

2021 十大醫療創新

科技發展日新月异，醫療創新層出不窮。結合2020年醫療創新峰會，美國克利夫蘭診所近日公布由醫學專家組最新評出的可為醫療帶來巨大變革的“2021年十大醫療創新”。根據預測重要性排列，依次包括：

1. 血紅蛋白病的基因療法。血紅蛋白病是一種影響血紅蛋白分子結構或產生的遺傳性疾病。鐮狀細胞病和地中海貧血是最常見的血紅蛋白病，每年影響全世界33萬名兒童。最新血紅蛋白病研究帶來了一種全新的實驗性基因療法，能使患者獲得製造功能性血紅蛋白分子的能力，進而減少地中海貧血中病態紅細胞或無效紅細胞的出現，防止相關併發癥的發生。

2. 原發性多發性硬化癥的靶向新藥療法。在多發性硬化癥(MS)患者中，大約15%的患者為原發性進行型MS，其特徵是疾病癥狀及體徵逐漸發作且穩定發展。美國食品與藥品管理局(FDA)批准的B細胞靶向單克隆抗體新藥 ocrelizumab，成為專門針對原發性進行型MS的首創新療法。該藥每年僅需注射兩次。

3. 連接智能手機的起搏器。心臟起搏器和除顫器等可植入設備的遠程監控是護理的重要組成部分。傳統上，設備遠程監控是通過床邊控制臺將相關測量數據傳輸給醫生。不過很多人對這些裝置及其功能缺乏基本了解，遠程監測

效果不理想。新設備是通過藍牙與移動端應用程序連接，提高患者對自身健康狀況的了解，同時醫生還能遠程監控數據，醫患之間的聯繫更為高效緊密。

4. 囊性纖維化的新藥。囊性纖維化(CF)是由CFTR基因突變引起的一種遺傳性疾病，其特徵是黏稠的黏液阻塞氣道，積聚細菌，引發感染、炎癥及其他併發癥。CFTR基因突變眾多，而以往開發的藥物，僅對某些突變有效。2019年10月，獲得美國FDA批准的新型聯合藥物在美獲批上市，90%的CF患者將受益。

5. 丙型肝炎的廣泛治療。丙肝是全人類共同面臨的傳染病，會導致肝衰竭、肝硬化和肝癌。由于尚無針對丙肝病毒的疫苗，患者祇能接受藥物治療，而藥物治療往往伴有副作用，且祇對某些類型的丙肝有效。已獲批的固定劑量聯合用藥 Eplusea(丙通沙)可顯著提高丙肝治療效果。這種全新口服雞尾酒療法可使1~6種亞型丙肝得到廣泛治療。

6. 氣泡式正壓呼吸治療改善早產兒肺功能。呼吸窘迫綜合徵(IRDS)是需要特殊護理的早產兒疾病。氣泡式CAPA(正壓呼吸治療)是一種非侵入式通氣策略，可向新生兒提供持續的氣道正壓，維持其肺活量。這種治療方法安全有效，長期使用，還可最大限度減少身體損傷，刺激肺生長。

7. 創新+實踐，讓遠程醫療觸手可及。新冠病毒大流行一定程度上推動了遠程醫療的創新實踐，更多臨床醫生在線上問診。遠程醫療突破了空間障礙，醫療服務可以更及時、更高效，同時還能節約成本。

8. 子宮填塞器，治療產後出血。產後大出血是嚴重的分娩併發癥，發病率為1%~5%。輸血、藥物和手術都存在多種危險性。最新研究進展是真空誘導子宮填塞術，可利用子宮內產生的負壓，使出血腔塌陷，達到止血目的。作為微創工具，可避免侵入式治療帶來的痛苦。另外，該方法技術要求低，有利於推廣至欠發達地區。

9. PARP抑制劑治療前列腺癌。PARP抑制劑是一種用于癌癥治療的藥物抑制劑，最新研究證實，兩種PARP抑制劑(盧卡帕利和奧拉帕利)對難治性男性前列腺癌具有顯著的緩解作用，為患者帶來新的治療選擇。

10. 偏頭痛預防治療新進展。偏頭痛患者約占成年人口12%。自2018年以來，FDA批准的新藥降鈣素基因相關肽(CGRP)成為治療偏頭痛的熱門靶點。該藥主要通過阻斷CGRP分子活性，進而預防和治療偏頭痛。治療急性偏頭痛的CGRP受體拮抗劑Ubrogepant和Rimegepant以及2月份獲批上市

同樣的環境裏，女性為什麼比男性為何更怕冷？



嚴寒環境下，人們首先感知的可能是手脚冰冷。《美國自然人類學雜誌》刊登英國一項新研究發現，通常情況下，女性比男性更怕冷。其關鍵原因是女性骨架更小，散熱更快，所以更容易

出現手脚冰冷。

英國劍橋大學研究員對114名志願參試者(女性63人，男性51人)展開試驗研究。研究人員讓參試者將雙手浸入冰水中，保持3分鐘，並通過熱成像技術確定參試者手掌的熱損失情況。研究人員還測量了參試者的身體尺寸數據，並通過生物電阻抗分析確定參試者身體骨骼肌肉及脂肪量。

結果顯示，女性手掌溫度通常比男性低2°C。骨骼肌肉量與體重比是熱量損失一個非常顯著的預測因子。肌肉發達的參試者受熱量損失和寒冷的傷害幾率更小，而體重、脂肪量和身材與身體熱量損失之間的關聯并不明顯。在冰水浸泡後，參試者手部溫度恢復過程中，身體形態等因素幾乎沒有任何影響。

佩恩博士分析指出，當人體暴露于嚴寒環境時，手脚血管會自然收縮，以保護心臟等重要器官獲得充足供血。盡管男女都會感受到寒冷，但女性對溫度的反應比男性更敏感。體形和激素因素可能是這種性別差異的關鍵。另外，女性雖然脂肪量比男性更大，但其肌肉量更小。由于女性骨架比男性更小，所以其皮膚散熱速度更快。

享受樂趣增強體質 健全人格鍛煉意志

讓孩子們跑起來

9月22日，習近平總書記在主持召開教育文化衛生體育領域專家代表座談會上強調了孩子們正確的運動觀念：“一方面，要讓孩子們跑起來；另一方面，體育鍛煉要講究科學，做好保護和準備工作，幫助學生在體育鍛煉中享受樂趣、增強體質、健全人格、鍛煉意志。”北京體育大學運動與體質健康教育部重點實驗室教授張一民告訴《生命時報》記者，在我國青少年體質穩步向好的整體趨勢下，“讓孩子們跑起來”是為了進一步加快提升學生體質水平和質量，不能祇滿足于低水平的提升。加強體育鍛煉的目的是希望孩子們增強體質，還能通過掌握運動技術，在比賽中享受樂趣，在團隊中學會成長，健全人格、鍛煉意志。

教育部數據顯示，2018年全國學生體質達標測試合格率为91.91%，優良率为30.57%。2016~2018年，全國學生體質健康狀況不及格率由12%下降至8.09%；良好率由21.9%上升至24.37%。“近年來，我國青少年學生體質下滑趨勢得到逆轉，但還有幾個現象不容樂觀。”張一民表示，一是青少年近視已成為學生體質健康的突出問題。國家衛健委最新數據顯示，我國兒童、青少年的總體近視率已經達到53.6%，其中6歲兒童的近視率14.5%，小學生近視率36%，初中生近視率71.6%，高中生近視率81%。二是近視低齡化現象日趨嚴重。幼兒園、小學生的近視率不斷升高，從1985年至今的調研數據表明，我國青少年近視率遞增速度和低齡化趨勢遠比孩子們體質下

降的問題更嚴重。三是全國大學生體質狀況十分堪憂。在青少年整體的體質水平出現回升的情況下，大學生群體始終處於“拖後腿”的狀態。數據顯示，大學生體質達標測試優良率不足10%，近1/4大學生體質不達標。

張一民告訴記者，習總書記還指出了“城裏孩子缺的是運動”。實際上，城鄉孩子在體育鍛煉措施、手段、內容，以及注意事項、安全風險防控措施等要區別對待。城市孩子要增加“跑起來”的時間，做到每天校內1小時和校外1小時；減少孩子的作業、培訓負擔；制訂有力措施激勵學生多運動，減少近視發生風險。鄉村學校要因地制宜的開展有體育教學特色的課程，比如靠近山區的學校，可以選擇練習登山；要建立以“校內競賽—校級聯賽—選拔性競賽”為一體的小學、初中、高中、大學競賽體系，激發孩子的運動熱情。

“讓孩子們跑起來，需要政府、學校、家長共同行動，還需要科學鍛煉指導”，張一民給出以下建議：

1. 小學生練協調。小學生處在生長發育階段，體育鍛煉、項目選擇、技能培養都應該偏向于孩子的本身體素質和基本運動能力，例如協調能力、快速反應能力等神經系統相關的身體素質。建議多練習體操類項目，同時學習其他運動項目的基本常識和技巧。

2. 中學生練強度。這一階段的孩子們進入青春期中，身體發育成熟，可以承受一定強度的運動負荷，運動鍛煉着重強化身體素質。比如逐步提高運動強度，延長運動時間，使得孩子在掌握各項基本運動技能的同時，強化個人的專項運動技能。

3. 高中生練技術。在這個階段，孩子需要在專項運動基本能力基礎上進一步提高技術水平，通過專業技術訓練、專業體能強化，使孩子們多年的體育鍛煉效果固定下來，達到參加一些比賽的標準。

以跑步為例，小學適合練習間歇跑、折返跑或拐彎跑，提高身體靈活性；初中適合練習800米、1000米，加強心肺耐力，促進身體器官功能更好發育；高中以後，跑步強度進一步提高，可以參加一些專業性比賽。



三個方法 讓娃愛吃蔬果

多吃蔬果有益健康成長，然而許多家長却為如何讓孩子愛上吃蔬果煞費苦心。近日，美國“今日心理學”網站刊文，介紹了三個讓孩子愛上吃蔬果的方法。

1. 親身體驗。研究顯示，帶孩子一起做園藝或讓孩子一起烹制蔬菜、清洗水果，比營養教育更能讓孩子愛上蔬果。因此，家長不妨讓孩子參與購買、種植、清洗、烹飪蔬果的全過程。

2. 隨手可及。讓孩子方便自由地拿到蔬果能促進其多吃一些，換句話說，孩子更可能吃放在面前的食物。

3. 做好示範。在孩子面前，家長要做好表率，表現出愛吃蔬果的樣子。這種示範效應會對孩子食物選擇產生潛移默化的影響。



藕裏有泥 三招處理

時下正值蓮藕大量上市，其生長在淤泥裏，採摘時如果斷裂，可能導致泥沙進入孔隙中。經過長時間的運輸，沉澱在蓮藕孔裏的淤泥就會變幹，很難清洗，這裏給大家推薦幾個處理方法。

流水衝泥。把兩頭切去，將蓮藕孔對準水龍頭依次挨個衝洗。這種方法主要是利用水強大的衝力將淤泥衝刷掉，因此水流盡量開大一點，同時蓮藕的兩頭盡量多切除一點，這樣兩頭的孔比較大，淤泥容易被衝掉。

捅孔除泥。將鐵絲或筷子的一頭綁上棉花或布條，捅進蓮藕孔中並來回拉，最後用流水衝洗乾淨。**浸泡。**蓮藕切片，放在清水中浸泡，同時用手或者其他工具在水中攪動，等到水臟了後換乾淨的水，重復上述動作，直到蓮藕被清洗乾淨。

要杜絕買到有泥的藕，最好的方法就是精挑細選。挑選時，一定看看蓮藕的兩端，如果是斷開的，最好別選。而且，斷開的藕更易變質，味道和營養都會打折扣。除此之外，還要注意兩點。第一，選顏色微黃的。為了使蓮藕賣相好，不法商販可能對其進行漂白處理，因此，顏色過白的蓮藕不建議購買。第二，挑外表無傷的。質量好的蓮藕外表無傷、無爛、無銹斑，並且不幹縮。此外，正常的蓮藕表面帶有泥沙，摸著有粗糙感。

