

创面修复新趋势：干细胞技术带来的希望

□龙照忠

在医学领域，创面修复一直是重要课题。传统治疗手段在面对大面积烧伤、慢性难愈合创面等复杂情况时，常面临诸多挑战。不过，随着干细胞技术的兴起，为创面修复带来了新希望。

干细胞：人体的“修复大师”

干细胞是一类未分化的原始细胞，具有自我更新和多向分化潜能。就像身体里的“万能细胞”，在特定条件下，它能分化成多种不同类型的细胞，比如皮肤细胞、神经细胞、血管细胞等。在个体发育中，无论是胚胎的发生与分化，还是成体的修复与再生，都与干细胞的增殖和分化有关。当身体受到损伤时，干细胞就像被激活的“修复大师”，迅速奔赴受损部位，分化成所需细胞，参与组织修复和再生。

在皮肤组织中，表皮干细胞主要栖息于毛囊隆突部。当皮肤出现创面时，表皮干细胞会通过对称分裂，快速增加细胞数量，满足身体修复需求，它们能够自我更新并分化形成角质细胞和毛囊，维持皮肤正常组织结构和细胞内环境稳定。

干细胞技术在创面修复中的应用

1.烧伤创面修复：传统烧伤治疗多采用皮肤移植，但存在供皮区有限、疤痕明显等问题。干细胞治疗烧伤则展现出独特优势。干细胞能够以持续的方式分泌多种生长因子，对局部刺激做出反应并影响伤口微环境以促进伤口愈合。如加拿大科学家研究发现，干细胞治疗可加速烧伤创面愈合、改善疤痕结果、更好地再生皮肤及其附属物、调节炎症反应以及减少纤维化和感染的风险。美国renovacare公司开发的“皮肤再生枪”，通过提取患者体内干细胞培育后喷洒到烧伤皮肤上，使二级烧伤皮肤在几天内就愈合，大大缩短了治疗时间，且康复后疤痕不明显。

2.糖尿病足溃疡修复：糖尿病足是糖尿病常见且严重的并发症，溃疡难以愈合，严重时甚至面临截肢风险。干细胞治疗糖尿病足溃疡效果显著。干细胞能够分化为血管内皮细胞和神经细胞，促进新血管生成，改善足部血液循环，并修复受损神经，恢复感觉和运动

功能；还能分泌多种细胞因子，有助于血管新生、减轻炎症和促进组织修复。临床研究显示，人脐带间充质干细胞治疗糖尿病足溃疡和下肢缺血性疾病，患者整体愈合时间缩短至1.5个月，且在3年随访期内未发生截肢事件。

3.慢性难愈合创面修复：一些慢性疾病导致的创面，如静脉性溃疡、压疮等，由于局部血液循环差、感染等因素，长期难以愈合。脂肪干细胞凭借来源丰富、产量高、寿命长、无伦理问题等优势，适合慢性创面治疗。脂肪干细胞通过其衍生分泌体中的miRNA对创面愈合相关基因和信号通路进行调控，从而参与皮肤创伤修复，可调节炎症和免疫反应、促进细胞增殖、加速血管生成、减少瘢痕形成。

干细胞技术面临的挑战与展望

尽管干细胞技术在创面修复中前景光明，但也面临一些挑战。一方面，干细胞治疗的安全性和有效性仍需进一步验证，例如干细胞的长期稳定性、是否会引发免疫反应或肿瘤形成等问题还需要深入研究；另一方面，

干细胞治疗的标准化和规范化也是亟待解决的问题，包括干细胞的制备、储存、运输以及治疗方案的制定等，都需要建立统一的标准和规范。

在监管层面，各国对于干细胞治疗的监管政策存在差异，这也给干细胞技术的全球化推广带来了一定阻碍。一些国家的监管政策相对宽松，而另一些国家则较为严格，这使得干细胞技术在不同地区的发展进度不一致。不过，随着研究不断深入和技术持续进步，这些问题有望逐步得到解决。

未来，干细胞技术或许能与3D打印、基因编辑等前沿技术结合，定制出更个性化、更有效的创面修复方案。比如，利用3D打印技术，可以根据患者创面的形状和大小，精确地构建含有干细胞的生物支架，使其更好地贴合创面，促进修复。基因编辑技术则可以对干细胞进行修饰，增强其修复能力。相信在不久的将来，干细胞技术会在创面修复领域发挥更大作用，为患者带来更多福音，让创面修复不再困难重重。

（作者单位：柳州市工人医院）

从日常生活点滴做起，预防风湿免疫病

□张国峰

在生活中，我们可能都听闻过风湿免疫病，它带来的关节疼痛、身体不适等症状，严重影响着患者的生活质量。风湿免疫病并非不可预防，一些看似不起眼的日常小细节，却能在很大程度上帮我们远离它的困扰。了解并践行这些细节，就等于为自己的健康筑起一道坚实的防线。

保持健康生活方式：身体的基石

规律作息是健康的基础。每晚尽量保证7-8小时的高质量睡眠，让身体各器官得到充分休息和修复。熬夜会打乱生物钟，影响免疫系统正常功能，使身体抵抗力下降，增加患病风险。例如，长期熬夜的人更容易出现疲劳、感冒等症状，而免疫系统的紊乱正是风湿免疫病的重要诱因之一。

适度运动对预防风湿免疫病也至关重要。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，能增强肌肉力量，提高关节灵活性，促进血液循环，还能调节免疫系统。运动时，身体会分泌内啡肽等物质，有助于减轻压力和炎症反应。不过，运动要循序渐进，避免过度运动造成关节损伤。像长跑爱好者如果不注意控制运动量和运动强度，就可能引发膝关节、踝关节等部位的损伤，

长期积累下来，会增加患风湿性关节炎等疾病的几率。

合理饮食搭配：营养的保障

均衡的饮食能为身体提供充足的营养，维持免疫系统正常运转。多吃富含维生素的新鲜蔬菜和水果，如橙子、草莓、西兰花、菠菜等。维生素C、维生素E等具有抗氧化作用，能清除体内自由基，减少炎症损伤。例如，维生素C可促进胶原蛋白合成，对维持关节和结缔组织的健康有益；维生素E则有助于保护细胞膜免受氧化破坏，维持细胞正常功能。

优质蛋白质也是不可或缺的，瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶制品等都是优质蛋白质的良好来源。蛋白质是身体的重要组成部分，对于免疫系统中抗体的合成、细胞的修复和更新都起着关键作用。比如，人体在对抗病原体时，需要大量抗体来消灭它们，而抗体的主要成分就是蛋白质。如果饮食中蛋白质摄入不足，就会影响抗体合成，降低免疫力，增加患病风险。

此外，还要注意控制油脂和糖分的摄入。过多摄入高油、高糖食物，如油炸食品、蛋糕、奶茶等，容易导致肥胖、高血脂、高血糖等代谢紊乱问题，进而影响免疫系统平衡，诱发风

湿免疫病。

注意环境因素：生活的防护

居住环境对健康影响很大。保持居住环境干燥、温暖，避免长期处于寒冷、潮湿的环境中。阴冷潮湿的环境会使关节周围血管收缩，血液循环不畅，关节抵抗力下降，容易引发关节疼痛和炎症。比如，南方一些地区气候湿润，若房屋通风不好，长期居住在这样的环境里，患类风湿关节炎等疾病的风险就会增加。平时可以多开窗通风，使用除湿设备保持室内湿度在适宜范围。

在户外活动时，要注意防晒。过度暴露在紫外线下，会损伤皮肤细胞，激活免疫系统，引发自身免疫反应。系统性红斑狼疮患者对紫外线尤为敏感，日晒后可能导致病情加重。所以，出门要涂抹防晒霜、戴帽子、打遮阳伞，做好防晒措施。

另外，还要尽量减少接触化学物质。一些染发剂、清洁剂、装修材料等含有化学添加剂，如甲醛、苯、对苯二甲等，这些物质可能刺激免疫系统，引发免疫紊乱。在装修房屋时，选择环保材料，装修后充分通风散味，降低室内有害化学物质浓度。

调节情绪压力：心理的支撑

长期处于精神紧张、焦虑、压力大的状

态，会影响神经内分泌系统，进而干扰免疫系统功能。学会调节情绪，释放压力，对预防风湿免疫病很有帮助。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式放松身心，也可以培养兴趣爱好，如绘画、书法、摄影等，转移注意力，缓解压力。

当遇到生活中的挫折和困难时，及时与家人、朋友沟通交流，寻求支持和帮助，避免独自承受负面情绪。例如，职场人士面临工作压力时，若能与同事、朋友倾诉，分享感受，不仅能舒缓情绪，还能从他人那里获得解决问题的思路和方法，减轻心理负担，维护免疫系统的稳定。

结语：坚持细节，守护健康

预防风湿免疫病并非一蹴而就，需要我们从日常生活的点滴做起。保持规律作息、适度运动，合理搭配饮食，注意居住和生活环境，积极调节情绪压力，这些日常小细节看似简单，却蕴含着大大的健康智慧。每一个小行动的积累，都能让我们离风湿免疫病更远一步，拥有更健康的生活。让我们从现在开始，重视这些细节，为自己和家人的健康保驾护航，享受美好的生活。

（作者单位：广西壮族自治区柳州市中医院（柳州市社医医院）

儿童使用镇咳药时需要注意的事项

□王柳

咳嗽是孩子常见的症状之一，从感冒到过敏，甚至空气质量差都会引发咳嗽。然而，面对孩子的咳嗽，很多家长选择给孩子使用镇咳药。市面上的镇咳药种类繁多，针对不同原因引发的咳嗽，使用的药物也不尽相同。但是，对于儿童来说，镇咳药的使用并不像成年人那样简单。滥用或错误使用镇咳药可能带来不良后果，因此家长在使用时必须特别小心。本文将从几个方面为家长们详细介绍在儿童使用镇咳药时需要注意的事项。

一、镇咳药的分类与作用原理

中枢性镇咳药：这类药物通过作用于大脑中的咳嗽中枢，抑制咳嗽反射。常见的药物有可待因和右美沙芬等。它们通过抑制中枢神经系统，减少大脑向咳嗽肌群发出的信号，从而达到止咳的效果。

外周性镇咳药：外周性镇咳药通过抑制咳嗽的反射弧中的感受器，传入神经及效应器中的某一环节而起到镇咳作用。例如：苯丙哌林，苯佐那酯，那可丁等。

虽然这两类药物都可以起到一定的镇咳作用，但它们的适应症和副作用大不相

同。因此，选择合适的镇咳药物非常重要。

二、儿童使用镇咳药时的特别注意事项

避免随意使用镇咳药：许多家长在孩子咳嗽时，习惯性地购买一些常见的镇咳药自行使用。然而，这种做法可能导致药物的滥用。尤其是在没有明确病因的情况下，使用镇咳药可能掩盖潜在的严重病情。例如，咳嗽是很多呼吸道疾病的症状，如支气管炎、肺炎等。如果仅仅依赖镇咳药而不进行专业的诊断，可能导致病情的延误和恶化。

根据咳嗽的类型选择药物：咳嗽有多种类型，不同类型的咳嗽应选择不同的药物。例如，干咳与痰多的咳嗽治疗方法是不同的。对于干咳（如过敏引起的咳嗽），中枢性镇咳药可能更为适合，因为它能有效抑制咳嗽反射。而对于痰多的咳嗽，外周性镇咳药或化痰药物更为合适，因为它们可以帮助清理呼吸道的分泌物。

慎用含有可待因的药物：可待因是一种常见的中枢性镇咳药，具有较强的镇咳作用。但是，18岁以下禁用，应尽量避免使用。可待因可能导致严重的副作用，如呼吸

抑制，甚至可能引发致命的过敏反应。

注意药物的剂量与年龄适应性：儿童的体重和代谢能力不同于成人，因此在使用药物时需要根据年龄和体重来调整剂量。许多市售的镇咳药物都有明确的年龄和体重限制。家长一定要严格按照药品说明书中的剂量指示来使用，避免过量。尤其是对于婴幼儿或低龄儿童，过量使用镇咳药可能引发严重的副作用，如中枢抑制、嗜睡、呼吸困难等。

观察副作用与过敏反应：即使是标明适用于儿童的药物，仍然有可能出现副作用。常见的副作用包括头晕、恶心、嗜睡、呼吸急促等。如果孩子在使用镇咳药后出现这些症状，应立即停止使用药物，并尽早就医。此外，镇咳药中有些成分可能引起过敏反应，如皮疹、喉头水肿等，家长应留意孩子的反应。

三、镇咳药的替代方案

增加室内湿度：干燥的空气容易加重咳嗽，尤其是在冬季。使用加湿器或放置湿毛巾等方式，能够有效提高空气湿度，缓解咳嗽症状。同时，保持室内空气的清新和流

通，避免污染物对孩子呼吸道的刺激。

保持足够的水分：水分是帮助孩子缓解咳嗽的重要因素。喝温水或温热的饮品能帮助舒缓喉咙，减少因咳嗽引发的喉部不适。同时，水分还能帮助稀释痰液，促进其排出。

适当的家庭疗法：一些天然的家庭疗法对缓解咳嗽有一定的效果。例如，蜂蜜水、温盐水漱口等天然方法常被用来缓解喉咙不适。但是，这些方法并不能替代医学治疗，尤其是在咳嗽持续或伴有其他症状时，家长应及时就医。

总的来说，镇咳药作为缓解孩子咳嗽症状的常见选择，其使用必须特别谨慎。家长在选择和使用镇咳药时，应该根据孩子的具体病情、年龄、体重等多方面因素来决定药物种类和剂量，并严格遵医嘱。此外，正确的家庭护理措施也是帮助孩子缓解咳嗽的重要手段。如果孩子的咳嗽症状持续不见好转，或伴有其他严重症状，家长应尽早带孩子就医，确保及时获得专业治疗。

（作者单位：中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院）