

哮喘复发 温差变化要警惕

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈秋季哮喘 ◆ 叶雪菲

哮喘是典型的“气候”病，病情的发作和天气变化密切相关。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任介绍，秋季天气见凉，早晚的温差加剧，患者极易因感冒风寒导致哮喘反复发作。若不及时治疗，一到冬天，患者会寝食难安，呼吸困难，面色苍白、出冷汗，甚至可能出现休克。因此，在气候发生变化之初，及时的科学的防治，是哮喘患者安度冬天的重要保证。

■ 阴邪寒气内外夹攻

孙傲丽主任指出，祖国医学对哮喘有着上千年防治经验，哮喘的根源是患者体质虚寒，中医叫阳气不足，从而致肺、脾、肾三脏受损虚弱，功能失调，导致“痰湿伏于内，胶结不去”。因此，每逢炎热的夏季，人体和自然界的阳气最盛之时，哮喘会处于缓解期，不易复

发。但是，很多哮喘患者在酷暑季节长时间使用空调，寒气逐渐集聚在人体中。中秋过后，人体和自然界开始“阴长阳消”，外界的“阴邪”与集聚在人体中的寒气内外夹攻，哮喘就会急性发作。因此，秋季对哮喘的防治是哮喘在秋冬不复发的重要保证。

■ 哮喘防治别入误区

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。对此，孙傲丽主任特别提醒，第一，缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时，就以为病“好了”，不再需要治疗。殊不知，治疗哮喘关键要持之以恒，如果在急性发作时用药，在缓解期停药，长此以往，哮喘不仅不能得到控制，还容易并发肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病。第二，激素最有效。很多患者认为只要靠激素药

剂就能控制哮喘发作。其实，长期大量依赖使用激素不仅不利于真正控制哮喘，还会出现耐药性及诸多副作用。尤其使儿童患者出现肥胖、阻碍生长发育的骨关节并发症等较为严重的副作用。第三，追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果，就以为“治好了”，而有的患者一次治疗不见效就以为“治不好”，都不再坚持。其实，解决哮喘复发必须要治根本，每位患者的体质不同，但都必须在正确辨证后坚持长效治疗。

■ 坚持长效治疗

孙傲丽主任介绍道，想要控制哮喘不复发，尤需患者和医生的配合。首先，秉承防患于未然的原则，积极预防，坚持从根本上改善体质。同时，明确哮喘的防治是一个长期的过

【专家简介】

孙傲丽

中华医学会呼吸病学学会会员。长期从事呼吸道疾病专业的学术研究和临床治疗，擅长对哮喘、急慢性支气管炎、肺气肿、肺心病和慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。



程，无论是急性发作期还是缓解期，都应遵医嘱坚持治疗，“治治停停”或者“急于求成”都对控制哮喘发作极为不利。按照自身实际情况进行个性化防止，才能达到理想的效果。此外，患者在日常生活中要保持室内清洁及空气流通，不要养宠物（尤其是猫），避开二手烟。每周用 50℃ 以上的热水清洗枕巾、枕套、床单一次，并在阳光中暴晒。

全市征集50名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家 10 月 23 日与您面对面宣教 ◆ 吴瑞莲

近年来，下肢静脉曲张的发病率逐渐升高。“相比韩国，中国静脉曲张的患者就诊率低，但就诊患者的病情严重程度更高。”韩国著名血管外科专家金炳均教授对此现状感到很遗憾。“由于人们对下肢静脉曲张的认知度、危险因素及其危害性了解不足，往往到了疾病后期出现并发症才就诊，导致病情贻误；还有很多中国患者选择接受一些没有科学依据或不专业的治疗，病情虽然在短期内得到抑制，但因为不是除根治疗，不久就再次复发，复发会使血管造成黏连，增加后续治疗的难度。”

很多人认为静脉曲张不严重、不致命，可以不用治疗。金炳均对此指出，这是个误区。虽然静脉曲张本身不是一种致命疾病，但静脉曲张发展到后期会有并发症，严重的会危及生命。下肢静

脉曲张在早期确实不痛不痒，但是随着病程的进展，后期会出现小腿皮肤变黑，甚至溃烂，破裂出血。据了解，曾有夜间睡眠时出血过多导致死亡的病例发生，还有少数情况下会形成血栓并蔓延，则有可能导致肺栓塞，危及生命。

如何尽早发现静脉曲张？金炳均教授介绍，下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。他表示，提倡早期治疗是为了避免并发症的发生，提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色，晚期治疗的话，皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来，下肢静脉曲张的发病率逐年升高，但却因症状不够明显、对该病不够重视等原因，患者的及时就诊率、规范就诊率不及半数。

金炳均提醒，如果感到下肢沉重、容易疲劳、痒、抽筋、浮肿、胀痛等症状，且下午比上

午更明显，长时间站立后和夜间更严重，即便没有明显突起的血管，出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

如何界定自己是否患上了静脉曲张？金炳均教授解释称，大隐静脉和小隐静脉血液倒流时间超过 0.5 秒，就可确诊为静脉曲张。此外，如果肉眼可以看到 3 毫米以上的血管凸出时，也可基本判断为静脉曲张。由于静脉曲张不是血管堵塞引起的，而是由于血管扩张引起的，所以随着天气变暖，会有病情加重的感觉，但这一时期同时也是治疗的好时期。

—— 讲座信息 ——

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金炳均教授来沪作静脉曲张专题讲座。

【特邀专家简介】



金炳均 教授

上海市涉外注册医师；沪外医批字（2015）第 058 号；韩国庆尚大学医科大学院硕士；韩国胸部外科学会正式会员；韩国外科超声波研究会正式会员；韩国静脉学会正式会员兼学术理事；釜山医生会法制理事

凡成功报名者还有机会获得免费交流名额，共 50 个。有需要的读者可拨打新民健康热线 **021-52920871**，或编辑短信“静脉曲张+姓名+联系方式”到 **17717640571** 报名。

时间：10 月 23 日（本周日）

治湿疹皮炎 需“祛邪扶正 清血解毒”

◆ 叶雪菲

许多湿疹、皮炎等皮肤病患者年年治疗，疾病却年年犯，用药就好，停药就复发的患者更是不在少数。更让患者揪心的是，皮肤病越来越顽固，瘙痒、灼痛、脱皮、红肿、起泡、皮肤溃烂等症状反复发作，给患者工作生活带来很大的困扰和痛苦。那么，顽固湿疹皮炎到底该怎么治疗？

顽固性湿疹，病程较长，常因急性、亚急性湿疹反复发作不愈而转为顽固性湿疹；也可由于经常抓挠、摩擦、刺激，以致发病开始时即转为顽固性湿疹。

顽固性湿疹，多表现为皮肤逐渐增厚、皮纹加深、浸润、色素沉着等。主要自觉症状是剧烈瘙痒。不同部位的湿疹，常伴有其他不同程度的感染，比如耳道湿疹容易伴有真菌感染，乳房湿疹常见于哺乳期妇女，常有皲裂而伴疼痛。肛门、阴囊湿疹常因搔抓、热水皂洗而至急性肿胀或糜烂。小腿部位湿疹常致溃烂，不易愈合等，严重影响美观和生活质量。

洪淑珍主任认为湿疹等皮肤病患者常因禀赋不足、阴阳失调、肝肾亏损等致病，皮肤发红是因体内虚火；发热是阴虚；肿是脾肾两亏之证；痛是气血不足，外邪侵袭所致。

中医中药在治疗皮肤病上有着独到的见解。洪淑珍认为“祛邪扶正、清血解毒”是中医治疗皮肤病的原则。如急性湿疹中医分：湿热型、风热型、阴伤型。慢性湿疹分为：血虚风燥型、脾血两虚型，顽湿不化型，这样在中医治疗上可以根据表现，分型辨证论治，做到针对性强，准确性高，避免了笼统的千人一方。

洪淑珍临证治疗主要以调整阴阳、养阴清热为主，内外治并重，并坚持“同病异治”“异病同治”等原则。

另外，洪淑珍提醒皮肤病患者常，采用软

膏、喷雾剂等含有激素成分的药物治疗，虽能缓解病情，控制皮肤瘙痒、红肿、疼痛、溃烂等症状，但却不能解决根本病因，副作用也大，容易复发。

—— 活动信息 ——

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你解疑答惑，并提供与专家交流机会。可以通过以下方式报名：拨打新民健康咨询热线：**52921706** 或编辑短信“湿疹+姓名+联系方式”发送至 **18621303635**

【医生简介】



洪淑珍

主任医师，从事中医皮肤病的临床诊疗科研工作近 40 年，擅长以中西医结合的方法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、鱼鳞病等皮肤病。经验丰富，拥有独特的中西医整体观念。

原九院种植专家讲座速抢名额中

惠及沪上缺牙中老年人，爱牙大礼免费领 ◆ 叶雪菲

【专家简介】



王申

交大医学院口腔医学硕士
2003 至 2013 年任职九院口腔种植科
国际口腔种植学会(ITI)会员
中华口腔种植专业委员会会员
瑞士 straumann 种植培训讲师
上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员
专注于微创、即刻种植，牙齿松动治疗

家住长宁区 64 岁的刘伯伯最近过得并不滋润。近年来，随着牙齿逐一脱落，他就连普通肉菜也吃不动了。刘伯伯感叹说：“现在有钱了，日子却还没以前自在。”

长寿养生很简单，从一口好牙开始

年过七旬的王婆婆依然耳聪目明、精神抖擞，还保持 28 颗全口牙齿。不少人问及她的保养秘籍时，她说：“长寿养生很简单，先从一口好牙开始！”

听公开课现场“探秘”缺牙处理

专家面对面为牙健康支招

为回馈读者，帮助常年有着缺牙之苦，咀嚼疼痛、咀嚼无力、吃饭不香的中老年人，新民健康联合相关机构，特邀原九院口腔种植科专家举办此次“爱牙讲座”。

该系列讲座自举办以来，受到了广大读者的好评。现场参加讲座，你将得到关于缺牙处理的最新健康知识，并能获得专业的口腔健康科普宣教，所剩名额不多，请尽快报名！

—— 讲座信息 ——

缺牙的你，近年来是否感觉到自己衰老的速度日益加快？肠胃消化吸收能力也下降明显？这一切都与长期牙缺失密切相关，然而牙缺失的危害远不止于此。新民健康联合相关机构，为读者举办爱牙公开课，如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙配戴不适等情况，均能报名参加，更能领取爱牙礼包！

活动内容：

1. 原九院种植专家开课，面对面交流
 2. 免费领取爱牙大礼包（口腔护理套装）
 3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线
- 讲座时间：10 月 22 日（周六上午）

报名方式

报名热线：
021-62476396
或编辑短信
“牙齿+姓名+联系方式”发送至
18121287952



扫二维码报名获精美礼品