主任许仙花介绍,体检更多是发现身体目前的状况,基因检测则更具预知性,不仅可以诊断疾病,还可以预测患病风险,也是评估患者药物使用效果非常重要的一个环。

许仙花介绍,目前基因检测可大致分为两种,一种是针对健康人群,帮助人们了解自身基因信息,预知身体患病风险;另一种则主要面向癌症患者,通过监测肿瘤基因突变信息,帮助医生快速锁定治疗“靶点”,帮助肿瘤患者筛选出合适的靶向用药,制定最佳的治疗方案,达到事半功倍的效果。

# 基因检测,测什么?

■ 本报记者 李梦楠

对身体患病风险“先知先防”

B 健康风险预测  
如果说,基因里隐藏着人体的健康密码,那么,基因检测,在某种程度上,让人有了一份“身体使用说明书”。

针对不同人群,基因检测发挥的作用也不同。孕妇(婴儿)可以通过基因检测、筛查与诊断尽早鉴别出胎儿染色体是否异常,减少遗传病的发生;老年人可以有效预防阿尔兹海默症、高血压、心脏病等老年性疾病,延长生命;肥胖、高血糖、高血脂人群,可以采取有效的防治措施;对于患者,通过药物基因检测可以预判个体对药物的敏感性和代谢速率,预判用药不良反应发生风险,提高用药安全性,缩短治疗时间。

不过,对普通人而言,做基因检测最大的作用是什么呢?“对健康人群来说,基因检测可以指导他们选择自己合适的生活方式。”许仙花说,通过疾病易感基因检测,能提前让人知道自己是不是带有某种疾病的遗传基因,以及患某种遗传疾病的风险情况,达到有效避免疾病发生的目的。

“针对可能存在的高发风险疾病,可以增加相应的检查项目或体检频率,密切关注结果变化,指导疾病预防。”许仙花举例说,比如携带乳腺癌高发风险易感基因BRCA1/2基因突变的人群,需要比正常人群缩短随访时间,密切关注变化情况,一旦发现有病变,可以立即采取治疗措施,达到早期治疗并治愈的目的。



## “高颜值”口罩,真能防疫吗?

■ 本报记者 侯赛

如今,口罩已经成为人们的出门必备物品。除必要的防疫功能外,口罩的装饰功能也被不断升级。不少人的口罩上出现各种可爱的卡通形象,甚至还推出流行符号,“高颜值”口罩成了很多人眼中的“时尚单品”。

这些脑洞大开、花样繁多、颜值爆棚的口罩,真的有防疫功能吗?海南日报记者进行了采访。

海南日报记者注意到,很多“颜值高”的印花口罩,并不是医用口罩。在某商业广场精品店售卖的几款印花口罩产品说明中提到“本产品为日常防晒用品,非医疗用途”,有的在产品名称后直接标注“非医用”。

在某短视频平台的一家店铺内,50只装“3D显脸小口罩”标价为13.5元,券后8.5元。商品介绍页面,商家只高调宣传该口罩“网红同款、显脸小、不沾口红、不化妆”,并没有注明是一次性医用口罩,功能介绍只有“防寒、防风、防尘”。

还有的商家宣传口罩是“3D立体式”“4D立体式”,甚至“5D立体式”。有的消费者纳闷:“3D还能理解,4D、5D口罩是什么意思?防护效果会更好吗?”口罩生产行业一位业内人士表示,这种宣传只是噱头,其防护效果还是要看具体的口罩质量和性能。

海南疾病预防控制中心提醒,口罩之所以成为时下最受关注的单品,主要还是因为它的防疫功能。外出时佩戴好口罩,可以阻隔空气中的有害气体、飞沫和病毒,防止新冠病毒传播。颜值只不过是口罩的一个附加属性。

哪些口罩具有防疫功能?  
符合国家标准的N95类口罩、

医用外科口罩、一次性使用医用口罩等都具有防护功能,符合防疫要求。

### ●N95类口罩

医用N95口罩在微粒的阻挡能力基础上增加了疏水层,可以防止液体喷溅,尤其在医生进行插管等操作时,可以更有效地起到防护作用。

N95系列口罩(N99、95、90)的防护能力最强,但透气性也比较好,长期使用易缺氧,适合防疫要求较高的健康人群佩戴。

### ●医用外科口罩

医用外科口罩同样有过滤层和疏水层,疏水层可以有效防止液体或飞沫喷溅感染。但对于颗粒的防护过滤能力,医用外科口罩比医用N95口罩的防护能力稍差。

低风险地区的普通人群,使用医用外科口罩基本可以满足防护需求。

判断一个口罩是否符合防疫要求,最有效的方法是看编码。正规的口罩外包装上都会标注执行标准码,真正能达到国家防疫要求的只有这五种编码:

医用防护口罩【GB19083 2010】;医用外科口罩【YY0469 2011】;一次性使用医用口罩【YY/T 0969 2013】;日常防护型口罩【GB/T 32610 2016】;儿童口罩【GB/T 38880 2020】

除了判断口罩是否达到防疫要求,还要关注“高颜值”口罩的质量问题。

国家对民用口罩的印花染色相关质量做出规定:口罩内外层色牢度不得低于三级,以防止染料脱落对脸部皮肤造成不适;口罩的染色和印花部位,不得含有可分解致病芳香胺染料。建议大家检查下自己的口罩编码,看看是否符合防疫标准。

## “抗菌抗病毒”口罩靠谱吗?

目前市面上还出现了宣称“抗菌抗病毒”的非医用口罩,一般通过共混、喷涂等方式添加各类抗菌剂,主要添加物包括纳米二氧化钛、纳米银、季铵盐、铜离子/氧化铜、中药提取物等。

4月12日,国家药品监督管理局发布“抗菌抗病毒”口罩消费风险提示,其中提到医用口罩主要分为三类:一次性使用医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩。“抗菌抗病毒”口罩产品在临床有效性没有得到充分验证前提下,添加抗菌剂会引入新的风险,并且持续、长期使用的风险受益比不足,尚不具备显著的临床意义。

解决方法:针对已经出现的口罩压力性损伤,如果压痕程度较轻,一般可以轻轻按摩缓解,一段时间后可自行消退;如果局部出现红斑、肿胀,可以用生理盐水冷敷;若压痕持久或伴有皮下淤血时,可以外涂改善局部血液循环的药膏,如多磺酸粘多糖乳膏、肝素乳膏等。

## 健康海南行动

H 健康小贴士

### “高枕”亦“有忧”

在我们的日常认知中,枕头,顾名思义,就是躺着的时候垫在头下面使头略高的卧具。但是,枕头真的是像字面意思一样,只是枕头的吗?

其实,枕头不只是用来枕头的,如果只是用枕头来垫着头睡觉,那么你就做错了。很多人睡眠质量不佳,就是因为睡觉时枕头的姿势不对。单纯用枕头垫着头,会造成肩膀与枕头中间的颈椎悬空,使颈部肌肉无法得到完全的放松休息,导致睡觉的时候脖子产生酸痛感,拉伤肌肉,严重时甚至难以入睡。

保持良好的睡眠质量的关键之一就是要对枕头。睡觉时,要把脑袋和脖子都放到枕头上,使颈部处于正常颈曲位置,这样枕头才能发挥作用。如果仅仅是用脑袋枕着枕头,姿势不对,再贵再好的枕头也无济于事。

除了正确的“枕姿”,选择一个合适高度的枕头也是保证睡眠质量的重中之重,枕头过高或者过低都会对身体造成伤害。

科学、舒适的枕头高度是根据人体颈椎排列的生理曲线确定的,只有保持其正常的生理弯曲,才能让肩颈部的关节、肌肉、韧带等处于放松状态,得到较好的休息。一般情况下,枕头高度以稍低于肩到同侧颈部距离为宜,大概在8至15厘米,或按公式计算:(肩宽-头宽)÷2。

不同睡姿所需要的枕头高度也不同,在选择枕头的时候,睡姿的差别也需要考虑在内。习惯仰卧睡觉的人,枕头高度最好是8至13厘米(大概一个拳头的高度),同时,膝盖下方也可垫一个枕头,缓解脊椎压力。习惯侧卧睡觉的人,枕头高度以个人肩膀的宽度为宜,大概在13至15厘米之间,让颈椎和腰椎差不多保持在同一水平线上。而喜欢俯卧睡觉的人,可以选择非常薄的枕头,也可以不用枕头,同时,为了避免腰疼,最好在腹部垫一个薄枕头,但通常不建议采取俯卧睡姿。

枕头的材质、枕型、软硬程度也会对我们睡眠产生影响,枕芯应选质地松软之物,制成软硬适度、稍有弹性的枕头为好。

市面上各种各样的枕头,五花八门,品种繁多,价格也有很大差异,挑选时要结合自己的情况,选择最适合自己的。

(据《科技日报》)

### 长时间戴口罩,面部闷痘、敏感……如何让脸“自由呼吸”?

■ 本报记者 侯赛

夏季来临,但是出于防疫需求,口罩还不能摘。海南炎热的天气再加上厚厚的口罩,这对本身就脆弱的面部肌肤来说无疑是“雪上加霜”。痤疮、泛红、敏感、皮炎等肌肤问题也是纷至沓来,不少人的脸成了“口罩脸”。海南省第五人民医院(海南省皮肤病医院)皮肤科主任吴伟伟分享几个护肤建议,帮您远离“口罩脸”。

#### 问题一:压力引起的皮肤损伤

由于长时间佩戴口罩,皮肤组织受压、摩擦而引起损伤。表现为鼻梁、面颊、下颌、耳后等接触口罩边缘部位的皮肤出现红斑、压痕、擦伤等,同时可能伴有疼痛,严重者还会出现皮肤破溃、糜烂。

解决方法:针对已经出现的口罩压力性损伤,如果压痕程度较轻,一般可以轻轻按摩缓解,一段时间后可自行消退;如果局部出现红斑、肿胀,可以用生理盐水冷敷;若压痕持久或伴有皮下淤血时,可以外涂改善局部血液循环的药膏,如多磺酸粘多糖乳膏、肝素乳膏等。

#### 问题二:潮湿引起的皮疹

天气炎热面部出汗较多,口罩内的皮肤长期处在潮湿、闷热的环境中,角质层过度水合,导致皮肤发白、浸渍、起皱。

解决方法:可以提前在面部涂润肤剂如维生素E乳膏、尿素乳膏等。每隔2至3小时摘掉口罩并擦干汗液,补涂润肤剂,促进皮肤恢复。

#### 问题三:接触性皮炎

一些人由于对口罩的材料过敏,接触口罩的部位及附近皮肤如前额、眼睑和脸颊处会出现瘙痒、红斑和丘疹等,严重者可出现红肿、水疱,甚至糜烂破溃,在破溃后继发感染。

解决方法:停止使用过敏产品。皮肤有糜烂渗出时,可以用医用生理盐水多次湿敷,单纯的红斑、丘疹可以外用激素软膏如糠酸莫米松乳膏、地奈德乳膏等。当有继发感染时,应局部使用抗生素。若瘙痒明显,需要联合口服抗过敏药。

#### 问题四:痤疮

长时间佩戴口罩会产生潮湿、闷热的皮肤微环境,会促进痤疮的发生。患者的脸颊、下巴等处可出现粉刺、丘疹,甚至结节、囊肿。

解决方法:可根据情况使用抗生素或维A酸类药物治疗。

#### 日常情况下我们应该如何护肤?

日常做好皮肤的清洁、保湿、防晒,尽量不使用彩妆,使皮肤屏障处于正常状态。选择正规品牌且适合自己脸型大小的口罩,若对口罩的材质过敏,可尝试在普通医用口罩内侧添加一层棉布口罩,减少对肌肤的直接摩擦。若长期佩戴口罩后面部出现爆痘、红肿、疼痛等情况,建议及时去医院就医。



## 显微根管治疗 守护每一颗天然牙

H 医线调查

或促进根尖周损伤愈合的目的,较大程度地缓解疼痛,保留自身牙齿的同时,避免了拔除患病牙齿。

与传统根管治疗不同点在于,手术显微镜能提供充足的光源进入根管,可将根管系统放大7.5至30倍,使医生能看清根管内部结构,确认治疗部位,在直视下进行治疗,减少传统治疗的不确定性,就算牙髓坏死也能把牙根留住,更大程度上保留住每一颗天然牙。

龋病早中期未得到及时治疗,病变会向纵深发展,引起牙髓和根尖周组织的感染。所以,龋病的早期诊断、早期治疗对维护牙齿健康、维持牙齿功能十分重要。

我们的牙齿在正常生理状态下能够感受外界的酸甜和冷热刺激,并作出相应反应,这一功能是因为牙齿中间是空的,这种中空的结构叫根管,根管内分布血管和牙神经,也叫牙髓。

当血管和神经发炎的时候,其对外界给予的刺激做出的反应会加剧变成疼痛,我们称之为牙髓炎;当炎症没有得到有效控制,又向根尖处发展时,就出现根尖周炎。

根管治疗是目前治疗牙髓病和根尖周病有效且常用的手法,它通过清除根管内的炎症牙髓和坏死物质,并进行根管消毒,充填根管,以达到控制感染、修复缺损、防止发生根尖周病变

(海)广广[2022]第023号

泰康拜博口腔医院  
泰康拜博口腔医院

诊疗科目:  
口腔种植、种植科、预防口腔专业  
口腔颌面外科专业、医学影像科  
口腔科、口腔修复专业  
口腔正畸专业  
咨询预约热线  
0898-36351111  
地址:海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)