



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2018年4月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Apr 2018

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 基因检测有用吗
- 晒晒脑门，谈谈脱发
- 十人九痔，你中招了吗
- 胸闷胸痛需警惕
- 如何预防腱鞘炎
- 鼻炎患者怎样清理鼻腔
- 了解一下缺铁性贫血
- 简单小测验，筛查你的黄斑病变

基因检测有用吗



近年来，基因检测成为大家关注的一个热门话题。不少朋友都很想知道，到底什么是基因检测，它真的有用吗？

我们都知道，疾病与基因有关，但疾病的发生不仅仅靠基因发挥作用，而是由于基因的“缺陷”（基因变异导致基因功能异常从而不能正常发挥作用，即“内因”）与某些不良的环境因素（如吸烟、饮酒等不良生活方式，即“外因”）长期交互作用的结果，即“疾病=内因+外因”。因此，大家要清楚，基因突变并不一定会导致疾病，但疾病的发生与基因密切相关。

什么是基因检测

基因检测是指通过分子生物学的技术对血液或唾液及其他组织细胞中特定的DNA进行检测和分析的技术。一般可以分为诊断性基因检测、预测性基因检测和个体化用药基因检测三类。

从其分类我们就可以看出，基因检测主要是用于：

- 单基因疾病的诊断；
- 常见多基因疾病的遗传风险预测和提示；
- 个体化临床用药的指导。

单基因疾病仅与一个特定的基因密切相关，大多数是从父亲或母亲那里遗传继承的突变基因，比如地中海贫血、亨廷顿氏病、苯丙酮尿症等。通过基因检测，就可以做出明确诊断。

多基因疾病不取决于某个特定的基因，而是与多个基因突变有关，比如常见的高血压病、糖尿病、老年性痴呆、癌症等。多基因疾病有一定的遗传基础和家族聚集现象，这就是为什么我们常常看到一个家族里面父亲是糖尿病患者，弟弟也患上了糖尿病，或者母亲和女儿都患上了乳腺癌。但是，我们要注意，多因素

疾病的发生和发展不仅仅是某些基因突变的结果，同时还受到大量外界环境因素的影响，比如生活习惯、饮食习惯、生活环境、心理因素等等。

以高血压为例，《自然遗传学》(Nature Genetics)上发表的研究显示，某些独特的基因位点，可能会影响高血压的发病率。但是，它可能是几百种基因互相纠结、环境因素累加、时间因素累加后的共同结果。同样，也就是我们常看到的两个携带相同突变基因的人，其中一个患了癌症，而另一个却正常。因此，对一些常见的高血压、糖尿病、肿瘤等慢性疾病，即使检测到一个或某几个基因的位点异常，也不代表一定会导致疾病产生。

基因检测有意义吗

答案是肯定的。

对于单基因疾病，可以帮忙明确诊断或使有生育要求的突变基因携带者父母早期采取恰当的措施，避免影响下一代的健康。

而对常见的慢性多基因疾病，通过基因检测可以帮助我们了解自己是否存在疾病基因的突变，从而提示患某些疾病的风险可能高于一般人群，得到个体患上某种特定疾病的风险概率，这样可以让我们提前采取一些有针对性的预防手段或措施。比如，通过基因检测发现携带患肺癌的某些风险基因，那么可以通过戒烟、改善生活环境或空气质量、加强锻炼等方式来减少环境因素的刺激，从而达到避免或延缓疾病发生的可能，降低患病风险。

此外，针对已经患病的患者，通过药物基因组学检测，可以帮助个体了解特定药物在体内如何产生作用，从而针对性地选择效果最好的临床药物。

如何选择基因检测

当前，市场上的基因检测机构和公司数量众多，大家在选择的时候要一定擦亮眼睛。

在决定做基因检测前，最好在专业人员（指有资质的遗传咨询师，非销售人



员)的指导下,根据个人情况有针对性的选择合适的基因检测项目,并对可能的检测结果有充分的心理准备。此外,一定要选择具有专业水准报告解读的检测机构或公司。

由于科学研究发展的局限性,基因检测并非能解决所有的医学问题,因此全面、系统、合理的基因检测报告解读是非常重要的。它需要结合现代医学遗传学、



生物信息学、健康管理学、营养学、运动医学和心理学等多学科的知识,对受检者的基因情况和所对应的环境因素进行综合全面的分析和评估,才能对受检者的疾病易患风险度做出客观的预测和预警,进而提出合理的、针对性的预防干预建议和健康管理方案,真正帮助受检者减低和延缓疾病发生的风险。

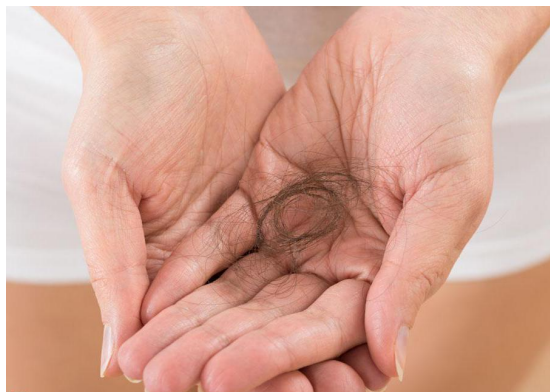
编辑 帅平

晒晒脑门, 谈谈脱发

头发的生长周期可分为生长期、退化期和休止期。

正常情况下,人体约有80%—90%的头发都处于生长期,生长速度每日约0.27-0.4mm,生长期可以持续2-7年。退化期一般为2-4个月,这一阶段毛发不再增长,生发部的毛球开始萎缩。到休止期时,毛囊下部完全萎缩,毛发开始脱落,这个阶段时间一般为2-4个月,之后毛囊会再次进入生长期。

所以,重点来了,掉发并不等于脱发。正常人每天大约会掉落50-100根头发,这其实是一种生理现象,所谓旧的不去新的不来,放心,还有强大的后备军支撑着你。



✚ 休止期脱发

当一段时间内掉发数量超过正常值，而新生的头发不足以填补脱落的空缺时，就属于严重掉发，医学上称为休止期脱发，可由于牵扯等机械性损伤、精神刺激，或是出现伤寒、肺炎等传染病，以及服用肝素、双香豆素、吲哚美辛或利尿嘧啶药物等原因引起。营养不良、甲状腺功能减退及结核病等慢性疾病可以是病因，婴儿出生数月或产妇产后 2-5 个月都容易脱发。

✚ 生长期脱发

由于某些原因导致头发大量掉落且不能再生，头发总量持续减少的情况，则称为生长期脱发。



那么头发的脱落究竟是因为什么呢？其实毛发的生长与下列几方面因素有关：

➤ 遗传因素

毛囊的数量和大小由遗传决定。最常见的男性型脱发较公认的发病因素是遗传因素和雄激素二氢睾酮（DHT）综合所致。

➤ 蛋白质和热量摄入

毛发几乎都是由蛋白质组成。健康毛发的生长有赖于摄入蛋白质的成分和质量，而细胞的有丝分裂对饮食的热卡非常敏感。毛囊细胞的热卡主要由糖原提供，它们储存在外毛根鞘细胞中。因此，过度减肥节食或患有慢性消耗性疾病的患者也容易脱发。

➤ 维生素

其与毛囊的生物合成和能量代谢有关。如维生素 H（生物素）、维生素 C、B 族维生素如 B3、B6、B12 和维生素 F 等缺乏或代谢障碍均可影响毛发的生长与脱落。

➤ 微量元素

微量元素如铁、锌、铜、硒等对毛囊的生化、能量代谢、免疫、修复等很多方面起重要作用。

编辑 龚立荣

十人九痔，你中招了吗

俗话说“十人九痔”，现代人紧张的生活节奏，伴随着久坐久站、长期饮酒、进食大量刺激性食物、便秘等不良习惯，都是导致痔疮高发的危险因素。

痔疮发作多表现为疼痛和出血，治疗方法包括局部用药、口服药物、注射硬化剂、套扎、手术等。



局部用药和口服药物的目的是缓解症状，并不能使痔疮“消失”；而手术后的患者如果依然保持不良生活习惯，痔疮也有可能再度“光临”。因此，忌酒和辛辣刺激食物，增加纤维性食物，多摄入果蔬、多饮水，改变不良的排便习惯，是治疗痔疮的重要手段。

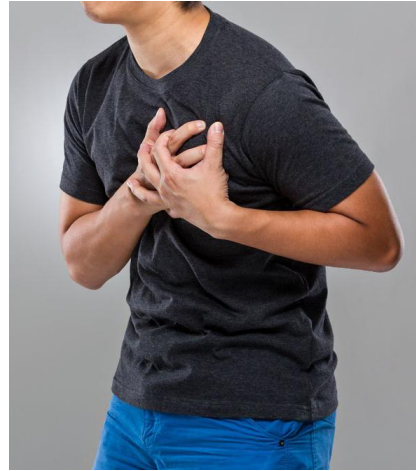
那么，痔疮会不会发展为癌呢？

痔疮的成因是静脉血管曲张，本身并不存在癌变风险；然而痔疮的“出血”常常掩盖结直肠癌的“便血”症状，因此，反复发生的大便带血，伴有大便次数和性状改变、消瘦、老龄等患者，需要到正规医院做进一步检查，以排除结直肠肿瘤。

编辑 姜晶晶

胸闷胸痛需警惕

生活水平的不断提高,不良的生活方式充斥着我们的日常,心脏冠脉病变的发病率逐年提高。在临床工作中,看到了很多忽略了初发症状患者不能及时就医的心脏病患者,常常为此感觉到万分的遗憾。



所以,我想在这里和大家聊聊胸闷胸痛。

◇ 诱因

多在活动、劳累、生气后发生;

◇ 部位

心前区,也可放射至上腹部、左肩、左侧上臂、颈部、牙龈部位;

◇ 范围

局限性片状;

◇ 性质

压榨感、闷胀、不适感;

◇ 持续时间

数分钟至数小时;

◇ 缓解方式

服用硝酸甘油或速效救心丸后数分钟可缓解,也可能休息后自行缓解。



需特别警惕急性心肌梗死的发生,及时就近行心电图(特别重要)及心肌损伤标志物检查,若心电图考虑急性心肌梗死,则尽快到有条件做冠脉介入治疗的医院进一步救治。切记,时间就是心肌。

编辑 洪敏

如何预防腱鞘炎

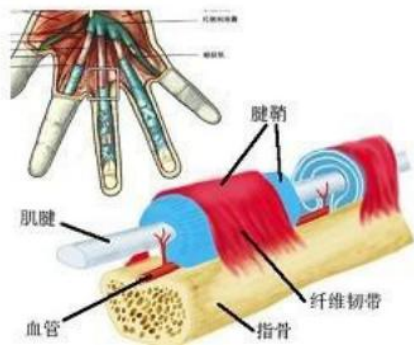
你可见，半百老太抱完乖孙轻揉手腕？你可知，光鲜白领关上电脑按摩掌心？你可遇，文艺小哥放下吉他舞动手指？



他们为何眉头紧锁，偶尔疼得龇牙咧嘴？都是因为“小恶魔”腱鞘炎。

什么是腱鞘炎

腱鞘是保护肌腱的滑液鞘。它分为两层，内层与肌腱紧密相贴，外层衬于腱纤维鞘里，共同与骨面结合；具有固定、保护和润滑肌腱，使其免受摩擦或压迫的作用。“腱鞘炎”就是肌腱长期在此过度摩擦，发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症。



常见症状有腕侧红肿、发热、压痛，关节肿胀，活动受限。若不治疗，便有可能发展成永久性活动不便。

肌肉过度活动、手部遭受寒凉刺激、滑膜炎症、长期过度劳损等所谓的细微末节都是可能诱发腱鞘炎的外因。

预防腱鞘炎的方法

- 采用正确的伏案工作姿势，连续工作时间不宜过长；
- 工作或劳动结束，按摩、热敷手指和手腕，缓解疲劳酸痛；
- 冬季注意手部保暖，防止血液运行迟滞，淤结不通；
- 多做肩、肘、手的拉伸，多活动手指、腕关节缓解手部酸痛；
- 准备鼠标软垫，竖起键盘撑脚，以保持手腕平直，防手腕过度弯曲。

编辑 黄兆意

鼻炎患者怎样清理鼻腔



鼻炎是一个从新生儿到老年人都容易患的疾病。

最常见的症状是鼻塞、鼻涕、张嘴呼吸，弄得大家非常难受。

在这个时候，冲洗鼻腔，是可以改善症状和缩短病程的。因为冲洗鼻腔可以把鼻腔和鼻窦里面的鼻涕、过敏源、病毒、细菌等刺激物清理出来，这会让人舒服很多。



成年人和大孩子一般是可以配合冲洗的，那么婴幼儿应该怎么办呢？

婴幼儿很多时候都不太配合，那么我们可以采取一些措施，比如增加室内的空气湿度到 50%-60%，或者用热毛巾热敷鼻子，这两种方法都帮助鼻涕排出，缓解鼻塞，而且任何时候都可以使用这样的方法。

但以上方法很被动，如果鼻塞严重，可能效果也不会太好。这个时候我们就可以采取一些主动措施，比如用生理性海水滴鼻后，用棉签粘出鼻涕或用夹子夹出鼻涕，如果鼻涕较干，可用生理性海水泡软鼻涕后用吸鼻器吸出，这样孩子会舒服很多。

编辑 何显欣

了解一下缺铁性贫血

做了血常规检测之后，医生判断你是否贫血的重要指标之一，是血红蛋白的数量，体内血红蛋白合成数量减少，无法运输足够的氧气到大脑，导致大脑供氧不足，就容易引起头晕等症状。铁是构成血红蛋白的核心元素，因此贫血常常是由于缺铁引起的，缺铁的原因主要有以下几点：

✚ 摄入少

很多成年女性，即使只有八十斤，仍然会觉得自己胖，所以，就算馋死了也要拼命告诉自己别吃肉。可是，肉类中的铁含量是相对较高的，吸收利用率也较好。

✚ 消耗大

血红蛋白中的铁，占身体总铁含量高达 60%~75%，每月一次的大出血，无形之中导致女性丢失了大量的铁。

✚ 吸收差

这个跟偏素的饮食也有一定的关系。其实，不管是否贫血，对于女性来说，保证每日摄入充足的铁都至关重要。不过，这事儿简单，关键还在于一个字：吃。

➤ 多吃红色动物性食物

比如红肉、内脏，因为身体对肉类中的血红素铁吸收率较高，而且不太受其它食物的影响。



➤ 适量补充红色植物性食物

比如红枣、枸杞、红豆，铁含量相对较高，虽然均为非血红素铁，利用率相对较低，也能当个补铁的“助攻型选手”。

➤ 选择铁补充剂

补充剂的优点就在于，一般都明确标明了含量，而且吃着方便，对于多少有点懒的女性来说，确实省了不少事儿。

编辑 唐蕊

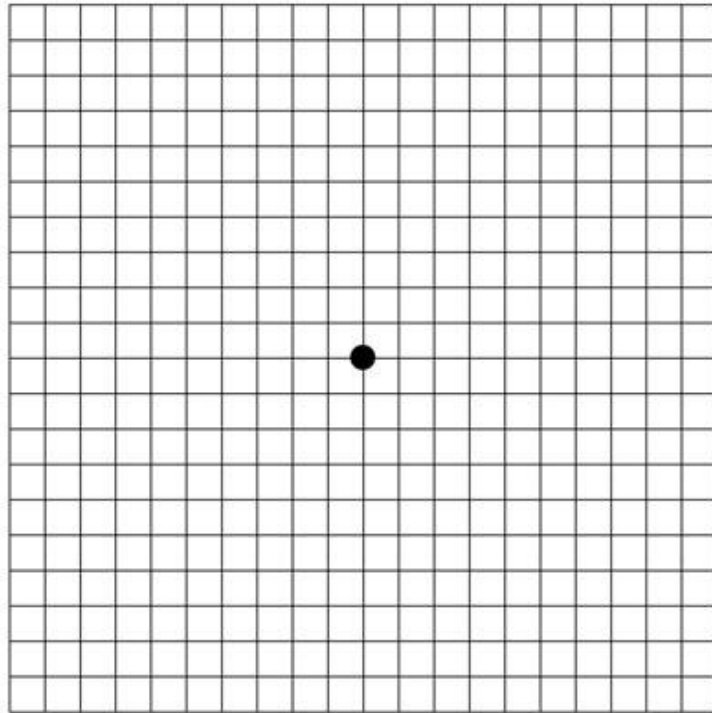
简单小测验，筛查你的黄斑病变

在眼科门诊，常有患者咨询眼里有块黄斑该如何处理，是不是患什么大病了，紧张得不得了。实际上，黄斑是人体不可或缺的正常眼底结构，主要负责发挥视力功能，负责我们的形觉、色觉和视觉，没有黄斑的世界一片黑暗。

黄斑变性其实是一种非常高发的疾病。如果是湿性黄斑变性，当遮住一只眼睛，另一只眼睛盯住下图方格表的中心黑点，当盯住黑点时，您可注意到表格中的直线呈现波纹状，或者一些线条消失了等，这些都可以是黄斑变性的体征。如果看到的表格发暗、发黑、直线变曲线了，可能是提示黄斑的功能受损，要及时前往医院进行进一步检查。

阿姆斯勒方格表 (AMSLER GRID)

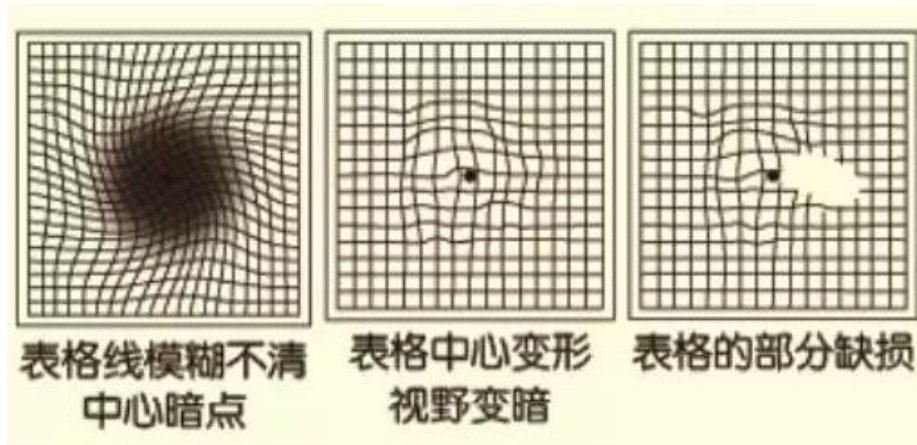
一个简单的自我检查黄斑病变的方法



步骤:

1. 把方格表放在视平线30厘米之距离，光线要清晰及平均
2. 如有老花或近视人士，需佩戴原有眼镜进行测试
3. 用手盖着左眼、右眼凝视方格表中心白点
4. 重复步骤1至3检查左眼

当凝视中心白点时，发现方格表中心区出现空缺或曲线，就可能是眼底出现毛病的征兆，请尽快找眼科医生做详细检查



由于干性黄斑变性最常见的症状为轻度视力模糊，患者很难在早期通过自行检查发现病情，建议大家每年进行一次眼底检查，对于早期发现干性黄斑变性并及时监测其进展有很大帮助。

编辑 张沫



亲爱的朋友：

感谢您翻阅我们的《健康期刊》，
希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么
意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

联系电话：028-87394807

邮箱：jkglzx999@163.com