

红斑狼疮究竟为何偏爱女性

著名演员周海媚去世了,据悉,周海媚的身体一直都不好,患有红斑狼疮,红斑狼疮也被很多人称为“不死的癌症”。这种疾病目前无法根治,但通过正规科学治疗,病情可以得到控制。红斑狼疮到底是什么病?为什么这种疾病偏爱女性?

高发群体为18岁~40岁女性,发病原因较复杂

“红斑狼疮”名字的由来,是因为这种疾病典型的皮肤表现——有的患者面部会出现红斑,分布在鼻梁两侧,像蝴蝶的形状,很久以前人们不知道这是什么疾病,以为是被狼咬伤后出现的伤痕。

《中国系统性红斑狼疮发展报告2020》显示,据估算,我国系统性红斑狼疮患者约有100万人,总數位居全球第一,发病率位居第二。

中国系统性红斑狼疮研究协作组曾对我国红斑狼疮患者的流行病学特征进行了调查,数据显示,我国系统性红斑狼疮患者的平均发病年龄为30.7岁,女和男的比例为12:1,诊断时的平均年龄为31.6,18岁~40岁者占79.56%。可以说,我国系统性红斑狼疮患者绝大多数为青年女性。

目前,科学界对红斑狼疮的成因没有确凿单一的结论,大多数观点认为,它是遗传、激素和环境因素相结合的结果。而红斑狼疮在女性中更为常见,科学家认为可能是雌激素造成的。

广东省人民医院风湿科主任医师、中国医师学会风湿病专业委员会副会长张晓介绍,红斑狼疮多发于育龄期妇女,紫外线暴露、日晒、特殊的药物、雌激素水平是较大的影响因素,此外,反复的病毒、细菌感染也是一大诱因。

系统性红斑狼疮的临床表现复杂多样,大部分起病都比较隐匿。上海交大医学院附属仁济医院风湿免疫科副主任陈盛表示,30%~40%的红斑狼疮患者有典型的“红斑”皮肤症状,但很多年轻女性到医院就诊时,主要的症状可能是关节炎、脱发、口腔溃疡等。

浙江中医药大学附属第二医院风湿免疫科主任任杨科副教授介绍,系统性红斑狼疮刚开始的表现有疲劳、发热、体重减轻、脱发、皮疹、手足遇凉后变白或变紫、反复口腔溃疡、浅表淋巴结肿大、经期出血不止、皮肤紫癜、血小板数下降、隐匿性的肾炎、食欲减退、恶心、呕吐等。

红斑狼疮不是皮肤病 是一种自身免疫性疾病

红斑狼疮是一种系统性自身免疫性疾病。一般情况下,免疫系统会保护我们不被病原体伤害,但红斑狼疮患者的免疫系统出现混乱,弄错目标,转向攻击身体,导致各种伤害,而首当其冲的就是皮肤、关节、血液、肾脏和大脑。这些器官和组织,在自身免疫系统的攻击下,会发生各种炎症和组织损害,这也是红斑狼疮症状复杂多变的原因。

肾内科医生是最常接诊红斑狼疮患者的医生之一,因为肾脏是最常受累的器官之一。据统计,约40%~60%的红斑狼疮患者在疾病初期就会出现肾脏损害,而且17%~25%的狼疮性肾炎患者可能发展为终末期肾病,即尿毒症。此外,儿童红斑狼疮,即18岁前发病的红斑狼疮约占所有病例的20%。近年来儿童红斑狼疮的发病率呈现上升趋势。

上海市第六人民医院风湿免疫科副主任医师童强告诉记者,由于红斑狼疮最明显的症状是身体出现“蝶形红斑”,很多人以为是过敏,去看皮肤科,其实红斑狼疮要看风湿免疫科。红斑狼疮在医学上主要分为两种,分别是皮肤型红斑狼疮和系统性红斑狼疮:

■皮肤型红斑狼疮

这类患者的面颊和鼻子上会出现一大块红斑,看起来很像一个红色的蝴蝶,有时还会出现在额头、颈部、眼眶以及胸前衣服未遮挡处。可能会伴随着发热、乏力、关节疼、口腔溃疡、心包积液、胸腔积液以及肺间质纤维化等症状。

■系统性红斑狼疮

系统性红斑狼疮更加凶险,因为它往往会危害到患者的多个脏器,要是不及时治疗,会对脏器造成不可逆的损伤,甚至会导致死亡。系统性红斑狼疮有显著性别差异,女性发病率约为男性的9倍,尤其高发于年轻女性。

红斑狼疮是什么原因造成的?为什么女性患者更常见

那这种疾病到底是什么原因造成的呢?很遗憾,到目前为止,科学界对红斑狼疮的成因依然没有一个确凿单一的结论——就像我们无法



准确地回答大多数癌症是如何发生的一样。

科学家们发现了50多种与红斑狼疮有关的基因,这就好比是身体里的一些特殊的密码,可能会让人更容易得这个病。换句话说,如果家里有人得过红斑狼疮,那么就意味着这个家族的成员可能更容易得红斑狼疮。

另外,红斑狼疮在女性中更为常见,科学家发现可能是雌激素造成的。虽然还没有证据证明,雌激素或任何其他激素与狼疮之间有直接的因果关系,但许多女性在月经前期或怀孕期间,当雌激素水平较高时,红斑狼疮症状更为严重,这表明激素可能在调节红斑狼疮活动中起到一定作用。

除了基因和激素,环境因素也可能是触发红斑狼疮的原因之一。比如说,太阳的紫外线、某些感染,或者服用某些药物,都可能

是让这个病发作的外部原因。

出现以下多种症状可能需要考虑红斑狼疮

由于我们不知道当免疫系统出现问题的时候,先攻击哪个器官,或者哪个器官最容易表现出症状,因此,我们需要注意以下这些红斑狼疮常见的症状:

1. 疲劳和发热:患者可能会经历持续的疲惫和不断的低烧。这些症状是由于免疫系统异常活跃造成的全身性炎症。

2. 关节疼痛、僵硬和肿胀:这些症状通常出现在手腕、手指和膝盖等关节部位,影响日常活动和生活质量。

3. 面部蝴蝶状皮疹:这是红斑狼疮最典型的标志之一,通常出现在两颊和鼻梁上,形状像蝴蝶的翅膀。

4. 日光敏感:红斑狼疮患者的皮肤可能

对阳光过敏,阳光暴露可能会引发或加剧皮肤病变。

5. 手指和脚趾在寒冷或压力下变色:这是“雷诺现象”,患者的手指或脚趾可能在寒冷或应激情况下变为白色或蓝色。

6. 气短和胸痛:这些症状可能表明红斑狼疮影响到了肺部或心脏。

7. 干眼症和视力问题:狼疮可能导致眼睛干涩和视力问题。

8. 头痛、意识模糊和记忆丧失:当狼疮影响大脑时,可能会出现这些神经系统症状。

四个红斑狼疮的常见误区

1. 一定有面部红斑?

不一定。红斑狼疮患者的免疫系统会无差别攻击全身器官,因此红斑狼疮的症状多样化,只是皮肤尤其是面部皮肤更多人关注,因此脸部红斑最常亦往往最先被人注意到。

2. 具有遗传性患者不能生孩子?

不一定。红斑狼疮本身并不影响患者的生育能力,只是为了避免母胎面临的风险,需要提前计划生育,因为妊娠期禁用许多红斑狼疮的治疗用药。此外,红斑狼疮本身不是遗传性疾病,但有一定的遗传倾向,是红斑狼疮患者需要考虑的问题。也就是说,如果家里有人得过红斑狼疮,那么孩子可能更容易得。

3. 患者需要终身使用激素?

不一定。激素治疗是控制红斑狼疮的一种方法,但并非所有患者都需要终身使用。治疗方案应根据病情的严重程度和个体差异来定。

4. 好了就可以自行停药?

不是。红斑狼疮是一种慢性疾病,可能会有复发的风险。患者可以停药,但绝对不能自行停药。请信任医生,治疗和药物使用需要遵循医生的建议。

本报综合消息

一份年终总结为何让打工者头疼

转眼间,又到了2023年年底了,每年这个时候,是不少职场人头疼的时候,一是每逢年底事务众多,疲于应付,工作压力很大;二是有个额外的活,就是写年终总结。

有人可能纳闷,一份年终总结,怎么会让打工者头疼成那样?实际上,近年来,年终总结已经不再像过去那样交一纸文件就行了,有些单位要求不光要交电子版、纸质版,还要做PPT。更关键的是,年终总结有时还会和绩效挂钩,关系到职场人能拿到多少年终奖……当一项工作,被赋予了这么多功能后,显然就不轻松了。

“烦不烦啊,每周总结每月总结还不够,这会刚写完项目总结,又叫写年终总结,天天总结。”有打工人们这样吐槽,“其实写了也没多大用,一天重复劳动疲于奔命,哪来那么多想法。”“写那干啥,写得老板也根本没有时间看。”还有人说这样,他们表示,现在的年终总结更像是一种形式主义,是老板为了不让员工闲下来而准备的额外工作。因此,对写总结充满了抵触心理,拖延症也犯了,从周一到周五,往往会拖到交总结最后期限的前几秒。

也正是在这种思想下,“上有政策下有对策”,年终总结的代写服务应运而生。有些人是自找枪手,有些人则是找到了某宝或者某多多的商家,因为价位更便宜,当然还有人复制粘贴往年的总结,改下日期即可。而随着科技的发展,今年代写年终总结出现了新的主力军——人工智能。“文心一言”“ChatGPT”等大行其道。“今年在AI的协助下,大致会撰写35万份以上报告(去年是26万份)。”近日,武汉某公司在朋友圈的招聘启事引发关注。有了AI加持,该公司在人力减少了10%—20%的基础上,收单量却比去年同期增加20%—30%。在某购物网站上输入“年终总结AI”“代写”等关键词,有许多相关产品。商家在产品介绍中写下宣传语:“AI智能原创、写作必备”“懒人办公”“三分钟急速交稿”……产品销量一般在几千单左右,有的店铺月销量达6万单以上。

据报道,AI代写年终总结能根据关键词、内容场景、内容描述等在几分钟内生成文案,还能根据用户输入的制作主题,自动生成相关PPT。省时省力,然而,但AI生成的文本很宽泛,没有感情缺乏思考,最多只

能作为大的框架,用人工进行填充修改,形成有深度、有高度、更符合实际的年终总结。

比如,记者花费29元在网上购买了AI进行体验,输入“年终总结新闻记者采访1000字”等关键词后,AI开始打字:“2023年已经接近尾声,是时候回顾一下这一年作为新闻记者的采访历程。在过去的365天里,我有幸见证了历史性时刻,深入了解了社会的方方面面,也经历了种种挑战和收获……”值得注意的是,每次都会生成不同的文字,但内容大同小异,第二次输入后,AI写道:“在这个信息迅速传播的时代,我们的工作不仅仅是记录事件,更是关注社会脉搏、传递真实声音。”AI还分了五个段落来总结工作,每段都取了小标题,结尾写道:“在新的一年里,让我们携手前行,共同见证时代的变迁,用文字记录历史,传递真实的声音。”

记者发现,这篇1000字的文章AI只花了不到1分钟便写好了,但是内容概括、空洞,没有实质内容,仅开头语和结束语可以摘抄几句,中间段落还是需要作者放入自己的工作内容和成绩以及感悟,才能算的上一份合格的总结。

当然,在这种“放之四海而皆准”的空话套话上修改,总是比以前全部写作轻松

了。一位代写公司的老板就说:“AI减轻了我们的负担,也让收费变得便宜了。”

其实,我们都知道,年终总结本不应该代写。因为写年终总结,其实是在复盘自己一年来的收获和经验,只有自己动手多写实情、多说实话,才能发现进步和不足,才可能成为来年工作的助推器。同一单位,大家都把年终总结写得全面、客观、真实,才可以通过“照镜子”查找差距,明确改进。

但是,为什么还有那么多打工人们喊出不想写工作总结的口号呢?为什么AI工作总结今年如此大行其道呢?这说明职场中存在着形式主义。如何应对,笔者认为,一者,年终总结要坚持“非必要不总结”的原则,不搞“全体总动员”,只让部门进行大总结,或让重要岗位进行总结;二者,年终总结不宜局限于字数、页码的多寡,不宜鼓励长篇累牍地夸大其词,更应关注实际的“干货”,鼓励对工作有更多思考和建议;三者,要坚决杜绝“工作做得好不如年终总结写得好”等本末倒置的现象,年终考核重在看工作实绩,而非纸上的光鲜。四者,写出的年终总结也需要被认真对待,不要让思考或建议只停留在纸面上。如此,就不会有人再去代写年终总结,也不会有人再说不想写总结了。

本报综合消息

