

■给您提个醒

## 被手麻困扰 颈椎问题导致

本报讯 (通讯员 廖家鑫) 30岁的室内设计师小陈因长期伏案工作,近日出现右手发麻、握鼠标颤抖等症状,被确诊为C5-C6椎间盘突出压迫神经根引起的神经根型颈椎病。此类职业病在低头族中日益常见,湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)疼痛科学科带头人朱剑为大家准备了一份《颈椎自救指南》。

颈椎病症状多样,不仅限于颈部不适。主要包括:颈部僵硬、活动时声响;转头时头晕、眼前发黑甚至恶心;走路有踩棉花感、手部不灵活;部分患者还会出现食欲不振、反酸等消化道症状。

颈椎病多见于长期低头工作的办公室人员、长时间低头使用手机者、枕头过高或过低的睡眠者、中老年椎间盘自然退变、需要持续保持屈颈姿势的职业人群如司机、裁缝等。

根据病情严重程度,治疗分为不同阶段:轻度患者可采用药物消炎镇痛;中度患者需结合牵引、物理治疗等方法;重度或保守治疗无效者可能需微创或开放手术。

朱剑强调,90%的患者无需手术,但一旦出现脊髓受压症状,治疗效果会大打折扣。

专家三条护颈建议:一是保持正确姿势,将手机举至视线水平,电脑显示屏适当垫高;二是避免长时间静止,每30分钟活动颈部,每周游泳2次;三是及早就医,症状持续3天以上应专业诊治。

■健康新知

## 适量喝咖啡或可减缓 精神疾病患者细胞老化过程

据最新一期《BMJ精神卫生》杂志报道,英国伦敦国王学院领导的国际团队的一项新研究显示,每天饮用不超过3至4杯咖啡,可能有助于减缓重度精神疾病患者的细胞老化过程。

细胞端粒会随年龄自然缩短,在精神分裂症、双相情感障碍等重度精神疾病患者中,这一缩短过程往往更加明显。

为了解咖啡摄入是否影响端粒长度,研究团队分析了挪威“主题组织性精神病研究”中436名成年参与者的数据。结果显示,每天饮用3至4杯咖啡者的端粒长度明显长于不喝咖啡的参与者,但每天饮用5杯以上者则未体现类似趋势。这一差异在调整吸烟、年龄、性别、药物治疗等因素后仍然存在。

值得注意的是,研究所指的“3至4杯”沿用了流行病学常用换算,即每杯约含80~100毫克咖啡因。现代商业咖啡店的饮品容量更大、咖啡因含量也更高。因此,对于喝速溶或自家小杯手冲的人来说,“每天3~4杯”较为合适。但若饮用的是大杯商业美式,1~2杯就可能接近研究中的最佳摄入量。

研究团队强调,本研究为观察性研究,无法证明咖啡本身使端粒变长,且未记录咖啡类型、饮用时间与其他含咖啡因饮料等可能干扰因素。

(科技日报, 11.27, 张佳欣/文)

明明没晒多少太阳,高温天过后却莫名变黑?

# 湘雅三医院团队破解“热黑”密码

本报讯 (记者 王璐 通讯员 张玉珊) 明明没晒多少太阳,高温天过后却莫名变黑?中南大学湘雅三医院皮肤科陈静/曾庆海团队的最新研究揭开了这一“热黑现象”的神秘面纱。该团队在国际顶刊《Advanced Science》(IF=14.1)发表原创论文,首次从表观遗传角度阐明热应激诱导黑素生成的分子机制,为黄褐斑、白癜风等色素性皮肤病防治提供新靶点。

近期,《Advanced Science》刊发了湘雅三医院皮肤科陈静/曾庆海课题组的研究成果,论文题为《热应激通过激活CX3CL1/CX3CR1轴调控WDR5介导的H3K4me3修饰诱导黑素生成》,皮肤科张玉珊博士为第一作者。这项研究不仅解释了“热为什么会致黑”,更为色素性皮肤病治疗开辟新路径。

皮肤作为人体最大的“屏障器官”,时刻应对外界环境刺

激。以往研究多聚焦紫外线致黑机制,而陈静/曾庆海团队发现,热应激本身就是诱导色素沉着的关键独立因子。研究人员发现,临床中常见火激红斑、黄褐斑患者因高温环境加重病情,也有白癜风患者经温热治疗后色素恢复,这提示热与黑素生成存在密切关联。

团队从黄褐斑皮肤转录组数据切入,锁定了关键分子CX3CL1——其表达水平与黑素生成呈显著正相关。实验证实,CX3CL1在皮肤组织和黑素细胞中均能强效诱导黑素生成,且这一过程依赖CX3CR1蛋白激活JNK信号通路。

更关键的突破在于表观遗传机制的破解:热应激会促使WDR5(一种组蛋白甲基转移酶核心亚基)聚集到CX3CL1基因启动子区,通过增强H3K4me3修饰“启动”CX3CL1转录。而抑制WDR5表达,就

能逆转热应激引发的黑素生成亢进。进一步研究发现,热应激诱导WDR5富集的过程,需依赖MYC蛋白的调控作用。

简单说,热通过“MYC-WDR5-H3K4me3轴”打开CX3CL1的“开关”,再经CX3CL1/CX3CR1通路促进黑素生成,这就是“热黑”的核心密码。

该成果兼具理论与临床价值:既阐明了热应激导致火激红斑、黄褐斑加重的病因,也为“温热疗法治疗白癜风”提供了科学依据。

这项研究得益于湘雅三医院“汇智育才”等项目支持,团队已基于相关成果研发“温热疗法治疗白癜风”新技术,斩获首届湖南省卫生健康行业青年创新大赛银奖、第二十一届中国医学科技奖一等奖等多项殊荣。该研究的持续深入,有望为色素性皮肤病的防治开辟新的思路。

## 创新术式穿刺卵巢瘤

近日,孕9周+1天的孕妈小婷(化名)因腹痛被发现右侧卵巢囊肿增至160×90mm(堪比柚子大),且存在破裂、卵巢扭转风险,危及母婴安全。小婷为冻胚移植受孕,胚胎不稳定,常规经阴道穿刺术易引发流产。中信湘雅医院多学科团队联合评估后,创新采用经腹部卵巢囊肿穿刺术,避开子宫与宫颈以减少刺激。在B超实时引导成功抽出670毫升囊液,顺利拆除“定时炸弹”,实现疗效与母婴安全的双重保障。

通讯员 刘婷 摄影报道



## 冬日能否进补要看个人体质 部分人群要谨慎 别盲目

国家中医药管理局近日召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药冬令进补”专题发布会,介绍中医药冬令进补的注意事项以及养生方法。有记者问,请问哪些人群比较适合冬日进补?哪些人群则需要谨慎?

杭州市中医院老年病科主任医师何迎春介绍,冬令进补并不是人人都适合,这需要根据个人体质来判断。中医强调辨证施治的原则,临床一般会判断气虚的人倦怠乏力,阳气不足会表现四

肢冰冷,如果血虚应该会表现面色苍白,这类的人群可以进补。其次,产后、大病后、手术后体虚的人都是可以通过中医调理而达到调气血、补虚劳的目的。

何迎春强调,有一部分人是不宜进补的,比方说呼吸道感染、咳嗽、高热在急性期是禁止补的。其次,中医体质方面,如果是湿热体质舌苔黄腻、痰湿体质、形体肥胖、胸闷痰多,这些人是不适宜补的。再其次,儿童生长发育比较快,而且生机旺盛,如果没有专业医师的指导都

是不宜进补的。这些人群如果进行了不适当的进补,有可能加重原来的症状,有可能还出现新的症状。

何迎春指出,总的来说,冬令进补不是人人都适合,在进补之前有一个重要的环节,就是找专业的中医师进行体质辨识,医生会运用中医望闻问切这种传统的手法,以及西医的检查结果综合进行评判,给出一个非常合理有效的、适合个体的进补方案。

(中国新闻网, 11.19)