

中医百汇通

中医妙招助你守护“头顶大事”

齐征 刘海



近年来,脱发问题频频困扰着作息不规律、工作学习压力大的年轻人,有网友戏称脱发为“当代人的形象危机”。

这些方法真能解决脱发问题吗?首都医科大学附属北京中医医院主任医师陈维文,从中医的角度判断哪些手段能够真正有利于头发的养护。

头皮按摩:循经通络,气血畅行

于洪正在攻读博士学位,被脱发问题困扰已久。“每次洗头时,脱落的头发一抓一大把,看着地漏被头发堵住,心里别提多焦虑了。”

陈维文认为,从中医角度来看,按摩头部促进头发生长是有科学依据的。中医认为,头发的生长与气血密切相关。

用经络梳按摩头部等方式,通过刺激头部的经络和穴位,起到促进气血循环的作用。头部是人体经络汇聚之处,分布着众多重要经络。

陈维文介绍,按摩应从放松头皮开始,就像做任何事情前都要先打好基础一样,头皮放

松了,后续的按摩才能事半功倍。”可先用指腹轻柔按摩头皮,然后顺着发方向用经络梳梳头,“比如我自己平时梳头时,就会注意前额部分向前梳,后脑勺部分往后梳,这样既能避免损伤毛囊,又能促进头皮的气血循环。”

在穴位按摩方面,有几个关键穴位对防脱发作用显著。百会穴位于头顶正中发际与两耳尖连线的交点处,按摩此穴及周围1寸的区域(四神聪,位于头顶百会穴前、后、左、右各旁开1寸处,共4个穴位),能有效改善局部气血状况。

陈维文认为,用经络梳梳头时,力度要适中,以头皮产生轻微发胀感为宜,避免过度用力损伤头皮。次数每个方向,并没有严格的标准,“一般来说,每次每个方向梳10-15下,但更重要的是根据自己的感觉判断,只要头皮放松了,就达到了效果。”

此外,选择一把合适的梳子对于头皮按摩至关重要。陈维文提醒,应选择宽齿梳,这样可以避免夹住头发,减少对头发的损伤。

网传食谱哪些有用? 主要看体质

“每天早上喝一杯自制的黑芝麻糊,可用黑芝麻、黑豆、黑米、核桃等食材研磨。”大学毕业刚进入职场的张晓平时注重养生,她表示,“找工作的压力、对新环境的适应,让我一直处于精神高度紧张的状态。”

对此陈维文表示,需要根据不同体质选择

适合的饮食。对于肝肾亏虚型,伴随头晕、耳鸣、腰酸腿软等症状,“黑豆、黑芝麻、桑葚等黑色食物是不错的选择,它们都入肾经,有滋补肝肾的功效,有助于改善因肝肾亏虚引起的脱发。”

还有的人是阴虚火旺型体质,这些人常熬夜,表现为舌头红、易失眠等症状。陈维文提醒:“此类型体质的人应少食辛辣刺激性食物,如辣椒、花椒等,这些食物会进一步助长体内火气,影响头发的正常生长。”

除了根据体质选择合适的食物外,陈维文提醒,保持均衡的饮食结构同样关键。保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,如瘦肉、鱼类、坚果、新鲜蔬果等,对头发的健康至关重要。

理性对待洗发水功效宣传

在防脱的道路上,洗发水的选择也是大家关注的焦点。市面上的洗发水种类繁多,号称具有防脱功效的产品更是五花八门。

陈维文提醒:“脱发的根本原因在于体内气血状况。不能单纯依赖洗发水解决脱发问题。”生活方式和饮食调理对头发健康至关重要,长期熬夜、饮食不规律的人群,即便使用所谓的“特效防脱”洗发水,也难以从根本上改善脱发状况。

示:“古籍记载何首乌、生姜、侧柏叶等成分有生发作用,但目前缺乏严格的现代科学实验证实其确切效果。可在选择洗发水时作为参考,但效果因人而异。”

李莹平时有偏头痛的症状,喜欢用中草药剂洗头,“洗完头,头皮发热,真的感觉轻盈很多。”对此,陈维文表示:“中药洗头效果不仅取决于所使用的药物成分,更在于整个洗头过程的综合体验。”

陈维文提醒:“在选择中药洗头服务时,不应过度纠结于某一药物成分的功效,而应关注整体的服务质量。”不同店家可能使用相似的药物配方,但由于按摩手法、熏蒸时间等服务细节的差异,效果可能会有所不同。

好的生活习惯和日常护理是关键

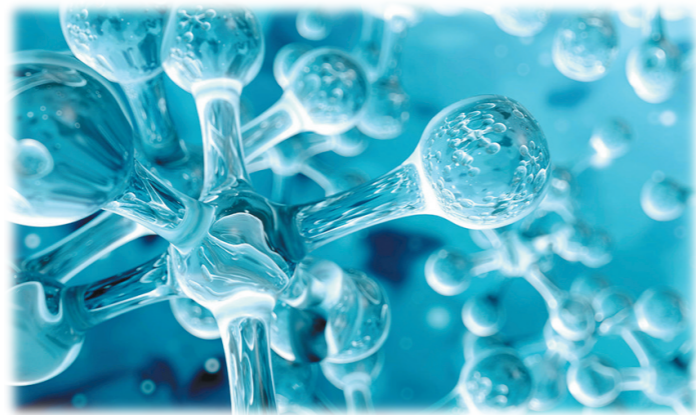
一、保证充足睡眠。充足的休息对头发健康至关重要,陈维文说:“睡眠是养生常谈的话题,但避免熬夜,是维护头发健康的基础。”

二、保持情绪稳定,心态平和。情绪状态与脱发密切相关,焦虑、压力等不良情绪会影响身体内分泌系统,进而影响头发的生长。

医学新知

间充质干细胞药品能治什么病

邰琛



一、什么是干细胞? 干细胞是一类具有多向分化潜能,在非分化状态下能够自我复制的细胞。

二、什么是间充质干细胞,有什么特点? 间充质干细胞(MSCs),是一群具有自我更新和多系分化能力的细胞,广泛分布于人体各组织器官,如骨髓、脐带、脐带血或脂肪等。

三、我国批准的间充质干细胞药品用于治疗什么疾病?

艾米迈托赛注射液是我国首款获批上市间的间充质干细胞(MSCs)治疗药品,用于激素治疗失败的急性移植物抗宿主病(aGVHD)。

干细胞移植成功、移植后长期生存及提高患者生活质量有重要意义。

目前,间充质干细胞治疗其他疾病的临床试验仍在进行中,尚无确切的临床安全有效性数据。

四、使用间充质干细胞治疗药品是否存在风险?

使用间充质干细胞治疗药品有发生不良反应的风险。艾米迈托赛注射液的临床试验中,暂未观察到与试验药物相关的安全性风险。

间充质干细胞治疗药品获批上市后,作为用于治疗特定疾病的处方药,应当在正规医院中,在医生的指导下处方使用,并严格按照说明书规定的适应症、用法用量等要求规范使用。

五、间充质干细胞是如何开发为药品的?

间充质干细胞要开发成为药品,必须严格按照《药品管理法》《药品注册管理办法》等法律法规以及相关技术要求,经科学规范研究,证明其安全、有效、质量可控,按程序取得药品注册证书后能成为药品,并规定有特定的适应症、用法用量等。

细胞治疗药品研发过程包括药理学研究、非临床研究、临床试验等,通常较为复杂、漫长,要求较高。药理学研究包括生产工艺开发、质量标准研究等;非临床研究包括药理学研究、药代动力学研究、非临床安全性研究等;临床试验则是在人体验证产品的安全性有效性。

六、间充质干细胞药品研发上市的要求有哪些?

间充质干细胞作为药品上市,需要符合安全、有效、质量可控的有关要求。除应当符合常规药物研发药理学、非临床研究及临床

试验有关共性要求外,根据间充质干细胞特点,国家药监局还组织研究制定了一系列有针对性的指导原则,进一步规范和指导药物研发,提高研究质量。

七、目前已上市的间充质干细胞治疗药品有哪些? 目前,全球获批上市的间充质干细胞治疗药品约10个,其细胞来源、适应症不尽相同。

其中用于治疗急性移植物抗宿主病(aGVHD)的间充质干细胞治疗药品有4款,除我国批准的艾米迈托赛注射液外,还有美国、加拿大、日本批准的骨髓间充质干细胞。

健康小知识

科学饮奶 应注意哪些方面

王云娜

牛奶是蛋白质的优质来源,常出现在人们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处?怎么喝更营养?有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不舒服的感觉,是否不适合喝牛奶?

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科副主任医师马腾辉介绍,牛奶营养丰富,容易消化吸收,有利于提高抵抗力,还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。

网上有人说“中国人不适合喝牛奶”。马腾辉分析说,这是一种误区。大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,因此,在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。

人们可以根据需求和实际情况,选择适合自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群,可选择低乳糖或无乳糖牛奶,也可改喝酸奶;超重及肥胖患者、血脂异常患者,可选择脱脂或低脂奶;儿童和青少年,可喝全脂或儿童牛奶,以获取足够的营养支持生长发育;中老年人肠胃功能下降,且开始出现钙质流失,可选择低脂高钙奶;体重正常且没有基础疾病的人群,则可选择全脂牛奶。

需要注意的是,过量摄入牛奶,会对肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶,都应遵循适量原则。根据《中国居民膳食指南2022版》,推荐每人每天摄入300—500克的液态奶或相当量的乳制品,包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科主治医师严婷介绍,牛奶可与多种食物搭配进食,比如面包、馒头、水果、坚果等。不应与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用,因为草酸会与牛奶中的钙结合,影响钙吸收。

总体来说,牛奶任何时段都可以喝,但不建议空腹饮用。空腹时,牛奶在胃肠道通过时间较短,乳糖不能很好地被小肠分解,较快进入大肠,有可能加重乳糖不耐受症状。

此外,牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用,鞣酸同样会影响钙吸收。一些正在服用药物的患者需注意,大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用,否则可能会影响药效。

总体来看,牛奶任何时段都可以喝,但不建议空腹饮用。空腹时,牛奶在胃肠道通过时间较短,乳糖不能很好地被小肠分解,较快进入大肠,有可能加重乳糖不耐受症状。

对牛奶蛋白过敏的人群及刚做完腹部手术的患者等不适合喝牛奶的人群,如果想通过饮奶获取营养,应当咨询医生,听从医生建议。



贴敷式输注贴改变传统给药方式

“打点滴”像用创可贴一样方便

江耘

物的储存形式,摆脱输液对重力或电子泵等驱动方式的依赖,成为摆在团队面前的难点。

微型“输液瓶”缓释药物

受到缓释胶囊作用原理的启发,联合团队决定将渗透泵技术与透皮微针器械开展创新集成,经过3年打磨,研制出贴敷式输注贴。这款贴敷式输注贴可装载超过2克的药物,内部分成药腔和水腔两层,药腔侧连有3根长度小于2毫米、直径约0.2毫米的空心微针。

联合团队设计了专用模具,将治疗急性髓系白血病的化疗药物阿糖胞苷通过特殊压片工艺装入药腔。在用药时,使用药盒中配备的注射器将专用溶剂注入水腔,溶剂能够穿过半透膜进入药腔从而溶解药物,利用药腔与水腔产生的渗透压差作为驱动力,使药物溶液可以借助中空微针阵列以稳定速度递送到人体内。

“这项成果采用的固态压片载药技术,可提高小分子、多肽和蛋白质药物在常温条件下的稳定性,在常温储存和运输的便捷性上具有明显优势。”该成果主要发明人之一、浙江大学药学院研究员赵升说。

联合团队通过对比实验后发现,一片装载

静脉输液,俗称“挂盐水”“打点滴”,是用药史上里程碑式的发明。但由于这种方式需要专业的医护人员协助,且患者需长时间驻留医院,久坐等待,行动受限,导致体验不佳。

近日,浙江大学药学院教授顾臻、研究员张宇琪、研究员俞计成团队与浙江大学医学院附属第一医院、首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师主鸿鹄团队,在国际学术期刊《科学·转化医学》发表研究论文,介绍了联合团队研发的贴敷式输注贴。这款约硬币大小、不足5毫米厚的微型“输液瓶”,可实现大剂量药物微创稳定的体内输注。

静脉输液存在局限性

静脉输液是一种通过静脉穿刺将液体药物直接输送至血液的给药技术,其作用过程主要依赖重力,需将预先配制的液体药物缓慢且持续地滴入患者静脉。

当前,在对肿瘤、细菌感染以及术后疼痛等进行治疗时,常使用化疗药物、抗生素、镇痛药等大剂量、短半衰期药物。患者往往需要住院进行静脉输液,或多次进行药物皮下注射,以实现恒定给药。

2021年初,顾臻团队注意到一名急性髓系白血病患者由于长时间输液,手臂出现大范围红肿和淤青。在急性髓系白血病治疗初期,患者需要连续72小时通过静脉输液的方式进行给药治疗,再加上其凝血功能受损,使治疗过程较为痛苦,影响了患者的精神状态。

根据该病例,顾臻与主鸿鹄进行了深入探讨,研究如何能让输液治疗更加便捷高效,以减轻患者的痛苦。“我们思考是否可以‘绕开’静脉穿刺,开发一种采用透皮方式给药的器械。”顾臻说,然而,如何改变传统静脉输液药

阿糖胞苷或糖尿病治疗药物艾塞那肽的贴敷式输注贴,能够在动物体内实现24小时持续给药;与皮下注射相比,贴敷式输注贴在抑制肿瘤和降低血糖方面表现出显著效果。其中,阿糖胞苷输注贴在大型动物模型体内可稳定释放225毫克的药物,足以满足临床治疗中成年患者每日150毫克至300毫克的剂量需求,其有效持续时间为皮下注射的3倍。

赵升告诉笔者,贴敷式输注贴比较适合用于一些感染性疾病、代谢性疾病的治疗,例如抗生素的输注等。现有的设计规格可满足多数药物在临床上1天的使用剂量。目前,联合团队已在多种动物模型上验证了贴敷式输注贴对抗肿瘤药物、降糖药物等药物的大剂量长时间稳定控释。贴敷式输注贴所使用的每一种原材料都已获得药监部门的批准,产品的安全性得到了保障。

此外,该输注贴还能够通过部件组装的方式实现规模化生产,匹配工业灭菌和封装工艺设计。“我们期待这一技术能在临床疾病治疗中发挥更多作用,不仅可用于小分子药物的稳定输注,还能用于多肽、蛋白质及核酸等药物的持续释放,帮助治疗感染性疾病、肿瘤、心脑血管疾病及糖尿病等。”张宇琪说,这款输注贴有望应用于病患居家、出行、工作等场景,且由于不依赖重力,将来甚至可用于太空医疗,使给药更加便捷。

