

名医堂

干细胞移植:糖尿病治疗新亮点

□本报记者 姜炯 通讯员 李杰

11月14日是世界糖尿病日。近年来,糖尿病越来越成为困扰现代人生活的健康问题。糖尿病是胰岛β细胞功能下降或胰岛素抵抗所致胰岛素分泌不足引起。

治疗糖尿病的新方法

干细胞作为一类具有自我更新和多向分化潜能的细胞,已逐渐成为人们寻找替代患者自身免疫系统破坏的胰岛细胞的新资源。

近升高,谷氨酸脱羧酶抗体水平降低,12个月和24个月时保持不变,14例患者中13例糖化血红蛋白(HbA1c)水平维持在7%以下。

作为一种特异性针对胰岛β细胞的自身免疫性疾病,糖尿病患者一般需终身服药或注射胰岛素,因患者缺乏生理的血糖感应系统,可导致全身性代谢紊乱而引发重要器官损害。

谈到干细胞治疗糖尿病的机理时,冯凯说:“理论上讲,将一定数量的自体干细胞通过动脉导管移植到胰腺组织中,或通过静脉输注依靠干细胞具有修复趋化性的特质,干细胞会在胰腺组织微环境的诱导下分化增殖为胰岛样细胞,替代损伤的胰岛β细胞分泌胰岛素,重建胰岛内分泌功能。”

疗效与安全

就糖尿病患者而言,对于任何一种治疗方法最关心的莫过于它是否

能治愈自己饱受折磨的糖尿病。那么干细胞治疗是否能彻底治疗糖尿病呢?对此冯凯表示:“干细胞治疗糖尿病临床开展较晚,应用病例相对较少。无论是骨髓干细胞移植,还是外周血干细胞移植,虽然可使患者注射胰岛素减量,甚至脱离外源性胰岛素,但这仅仅是短期疗效评估,而且样本量相对较少,其确切疗效尚需大样本、长期随访进一步评估。但无论如何,从理论上讲,该方法对彻底治疗糖尿病还是有很大希望的。”

据冯凯介绍,干细胞治疗糖尿病根据具体糖尿病诊断及病人个体差异,采用的治疗方式也不尽相同。通过自体外周血或骨髓干细胞移植治疗糖尿病需要两个月左右的时间,而通过普通微创介入移植干细胞的过程只需一周左右。

冯凯说,干细胞治疗糖尿病已经有60余年的历史,而改良了的自体外周血或骨髓干细胞移植,对于造血系统完全正常的糖尿病患者而言有相当好的耐受性,无明显副作用及后遗症。



专家介绍:

冯凯 医学博士,副主任医师,现任总医院器官移植中心细胞治疗科主任。对急性白血病,恶性淋巴瘤、多发性骨髓瘤的诊治有丰富的经验,有300余例造血干细胞的临床诊治经验。

术后环节需注意

干细胞移植成功后,并不一定意味着能马上停止服用治疗糖尿病的药物。冯凯解释说:“患者刚刚完成移植后血糖可能存在一定的波动,这与干细胞的再生修复周期存在一定关系。这时的干细胞就像是‘小婴儿’,需要在胰腺这个大的内环境里充分适应、接受‘教育’,只有这样才能慢慢成长为可以分泌胰岛素的‘栋梁之才’。”

除此之外,患者还应加强体育锻炼,增强自身的抵抗力。冯凯提醒说:“糖尿病患者起床后最好将居室开窗透换新鲜空气,因为通风是最好的消毒方法。此外还应该勤洗手,病毒在门把手、汽车扶手等硬物表面可存活72小时,健康人的手一旦接触到这些物体后就会沾染上病毒。”

11月15日,中华预防医学会与赛诺菲巴斯德公司共同在北京召开“联合疫苗研制及应用国际研讨会”,与会中外专家指出,白喉、百日咳、破伤风、脊髓灰质炎(小儿麻痹)和b型流感嗜血杆菌等五大传染病及感染性疾病致死率、致残率高,是严重威胁婴幼儿生命健康的潜在杀手,免疫接种是预防疾病的有效手段。

五大疾病严重威胁婴幼儿生命健康

□本报记者 潘锋

病例,5万~6万例死亡。即使在近几年,在地方性流行区白喉的报告病死率仍超过10%。

百日咳是由百日咳鲍特氏杆菌引起的传染病,婴幼儿百日咳会引起呼吸暂停和发绀,有5%~6%的患儿会出现并发症,多发生在6个月以下的婴幼儿。目前每年仍有5000万儿童患百日咳,约导致30万例死亡。

破伤风是由破伤风杆菌引起的感染性细菌性疾病。一旦感染患病,病死率在10%~70%之间。尤其婴幼儿这些抵抗力相对较弱的患者,如不住院和接受加强治疗,死亡率几乎100%。

脊髓灰质炎又称小儿麻痹症,是由脊髓灰质炎病毒引发的急性人类传染病,在脊髓灰质炎问世之前,几乎所有儿童都会感染脊髓灰质炎。发生麻痹症的儿童多数留下跛行,终身残疾。在瘫痪病例中,5%~10%的患者因呼吸肌麻痹而死亡。

b型流感嗜血杆菌(简称Hib)也是全世界儿童发病和死亡的主要原因之一,据统计,全球每年有38万~50万儿童死于b型流感嗜血杆菌感染的疾病,而我国近90%的一岁以下儿童对b型流感嗜血杆菌疾病没有抵抗力。

有效手段:接种疫苗

数据显示通过接种疫苗已挽救了300万儿童的生命和减少75万儿童残疾。然而,疫苗品种的增多和接种剂次的增多,增加了疫苗管理的困难,也给婴幼儿、家长和医护人员带来许多不便。

美国宾夕法尼亚大学名誉教授普罗特金(Dr. Plotkin)在大会报告中说:“保护婴幼儿远离疾病威胁的最佳预防手段就是接种疫苗。随着科学的进步,接种联合疫苗成为必然趋势。联合疫苗与单个疫苗的免疫效果一样,能一次为宝宝提供多方面的保护,比如五联苗,不但可减少注射次数,提高接种率,且操作方便。”

杨永弘表示,全球已有超过100个国家开始普及使用联合疫苗。它的优势在于接种总针次减少,使妈妈少费力,宝宝少受罪;还可以减少不良反应的发生。

与会中外专家认为,虽然我国儿童免疫接种取得很大成果,但这些疾病在国内及周边国家仍然存在,不能放松警惕。要通过接种疫苗给孩子有效的、全面的防护,早接种才能早受益。

名人话健康

草原民族的健康之道

——访布仁巴雅尔、乌日娜夫妇

□本报记者 姜炯 张思玮

提起布仁巴雅尔和乌日娜夫妇,人们最先想到的大概就是夫妇俩与侄女英格玛合唱的《吉祥三宝》。当年这首充满内蒙古民族风情和童趣的歌曲,一经推出,很快风靡全国,后来又登上春节联欢晚会的舞台,更是将其声名提升了一个新高度。

酸味食品保证健康

提起蒙古饮食,很多人都会有一个印象,就是牧民离不开酒。“其实,原来我们的酒并不是很丰富。一瓶酒需要很多人一起喝,每人也就一小酒盅。”布仁解释说,“现在酒太丰富了,人们喝起来就不加以节制,每人喝一瓶,天哪……”

运动是马背民族的生活

在健康方面,草原民族非常重视运动,喜爱运动,如赛马、摔跤、射箭等。每年七八月份,草原上都举办大型的那达慕大会。在其前期准备工作是贯穿全年的。可以说,运动是草原民族生活的主题。布仁说:“因为游牧民族嘛,我们一直在马背上,一直在走动,并且与牲畜打交道也特别需要力量。”

谈起蒙古饮食,很多人都会有一个印象,就是牧民离不开酒。“其实,原来我们的酒并不是很丰富。一瓶酒需要很多人一起喝,每人也就一小酒盅。”布仁解释说,“现在酒太丰富了,人们喝起来就不加以节制,每人喝一瓶,天哪……”

的确,现代化进程冲击着内蒙古的传统饮食文化,现在的传统奶制品少了,因为大量的牛奶都送到乳品厂换钱去了。但是肉食的食用量没有减少,草原人的饮食就失去原来的平衡了,导致了不少健康问题。”布仁说。

料长大的牛羊都是人为控制成如此精瘦的状态的。布仁说:“而且我们不吃羔羊,不像城市里,春天的羊羔秋天就吃掉了。我们吃的羊都要两岁以上。”

与乌日娜很小就来北京读书不同,布仁到北京时,生活习性已经形成,很难改变。恰恰因为保持了草原上的生活习惯,如命之年的布仁身体比同龄人都好得多。“我这个年纪的人,血压高,糖尿病的人不少,但我每次检查都是正常的。”布仁说,“我吃肉比乌日娜多,年纪比他还大,但是我身体指标反而好。后来发现,就是因为坚持吃酸奶干。”

酸奶是草原文化中很重要的部分。“在上世纪30年代日本占领期间,他们很怀疑,这些人整天吃肉,为什么还长寿?那时候100岁左右的蒙古人有很多。按照日本的理念,总吃肉食的人应该四十多岁就完蛋。后来他们考察我们的饮食之后才发现,原来是大量酸味食物起了作用。”

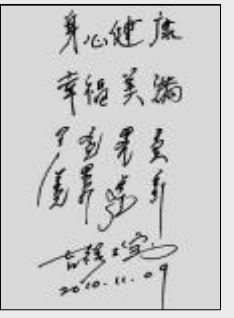
有规律地作息

牧民的生活很大程度上要迁就牲畜的作息规律。“牛羊天亮就会醒来,日落就要休息。我们的生活和它们同步。牲畜不会偷懒,九十点钟才起来。所以牧民也不能偷懒,养成了早睡早起的习惯,而且睡眠也非常充足。”布仁说。再加上草原的空气比城市好得多,长期在这样的环境中生活,牧民的身体就变得非常健康。在他看来:“只是阳光和风对



布仁巴雅尔 中国国际广播电台播音主持人。1978年考入鄂温克族自治旗乌兰牧骑文艺队,担任独唱演员和钢琴伴奏;1990年,布仁来到北京,在国际人民广播电台担任对蒙广播的记者、编辑。他一直在关注草原生态环境的保护问题,作为城市人的他对草原有着不同于别人的理解与感情,这些都体现在他的歌声中。

乌日娜 著名鄂温克族女高音歌唱家,中央民族大学音乐学院声乐教师。曾就读于俄罗斯圣彼得堡国立师范大学,获文学硕士学位。多次参加国内大型音乐会,并应邀赴国内外多地访问演出;曾荣获全国少数民族青年声乐大赛最高奖“金凤奖”;获第五届“中国音乐电视大赛”民族唱法三等奖;并在国内国外多次举办个人音乐会。



他们的皮肤不太好,像我这个年龄的牧民看上去已经老了,但是他们的脏器应该还要健康。”家来北京之后,工作的性质使夫妇俩的规律作息被打乱了。因为忙碌和熬夜,经常让他们感到疲惫,白天精神差,晚上睡不着,胃口也差了很多。因此总要安排数周的时间来调整状态。

神奇的蒙医

作为传统医学的组成部分,蒙医学也是一个宝库。夫妇俩介绍了许多蒙医传统的独特绝技,令人印象深刻的是

一种治疗脑震荡的方法。因为是马背上的民族,坠马受伤导致脑震荡是很常见的现象。蒙医的治疗方式是:用一根绳子在左右两侧颞额头中点到后脑中心的距离,如果两边不一样就说明有脑震荡的现象。他们会在地上挖一个小坑,让患者平躺,后脑放在坑中,然后击打坑周围的土地一段时间。然后再用上述方法测量患者左右脑的周长,如果长度还是不一样,就再重复上述方法,直到恢复等长为止。而此时,患者会感到眼前一亮,因脑震荡产生的头晕、恶心、呕吐等症也就消失了。

这个方法简单易行,大家也可操作。夫妇俩就曾为自己的学生实施过这种治疗。一次他们的学生撞了头部,出差时在飞机上一路呕吐。因为不方便挖坑,夫妇俩和朋友在招待厅上这个学生把头放在凳子上,用擀面杖一样类的东西在周围敲击,效果非常好。

疾病与信息

天冷须防咳嗽变异性哮喘

咳嗽变异性哮喘又称咳嗽型哮喘,约占慢性持续性咳嗽患者的20%~30%。发病机制尚未完全清楚,一般认为是由于患者存在气道高反应性,一旦气道受到某种刺激而引起局部超敏反应,就会造成支气管痉挛,从而反射性地诱发刺激性咳嗽。

冬天里冷空气的刺激是最主要的刺激因素,其次为感冒和烟尘的吸入。因此,在寒冷的冬季要特别注意预防咳嗽变异性哮喘。

那么,一个人出现的咳嗽究竟是不是咳嗽变异性哮喘,如下4点可供患者参考:1.慢性咳嗽,咳嗽持续发生或者反复发生一个月以上,以夜间咳嗽最为明显,其次是在清晨起床时,白天咳嗽较轻,而在运动、吸入冷空气或感冒后咳嗽加重。2.咳嗽性质,一般为刺激性干咳,较为剧烈,痰少,且无明显的喘息和气短,给予抗生素和止咳化痰药疗效差,咳嗽不见减轻,而是迁延难愈,但给予糖皮质激素或β受体激动剂治疗有效,可使症状迅速减轻。3.病史特点,部分患者有哮喘发作史或家族史,或有慢性湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎等过敏性疾病史,少数患者伴有溃疡病及食管反流病。4.实验室检查,胸部X线片大多显示正常,部分患者可见肺纹理轻度增加但无其他器质性改变,血液检查可见嗜酸粒细胞增多,免疫球蛋白E水平升高,支气管激发试验或支气管扩张试验呈阳性改变。(韩咏霞)

健康话题

火锅好吃忌乱吃

天气渐冷,火锅又成为了人们的宠爱,但是吃火锅时如果不注意一些细节,很容易引起身体的不适。

一是清洁卫生。普通的铜火锅在停用一段时间后,容易产生一层薄薄的绿色铜锈,在使用铜火锅前一定要做好清洗工作,防止铜锈中毒。食用的各类食品也要清洗干净,特别是夹生食、熟食的铁子要分开,混混



等烧开、烫熟即吃,病菌和寄生虫卵未被彻底杀死,易引起消化道疾病。三是不急不躁。由于火锅的浓汤温度很高,刚捞出的食物依旧有较高的温度,容易破坏口腔黏膜,引发口腔溃疡等口腔疾病。四是科学食用。胃肠功能欠佳者少吃辛辣火锅,肝功能不好者慎吃狗肉、羊肉火锅,高血压、牙痛、疮疖患者也不宜多吃辛辣火锅,防止上火。五是荤素搭配防上火。吃火锅时不仅要有肉、鱼及动物内脏等食物,还必须先先后后放入较多的蔬菜。吃完火锅后,喝杯清茶再吃上一两个水果最佳。六是不可酗酒。许多人在吃火锅时喜欢喝一些凉啤酒,由于酒精对尿酸的排泄有抑制作用,过多的尿酸沉积在血液和组织中,容易引发痛风病。七是不喝汤底。同一锅汤反复煮沸,其中的营养物质已被破坏。另外,许多物质长时间合煮,彼此间会发生一些化学反应,产生物质往往会导致一些疾病。(晁军利)

天寒物燥,老人须防鼻出血

冬季气候比较干燥,空气中的湿度小,鼻腔内毛细血管得不到滋润,再加上老人的抗病能力减弱,病邪乘虚而入,导致鼻腔炎症,容易导致老人鼻出血。老年人在冬季应戒除烟酒,因为烟酒能加重呼吸道黏膜干燥。多吃蔬菜、水果。补充维生素C,以增强呼吸黏膜的抵抗力。注意防寒保暖,保持鼻腔卫生。

对老人鼻出血的处理,要注意以下几点:一是密切注意全身情况,要特别注意预防出血过多引起休克。二是采取急救止血措施。发生鼻出血时,病人应采取坐位或半卧位,头稍向前倾,用食指和拇指捏紧两侧鼻翼5-10分钟,同时于额部、颈部反复置冷毛巾或冰袋敷冷,促进血管收缩。如果是在鼻中隔前部流出的血,这种措施一般可以止住。如果是反复出血或用上述临时性应急措施无效时,则应立即送医院诊治。鼻出血多数为一侧,如果两侧都出血,先流血的一侧往往是真正出血的部位;另一侧流出的血,是从后鼻孔流过去的。为迅速止血,可以拿一块干净棉花卷塞进鼻腔里,用拇指压紧鼻翼,把血止住。要注意堵住鼻子以后,如果血流进口腔,不要咽下,以免血液进到胃里而引起呕吐。三是要查明原因。老年人鼻出血需要找一找出血的原因,以便对症下药。(朱闻慧)

把希望带给晚期肺癌患者 国际肺癌关注月健康大讲堂举行

11月11日,以“把希望带给晚期肺癌患者”为主题的国际肺癌关注月健康教育活动在京举行。中国癌症基金会与肺癌防治学组主办了这次肺癌防治科普宣传活动。首都医科大学宣武医院在门诊多功能厅举行了活动。首都医科大学宣武医院胸外科副主任张毅和首都医科大学神经外科林庆堂博士分别讲解了有关晚期肺癌综合治疗、肺癌脑转移治疗及肺癌骨转移治疗方面的知识。

支修益指出,重视体检可早期发现肺癌,早期肺癌可获得根治性治疗的机会。晚期肺癌患者的个体化治疗给更多的肺癌患者带来更长的生存时间和更好的生活质量。张毅讲解肺癌骨转移治疗方面的科普知识和药物治疗新进展,林庆堂博士介绍了肺癌脑转移的诊疗进展。大讲堂结束后,首都医科大学肺癌诊疗中心的专家们进行了义诊咨询服务。(胡牧)