

医药热点

太卫生是孩子过敏根源？ 中西医结合“扶正”脱敏更有力

- 治疗过敏，现代医学一般用扑尔敏(氯苯那敏)、西替利嗪、氯雷他定等抗组胺类药物降低局部炎症反应，迅速控制症状或者是一些激素药进行治疗。
- 中医认为，正气就像持枪守护城池的卫兵，而皮肤、呼吸道等就像城墙。当正气不足，面对过敏原(变应原)的入侵，正邪斗阵，就会出现打喷嚏、流鼻涕、呼吸困难、遍身出疹、上吐下泻等症状。小儿“皮薄肉弱”，抵抗外邪能力差，适应外界变化能力差，容易感邪，不耐寒暑，易造成呼吸系统等过敏性疾病。
- 经实验证明，中西医结合疗法相对于单一西药治疗，患者不适症状出现概率低，一定程度上弥补了西药副作用的弊端。

薛辉

7月8日是第二十个世界过敏性疾病日。2005年6月28日，WAO(世界变态反应组织)联合各国变态反应机构共同发起了对抗过敏性疾病的全球倡议，将每年的7月8日定为世界过敏性疾病日。旨在通过加深全民对过敏性疾病的认识，共同预防过敏反应及过敏性哮喘。

说起过敏，近年来有湿疹、鼻炎、哮喘等过敏表现的孩子似乎越来越多，过敏成了儿童的“流行病”，宝宝受苦，家长们又无计可施。花粉、牛奶、鸡蛋、粉尘……一些生活中随处可见之物都会令过敏患者痛不欲生。

《儿童过敏性疾病诊断及治疗专家共识》指出，国内1~7岁儿童特异性皮炎患病率增长迅速，2002年仅为3.07%，到2015年就提高到12.94%，近年来更是出现井喷式增长。过敏性疾病被世界卫生组织列为21世纪重点防护疾病之一。据统计，全球范围内患过敏性疾病的人数已超过3亿，跃居为全球疾病的第六位。

太卫生是孩子过敏根源？

过敏性疾病，又叫变态反应性疾病，是指机体受到某些过敏原刺激时，出现的生理功能紊乱或组织细胞损伤的异常免疫反应，以皮肤、呼吸道、消化道等受累最常见。生活中常见的过敏性疾病主要有：过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎、特应性皮炎、荨麻疹、过敏性肠炎等。

儿童过敏发病究竟为何骤增？20世纪80年代以来，西方国家的哮喘和过敏性体质的盛行率明显上升，有学者研究人的生活环境和过敏性疾病之间的关系，从而发展成了“卫生假说”，根据其观点，孩子的生活环境太干净，反而容易致敏；工业化程度越高，过敏发生率也越高。

瑞典卡罗琳医学院等机构2023年年底的最新研究对这个假说提出了挑战。瑞典卡罗琳医学院微生物学、肿瘤和细胞生物学系副教授乔纳森·科凯特说，实验表明，卫生假说可能并不是一般性规律，而是只在一些特定条件下才会如此。



宁志伟

维生素K是一种脂溶性维生素。1929年，丹麦生物化学家亨里克·达姆在实验中发现维生素K。1935年，该发现刊登在德国医学杂志上。达姆把这种脂溶性维生素命名为Koagulation-vitamin(凝血维生素)，简称维生素K。因在维生素K领域的开创性工作，亨里克·达姆和爱德华·阿尔伯特·多伊西共同获得了1943年度诺贝尔生理学/医学奖。

维生素K的两种主要形式

维生素K₁(叶绿醇)：存在于绿叶蔬菜等植物性食物中。维生素K₁缺乏会引起出血性疾病。1961年，美国儿科学会基于临床研究，正式建议所有新生儿在出生后单次肌肉内注射维生素K₁。此后，全球大多数国家的卫生组织建

主编 胡杨 编辑 何蒙 美编 李瑞琪 责校 尹燕琴 2024年7月3日 星期三

现代医学：快速缓解，去根仍难

过敏反应的急性发作期，现代医学一般用扑尔敏(氯苯那敏)、西替利嗪、氯雷他定等抗组胺类药物降低局部炎症反应，迅速控制症状或者是一些激素药进行治疗。糖皮质激素(简称激素)是目前最强的非特异性抗炎药物，也是最重要的一线药物。其疗程通常应持续4~12周，不宜过早停药，更不能停用、不规律用药。在儿童过敏性鼻炎的治疗中，推荐使用无嗜睡副作用的第二代抗组胺药，避免对中枢神经系统的抑制而影响认知功能。受到患者青睐的鼻喷减充血剂，连续用药应控制在两周以内。儿童患者早期接受脱敏治疗可阻断进一步发展为哮喘，并且能产生长期疗效。

但临床实际应用过程中发现，长期使用激素药物会出现鼻出血等诸多不良反应。

脱敏疗法的确有治疗作用，疗程一般要持续2~3年以上。其治疗过程是将各种过敏原从小剂量开始，通过各种途径包括皮下注射、含服、喷鼻等送入人体内，之后逐渐增量至有效剂量，让人体的免疫系统渐渐适应，从而降低过敏反应。

这种方法的局限性体现在实际操作难度，例如目前能确定的过敏原有2万~3万种，但大型三甲医院最多也只能筛选1000余种，很多过敏性疾病无法准确地确定所有过敏原。

即使确定了过敏原，彻底隔离过敏原也绝非易事，对动物过敏不养动物、对牛奶过敏不喝牛奶，那对散在空气中的微尘过敏，甚至米面过敏怎么办？对阳光过敏怎么办？仅靠阻断过敏原无法从根源上解决问题。

中医寻根：“正气存内，邪不可干”

《黄帝内经》有云：“正气存内，邪不可干”



所谓“过敏”，往往是由于体内的正气虚弱，才导致邪气有可乘之机，乘虚而入。中医学认为人体正气充足，外邪不易侵犯，或者即使有过敏症状，也往往表现比较轻，恢复得也比较快。

“正气”代表了人的抗病能力。国医大师裘沛然认为，人体本身存在一个调控系统，具有自我调节、自我控制、自我修复、自我防御四大功能。人体依靠这些系统维持着健康，有抵御外邪侵犯的能力。正气是强还是弱，很大程度上决定了人体是否发病，或发病后病情的轻重、预后的好坏、康复的快慢。

正气就像持枪守护城池的卫兵，而皮肤、呼吸道等就像城墙。当正气不足，面对过敏原的入侵，正邪斗阵，就会出现打喷嚏、流鼻涕、呼吸困难、遍身出疹、上吐下泻等症状。

小儿“皮薄肉弱”，本就抵抗外邪能力差，适应外界变化能力差，容易感邪，又不耐寒暑。无论外邪从口鼻入，还是由皮毛侵袭人体，都会影响肺的呼吸功能，易造成呼吸系统等过敏性疾病。

药、膳、针灸、推拿，综合手段“扶正”

作息有度，动静结合。中医增强体质讲究动静结合，特别是小孩、老人等易过敏的人群，更需要劳逸结合。

人体的阳气主升，适当的运动可以升举身体的阳气，规律作息，保证睡眠，愉悦心情，亲近自然，增强体质。

但是当气候异常时期，大风、大寒、大暑、大雨等时要注意躲避。《黄帝内经》说：“邪之所凑，其气必虚。”过敏体质的儿童，在疾病发作期，在邪气致病力非常强的时候一定要注意回避。

内服玉屏散。玉屏风散出自《究原方》，录自《医方类聚》。因其贵重如玉，故名

玉；其功用有如御风之屏障，故名屏风。仅由三味药组成：黄芪、白术、防风。防风被称为治风仙药，用防风以遍行周身；黄芪补三焦而实卫，为玄府御风之关键。寓散于补之中，散邪而不伤正。白术健脾益气，助黄芪以加强益气固表功效。

大量的实验数据证明服用玉屏风散颗粒可以有效改善过敏性鼻炎的鼻塞、鼻痒、喷嚏、流涕。对于一些慢性荨麻疹、寒冷性荨麻疹、冬季瘙痒症、皮肤瘙痒症、过敏性紫癜有着很好的改善作用。

现代医家在经方和传统中医理论上通过临床实践自拟方剂，着眼于疾病的时代特点，兼具实用性和创新性。比如“抗过敏方”“鼻敏康方”等都具有很好的临床疗效。还有现代名老中医耿鉴庭的滋润润鼻汤：天冬、麦冬、玉竹、黑芝麻，所用均是药食同源的材料，不仅效果好，副作用小，更适合日常服用。

针灸疗法。常见穴位包括：阳明穴、三阴交、迎香、鼻通、百会、合谷、风池等。

现代研究表明，针灸对于降低机体炎症反应，对于变应性鼻炎、变应性荨麻疹、哮喘等过敏性疾病均具有良好效果。经实验证明，中西医结合疗法相对于单一西药治疗，患者不适症状出现概率低，一定程度上弥补了西药副作用的弊端。

推拿按摩疗法。海派中医根据小儿的生理特点，制定了小儿推拿保健操，其中就有养肺防感操：

1.开天门64次，或8×8拍；2.分推坎宫64次，或8×8拍；3.揉太阳穴64次，或8×8拍；4.揉迎香64次，或8×8拍；5.揉拿合谷16次，或2×8拍(左右手共32次)；6.揉天突穴64次，或8×8拍；7.擦胸64次，或8x8拍；8.擦背64次，或8×8拍；9.按风池穴16次，或2x8拍；10.拿肩井16次，或2×8拍。

总共10套动作，每日按摩，不仅可以预防改善过敏性疾病，还能起到养生保健的作用。(作者系上海中医药大学内经教研室副教授)

医药上新

允许进口牛黄试点 用于中成药生产 有关事项征求意见

7月1日，国家药监局综合司、海关总署办公厅就《关于允许进口牛黄试点用于中成药生产有关事项的公告(征求意见稿)》(以下简称征求意见稿)公开征求意见。征求意见稿显示，拟开展牛黄(指天然牛黄，下同)进口使用试点，该试点有时间、区域和申请人等方面要求。

牛黄作为牛的胆囊结石(少数为胆管结石)极为稀有，我国每年牛黄的出产量远远不能满足传统中成药生产的需求量。允许进口牛黄试点用于中成药生产，旨在加强牛黄进口管理，满足临床用药需求，服务于中医药产业高质量发展。相关部门在研究进口牛黄相关问题、论证政策可行性后，面向社会公开征求意见。

就开展牛黄进口使用试点，征求意见稿指出，对来自不存在疯牛病疫情禁令国家(地区)，且符合我国海关检疫要求和药品质量检验要求的牛黄，允许其试点用于中成药生产。试点时限设定为本公告发布之日起2年，到期后根据试点工作情况，牛黄进口使用相关工作逐步在全国范围内推开。试点区域为北京、天津、河北、上海、浙江、江西、山东、湖南、广东、四川、福建、广西等12个省(区、市)。

(来源：国家药监局官网)

医药前沿

新研究用肠道菌群 预判癌症疗效

尽管它们的体积很小，但肠道细菌对某些抗癌药物的有效性有很大的影响。根据一个国际研究团队最新发现，一些肠道菌群的比例可以帮助预测哪些患者会对治疗某些癌症的新药物有良性反应，有助于预判这类抗癌药对个体的治疗效果。

近年来出现的免疫检查点抑制剂疗法，是指运用一种可以“松开”阻止免疫系统发动攻击的“刹车”的新药物，帮助免疫系统识别并攻击肿瘤细胞。然而，这种疗法对有些患者疗效明显，对有些患者却几乎无效。

法国居斯塔夫·鲁西学院的免疫学和肿瘤学专家洛朗丝·齐特沃热尔日前在美国《细胞》杂志上发表报告说，她与团队人员分析了245名肺癌患者的粪便样本，识别出两组微生物：第一组包含37种细菌，它们与免疫检查点抑制剂耐药性相关，第二组包含45种细菌，与对这类药物的良性反应相关。粪便样本中包含第二组菌群的肺癌患者，比包含第一组菌群的患者存活时间长。

根据患者体内这两组菌群的比例，研究人员开发了一套具体到个人的评分方法。他们后续以数百名患有不同癌症的患者为对象验证该评分方法，结果显示可以预测免疫检查点抑制剂类药物对他们的治疗效果。齐特沃热尔还表示，这一新发现还将有助于确定可捐赠粪便细菌的健康志愿者，将他们的粪便细菌转移到对这类药物没有反应的癌症患者的肠道中以提升药物疗效，这一过程被称为粪便微生物组移植。(新文)

一种橄榄叶提取 成分有抗抑郁功效

抑郁等心理问题日益引人关注。然而，现有的抗抑郁药存在效果不稳定、副作用大等问题，因此人们一直在探寻基于天然来源的化合物。日本一项新研究显示，一种橄榄叶提取成分具有抑制抑郁行为的作用。

日本产业技术综合研究所日前发布新闻公报说，此前研究显示，抑郁症发病与大脑海马区的脑源性神经营养因子相关。如果这种蛋白质受神经炎症影响，导致表达量显著下降，就可能引发抑郁症。在本次实验中，研究团队用一种橄榄叶提取成分——橄榄裂环烯萜类化合物处理人类神经细胞模型24小时，发现脑源性神经营养因子表达量上升。

在动物实验中，给实验鼠喂食一次橄榄裂环烯萜类化合物8小时后，研究人员同样观察到实验鼠大脑中脑源性神经营养因子表达量上升。研究人员连续10天给实验鼠喂食这种化合物，之后向实验鼠腹腔注射具有神经炎症诱导活性的脂多糖，并在次日通过悬尾试验评估实验鼠的抑郁状态。悬尾试验是经典的抗抑郁药物、镇静药物药效评估手段。结果显示，实验鼠的抑郁状态得到了抑制。

此前，产业技术综合研究所和筑波大学的研究团队已经开发出了从橄榄叶中提取制造橄榄裂环烯萜类化合物的技术。研究团队下一步计划开展针对这类化合物的人体介入试验，以便今后研发以其为活性成分的食品和药品原料等。

研究成果已发表于国际专业生物期刊《细胞通信和信号》上。(钱锋)

每日视角

了解维生素K，更要重视均衡饮食

衬血液和淋巴管的柔软海绵状基质。骨架不断更新，因此每7到10年就完全更换一次。在重塑过程中，骨骼中的钙被转移到血液中，钙的替代受成骨细胞和破骨细胞的调节。

骨钙素是由成骨细胞产生的一种分子，它吸收钙并将其输送到骨质中，骨钙素只能被维生素K₂激活。2022年对6425名绝经后妇女进行的16项研究发现，服用维生素K₂补充剂对骨矿化和增加骨强度有积极作用。

牙齿。2023年对4965名老年人进行的研究认为，定期补充维生素K₂，加上适量纤维摄入，可有效帮助预防牙周病导致牙齿脱落。

预防癌症。对某些类型的癌症的影响已经有了多项研究，结果表明，维生素K₂可以阻止癌细胞的生长，特别是前列腺癌、肝癌、肺癌和胰腺癌细胞，但仍需要更多的研究来确认维生素K₂是否以及以何种方式可以预防癌症。

如何获取维生素K

很多广泛食用的食物富含维生素K₁，但维生素K₂不太常见，身体可以将部分维生素K₁转化为K₂，这很有用，因为典型饮食中维生素K₁的含量是维生素K₂的9倍。

目前的证据表明，维生素K₁向K₂的转换过程效率低下，因此直接食用维生素K₂可能带来更多益处。

大肠中的肠道细菌也会产生维生素K₂，一些证据表明广谱抗生素会导致维生素K₂缺乏。而现代饮食中这种营养素的平均摄入量却非常低。

维生素K₂主要存在于某些动物食品和发酵食品中，包括高脂肪食物、乳制品，以及肝脏和其他内脏、蛋黄、发酵食品，如酸菜、纳豆。

维生素K是脂溶性维生素，所以低脂和瘦肉肉产品中不含太多维生素K。

服用补充剂也是一个选择，与维生素D结合使用效果更佳。

美国膳食补充剂办公室(ODS)建议成年男性每天摄入120微克的维生素K，成年女性每天摄入90微克维生素K。但对于单独的维生素K₂没有具体推荐。

维生素K的潜在毒性非常低，迄今没有确定维生素K的可耐受摄入量上限，食品或补充剂中的维生素K₂或K₁没有已知的毒性。

需要提醒的是，服用华法林等血液稀释药物的人要保持维生素K摄入量一致，避免大量富含维生素K的食物或大幅波动。这是因为维生素K的突然增加可能会相互作用，导致血液凝固增加或减少。

为了保持身体健康，请通过饮食获取足量的维生素K，必要时遵医嘱服用补充剂。

(作者系首都医科大学附属北京朝阳医院内分泌科主任医师)