

(上接 B25 版)

环境污染加重慢阻肺病情

它的病理生理改变主要是由于肺部炎症引起全身性炎症,继而引起 COPD 患者的肺外表现:包括营养不良、体重下降等全身影响。COPD 患者最常见的死因除了呼吸衰竭以外,主要是心血管病,“从慢性支气管炎、肺气肿、肺心病再到慢性呼吸衰竭,COPD 病人的病情呈逐渐加重趋势。”

慢阻肺完全可以预防。吸烟是慢阻肺的最大危险因素,慢性吸烟咳嗽是慢阻肺的第一个信号。因此,戒烟是防止患上慢阻肺和减轻此病进一步恶化的最有效措施。此外,避免或防止粉尘、烟雾及有害气体吸入也可有效阻止慢阻肺的入侵。同时,慢阻肺的肺功能检查和胸片检查也很关键。

■特别关注

青少年多坐少动影响肺发育



环境污染也是 COPD 增多的原因

尽管慢阻肺疾病高发于 40 岁以上人群,但眼下青少年体质的下降,也非常令人担忧。一项针对 38 万学生的全国学生体质和卫生健康调查显示,和 2000 年相比,青少年肺活量下降不少。而不管是在农村还是城市,孩子的立定跳远都比原来降低了 4 厘米,50 米跑的速度也减慢了,这都意味着孩子们的肺部发育不良,再加上年龄的早期化,很容易使得慢阻肺的发病率越来越高。而上

网成瘾同样是个问题。不少青少年每天上网,在电脑面前都窝着身子,很容易影响肺部发育。慢阻肺的早期症状并不明显,实际调查发现,患有慢阻肺的人群中,只有 64.5% 出现咳嗽、咳痰等呼吸道症状,还有三分之一人群没有任何症状,但是已经出现了慢阻肺的改变。而当一些病人,因为赶公交、上楼、跑步时发现呼吸跟不上再来诊治时,病情已经到了中度。

这些误区你都有吗?

误区一： 一咳嗽就吃抗生素

COPD 病人中抗生素使用随意是个非常普遍的现象,张德平主任告诉记者,慢性支气管炎是非特异性炎症,除急性期合并感染外,平时不一定都有感染存在,有的病人一旦咳嗽咳痰就服用抗生素,这样很容易产生耐药性,下次住院时医生只有用更高档的抗生素才能控制住病情。

误区二： 发作时才需要治疗

专家强调,慢阻肺难治

的一个主要原因,是许多患者未能坚持科学治疗。很多人会在一个阶段治疗之后中断继续治疗,以为只要不发作就没事了。事实上,每次病情加重都对心肺功能造成“叠加”损害,导致患者健康状况恶化。所以即使是处于稳定期的患者也应该坚持治疗,适度进行康复训练,提高运动耐力,减少急性加重发作,从而提高生活质量。专家表示,目前医学上尚未有彻底治愈慢阻肺的手段,关键的目标只有一个即减少发作。可以这么说,聪明的医生通过治疗来防止疾病发作,

而不是在患者发作时给予治疗;聪明的患者通过坚持治疗来防止疾病发作,而不是在发作时才接受治疗。

误区三： 咳嗽是抽烟引起的

门诊中一些病人对咳嗽症状不以为然,他们觉得咳嗽是自己长期抽烟引起的,戒烟后便不会咳嗽,其实,慢阻肺起始病症通常不被注意,但患者的肺功能已开始下降。一旦症状出现,已经到了慢阻肺的中晚期,即使戒烟了仍然会咳嗽,这时候病情已经加重。

老慢支病人养生指南

预防感冒 避免感冒,能有效地预防慢性支气管炎的发生或急性发作。

饮食调摄 饮食避免辛辣刺激,但不能一味偏素,一定要加强营养。患上慢阻肺之后,肺部气管会变得狭窄,呼吸气流受限,这时肺功能负荷会增加,肺部肌肉的消耗会高于常人,如营养摄取不够,很容易导致呼吸肌疲劳、抵抗力下降,引发肺心病、肺部感染等并发症。除此之外,不及时补充营养,肺泡受到的损伤难以及时恢复,也会加重病情。

避毒消敏 有害气体和毒物如二氧化硫、一氧化碳、粉尘等会使病情加重,家庭中的煤炉散发的煤气能诱发

咳嗽,厨房居室应注意通风或装置脱排油烟机,以保持室内空气新鲜。寄生虫、花粉、真菌等能引起支气管的特异性过敏反应,应保持室内外环境的清洁卫生,及时清除污物,消灭过敏源。

冬病夏治 在夏季大暑天请中医专家进行冬病夏治,对慢性病的控制和预防有一定作用。

适当休息 发热、咳嗽时必须卧床休息,否则会加重心脏负担,使病情加重;发热渐退、咳嗽减轻时可下床轻微活动。平时应参加适当活动或劳动。

坚持锻炼 可根据自身体质选择健身项目,坚持锻炼,能提高机体抗病能力。

活动量以无明显气急、心跳加速及过分疲劳为度。

快报记者 金宁

本期点击 **肺**

下期关注 **眼睛**

快报全科专家

关注你的 **五脏六腑**

如果您正身处疾病之中,或是希望了解某种疾病的保健、治疗知识,您不妨与我们联系,快报全科专家团队,将为您提供贴心指导。

(上接 B25 版) 铬可以改善糖耐量异常,减少降糖药或胰岛素需要量,在小麦、花生、蘑菇、茶叶、人参、黄芪等食物中含量丰富;

硒可以降低血糖,抗动脉粥样硬化,主要存在于芝麻、麦芽和黄芪等食物中。

总之,过度地限制饮食并不利于糖尿病的控制,为能在控制饮食的基础上,全面均衡地摄入营养素,帮助控制疾病的进展,糖尿病患者应树立正确的观念,饮食结构多样化,做到营养摄入的全面和均衡。日常膳食主要以植物性食品为主,适当限制蛋白质,严格限制脂肪、烟、酒及含糖饮料。提倡高纤维食物。除此之外糖尿病患者还应该在合理膳食的基础上,适当补充一些维生素矿物质补充剂,以保障营养素摄入的全面,均衡,有效预防糖尿病的发生、发展。

南京鼓楼医院老年科 王春

本周末肿瘤专家来宁

周末(24、25日),有着 40 年临床经验的北京肿瘤专家王淑芳教授将亲临南京,将根据各种肿瘤的生物学特性、病期和发展趋势等情况,将各种治疗方法有计划、分先后顺序地为患者介绍科学、规范、实用的治疗方案。王教授的特点是强调个体差异,全面帮患者分析病情,制定标准化治疗方案和愈后评估。同时出席的还有省肿瘤医院化疗专家郭娃主任和擅长妇科肿瘤及消化系统肿瘤治疗的阚毓冰主任。患者及家属可携带病历届时前往中央路 131 号咨询。

中科院研制“中科”灵芝孢子油全记录

我国科学家已发现灵芝孢子的抗肿瘤“主力”。被列为国家产学研重大项目的灵芝孢子抗肿瘤研究取得重大突破,经我国科学家多年研究发现,灵芝孢子内的三萜类是灵芝能发挥功效的“主力”。中国科学院用超临界 CO₂ 流体萃取技术将全破壁的孢子内的脂质物质分离,这是灵芝研究及应用上的一个重要突破。中国科学院南京中科院的研究人员成功开发出应用产品——“中科”灵芝孢子油,标志着我国成为世界上第一个成功提取灵芝孢子油的国家。

从灵芝到灵芝孢子是一大发现

古代医药学家对灵芝的药用价值已有充分认识:《神农本草经》、《本草纲目》、《名医别录》等医学著作都记载灵芝可补五脏之气,对治疗多种疾病有良好功效。灵芝的现代研究证明,灵芝孢子中的多糖类、三萜类、肽类等具有广泛的药理作用,如抗肿瘤、免疫调节、抗放射与抗化疗、镇静、强心、及抗心肌缺血、调节血脂、降血糖、平喘、保肝、抗缺氧和抗衰老等作用,而 1000 公斤灵芝可收集约 5 公斤孢子。

从未破壁到破壁是一大进步

正如专家们担心的一样,未破壁的灵芝孢子很难被服

用者吸收。中国科学院经过十年攻关,于 1997 年攻克了灵芝孢子破壁的课题,破壁率≥95%,大大提高了灵芝孢子有效成分的吸收率。

从破壁孢子到孢子油是一次革命

许多人体内有肿瘤细胞,但没有肿瘤病,关键在于自身体内清除变异细胞或弥补免疫缺陷的能力。特别是 P53 基因表达在肿瘤患者身上体现更明显。P53 基因的失活或缺失均会造成细胞变异而导致肿瘤的产生。研究中发现,灵芝中的三萜类物质具有很强的药理活性,激活 P53 基因能够有目的的弥补基因缺陷,清除损伤变异细胞,促使异位的染色体复位,但必须达到相当高的浓度才能达到理想的效果。研究人员清醒的认识到只有极大的提高三萜类物质的浓度才能真正把灵芝效用发挥到极至。但提纯的方式是关键。必须满足两个条件:一是要能无污染提纯,二是不能破坏灵芝孢子中的三萜类物质等的活性。中科院灵芝专家冯敏教授想到了曾两次获得中国科学院科技一等奖的中科院最大的超临界 CO₂ 萃取中心。十个月过去了,终于找到了灵芝三萜在 CO₂ 流体中对应最高溶解度的“超临界压力”和“超临界温度”。一种流动着的金黄色液体——灵芝孢子油在中国科学院诞生了!

它标志着中国成为世界世界上第一个成功提取灵芝孢子油的国家。大量抑瘤有效成分集中这一物质基础,决定了中科院灵芝孢子油能够快速产生功效。同时,高含量的灵芝三萜,使中科院灵芝孢子油比中科院破壁孢子粉更具有抗肿瘤、消腹水的优点。二万公斤灵芝提取一公斤孢子油是从量变到质变,从传说中的仙草到抗肿瘤研究,是中国科学家对人类贡献。中科院灵芝孢子油的研究成果被国家授予四项发明专利。这研究成果受国家专利保护 20 年,也意味着我国灵芝抗肿瘤研究领先世界 20 年。目前,已有众多肿瘤患者在治疗期和康复期坚持服用中科院灵芝孢子油,他们中有很多顺利度过五年康复期而走向临床治愈。

法国的“唐僧”取到灵芝真经

AmuTherwath 教授是法国科学院院士、法国政府卫生顾问、联合国工业发展组织卫生与健康顾问,世界著名的分子肿瘤学家。在中国访问期间多次关注中科院灵芝的研究,并认同中科院灵芝抗肿瘤效果的多价性:中科院灵芝孢子油可调整免疫力,在许多病理上又有益效果,对肝病有抑制功效,尤其灵芝三萜类可毒杀 GO 期肿瘤细胞,止痛、消腹水作用明显。3 月 6 日,他第三次来到中科,表示对带到法

国的中科院灵芝孢子油的实验结果很满意,并在中科院国际合作局的主持下,双方签定了合作深入开展灵芝抗癌研究的研究计划书。他表示要做法国的“唐僧”以取到灵芝抗肿瘤的真经。

九展高交会 灵芝研究年年进步

中国深圳,每年“高交会”都会云集中国和世界最前沿的高新技术成果和国际一流的高科技跨国公司,是每一项高新技术的机会、迎接挑战的最佳舞台。作为代表中国科学院参展的中科院灵芝系列,从第一届高交会开始参加了历次高交会,每一次参展都因产品的进步而再次轰动。第一次参展就带去了代表灵芝最高科技的“破壁灵芝孢子粉”,在当时许多人还只停留在发现孢子粉的窃喜中,中科人已经在用先进技术完成了超过 95% 的高破壁率。破壁灵芝孢子粉成功解决了肿瘤患者服用灵芝孢子后的吸收率问题。

第二次参展,中科推出被称为“生物导弹”的中科爱特胶囊。第三次参展把世界上首次提取的中科院灵芝孢子油展示,许多国际知名专家都表示关注和赞赏,普通患者更是青睐有加。

中科一号 太空灵芝成功回收

我国第 20 颗返回式科学

与技术试验卫星于 2004 年 9 月 27 日 16 时在中国酒泉卫星发射中心由长征二号运载火箭发射升空,经过十八天的在轨运行,于 2004 年 10 月 15 日 10 时 43 分在四川省中部地区回收着陆,卫星里搭载的 100 克灵芝菌种和孢子中科院 1 号太空灵芝被中国科学院选作卫星搭载物之一,在太空遨游了十八天之后被请回实验室进行下一步的深入研究。

我国是灵芝的故乡,但目前我国灵芝产业中所用的菌种存在着严重的品种退化及产量、质量下降等问题。灵芝菌种大多依靠从国外引进,这与我国灵芝大国的地位极不相称。为了改变这种局面,灵芝研究的先锋——中科院南京中科进行了 10 余年的攻关研究,投入大量人力、物力对

于灵芝三萜、多糖的抗肿瘤作用进行了深入研究,在世界范围内率先解决了灵芝孢子常温物理破壁、第一个获得了灵芝三萜富集物——中科院灵芝孢子油,并在进行灵芝空间诱变育种的前期研究,进行了充分的准备工作。

中国科学院研究太空灵芝的首席科学家冯敏介绍:被选中搭载本次返回式卫星进行菌种太空诱变实验,通过微真空、宇宙射线、无感染、失重、辐射等太空环境改变菌种基因,将获得高质量、高产量、遗传稳定并拥有我国自主知识产权的灵芝新品。

应部分肿瘤患者要求,特公布中科院灵芝孢子油销售地址如下

中科院灵芝健康服务中心
地址:南京市中央路 131 号
咨询热线:025-83223131

相关链接

神奇的灵芝三萜

随着现代药理研究的不断进展,灵芝的药理分析趋于明朗,包括中科院在内的世界灵芝研究专家发表的论文,证明三萜类化合物是灵芝(孢子)抑制肿瘤细胞的主要功效物质。

实验证实灵芝三萜具有迅速提高免疫力的能力,表现

在促进淋巴细胞增殖,提高巨噬细胞、NK 细胞、T 细胞的吞噬能力和杀伤力。并直接间接毒杀肿瘤细胞。并激活化疗药物难以杀死的 GO 期肿瘤细胞,使之进入细胞生长期,然后联合化疗或单独毒杀它,防止其结束休眠期后大量繁殖和转移。