

# 呼吸道疾病进入最佳调治期

送别酷暑，迎来了夏秋季节更迭。秋季是反复呼吸道感染、哮喘等呼吸道疾病易发的季节，同时也是调理肺系的最佳时期。



反复呼吸道感染是指1年内发生上、下呼吸道感染的次数超出一定范围，类似中医的“体虚感冒”、“虚人感冒”；哮喘是由多种细胞和细胞组分等参与的气道慢性炎症性疾病，中医称“哮证”、“哮喘”。反复呼吸道感染、哮喘均与遗传、环境等因素有很大关系。中医学认为，反复呼吸道感染、哮喘的病因均有内因和外因之分。哮喘内因系素体肺脾肾三脏不足，痰饮留伏于肺络；外因系感受外邪，接触异物、异味，嗜食咸酸，以及劳倦过度等。反复呼吸道感染外因为感受外邪，内因为禀赋不足、喂养不当、调护失宜等导致正气不足。

秋季是呼吸道疾病易发的季节，因为这段时间早、中、晚温差较大，同时室内外温差亦不小，呼吸道黏膜不断受到忽冷忽热的刺激，抵抗力减弱，给病原微生物提供了可乘之机。尤其对于稚阴稚阳之体的婴幼儿，更易患呼吸道疾病。对于素有反复呼吸道感染、哮喘等疾病的小儿，尤宜注意防护。按中医运气学说，秋季主运为金运，金在天为燥，在脏为肺。秋季为调

治反复呼吸道感染、哮喘等呼吸道疾病的最佳时期。

反复呼吸道感染、哮喘的防治有一定的相似之处。首先，均宜“发时治其标、平时治其本”。反复呼吸道感染的发作期，当按相应不同的疾病(上呼吸道感染、气管支气管炎、肺炎)治疗，同时兼顾正虚的体质特点。哮喘发作期以邪实为主，治疗当攻邪为急，分寒热虚实，随证施治。非发作期，如以正虚为主，治当扶正为主，调其脏腑功能；若虚中有实，虚实夹杂，则宜扶正祛邪，标本兼顾。其次，注重生活饮食调理。适寒温，防外感，流行性感流行期间不去公共场所，禁忌过敏食物。第三，重视精神调摄。家长对本病应有正确的、较全面的理解，减轻精神压力，增强战胜疾病的信心；避免精神刺激和过度劳累。如对婴幼儿呼吸道疾病中医诊治有更多疑问，每周三上午，患儿及家长可前往市名老中医诊疗所进一步咨询就诊。

虞坚尔(上海市名老中医诊疗所、上海市中医医院主任医师)

## 儿童呼吸道疾病应对良方

新学年到来，中小学生、学龄前儿童重新投入学习生活。此时也是呼吸道疾病容易多发的时期。对于儿科常见的感冒、扁桃体炎、肺炎、哮喘等呼吸道疾病，西医在及时控制病情、抗感染方面发挥了良好的作用，中医药治疗的优势在于“未病先治、既病防变，瘥后防复”，即对易感儿先期调理，增加抵抗疾病的能力，减少急性感染的机会；对患儿采用中医药手段，以减少西药的使用，缩短疗程，及时康复；对疾病恢复期的儿童，调理以补益为主，及时恢复元气。学校和家长有必要多了解一些应对疾病的方法，以便于配合医生对症处理。

**感冒** 多数为病毒感染，无须用抗生素治疗。西医一般采用对症治疗。大量临床及科研研究表明，中药有良好的抗病毒效果，且对于改善症状的效果也不错。如生石膏有泻肺退热的作用，柴胡除了发汗退热的功效外，还有抗病毒的作用。医生会分辨风寒、风热，并进一步选用对证治疗的中药口服。对于咽喉红肿疼痛的患儿，亦可采用清热解毒利咽的中药，雾化吸入，使药物直接作用于患部。

**急、慢性扁桃体炎** 如属于细菌感染，需足疗程和足量的抗生素。中医常用清热解毒的中药口服，配合中药雾化，直接作用于咽部，对于消肿有良好的疗效，从而减少了抗生素的使用时间和使用量；对于扁桃体慢性肥大，还可用活血化痰、化痰散结的方法治疗。

**急、慢性咳嗽** 咳嗽变异性哮喘，即通常意义上的过敏性咳嗽，它的治疗原则和典型哮喘一样，主要以吸入糖皮质激素进行抗炎治疗为主，如果咳嗽较重，必要时可配合应用支气管扩张剂如吸入或口服 $\beta_2$ 受体兴

奋剂或(和)口服茶碱类药物，可以暂时缓解咳嗽症状，白三烯受体拮抗剂是长期使用的常用药物。而中医药发挥了其良好的效果副作用小，配合“冬病夏治”穴位敷贴以及冬至膏方治疗，疗效确切。

**哮喘** 西医治疗以糖皮质激素为首选，配合 $\beta_2$ 受体兴奋剂、白三烯受体拮抗剂等治疗，也是一个长期需要服药的过程。中医治疗强调轻重缓急、内外合治。在急性发作期，根据寒热、虚实，以小青龙汤、麻杏石甘汤等经典方剂加减，能够止咳平喘。在稳定期，根据肺、脾、肾三脏的亏虚情况，辨证加减，达到治本的目的。

**肺炎** 西医治疗以抗感染为主，根据不同的病原体选择药物，抗生素或抗病毒治疗。中医的治疗以宣肺定喘、清肺化痰为主。我们一般选用有抗菌、抗病毒或退热作用的中成药如痰热清、炎琥宁、喜炎平等静脉滴注，临床安全有效，能够减少抗生素的使用，配合使用中药雾化，能够直达肺部，起到清肺化痰的作用。同时配合化痰止咳、清肺退热的中药口服。对于一些年幼的儿童不能配合口服中药，中药保留灌肠也同样有效，小儿接受度高，和口服中药的效果一致。

**反复呼吸道感染** 根据小儿生理特点“肺常不足，脾常不足，肾常虚”易致正气不足、卫外不固、屡感外邪、往复不已的病机特点，以补肾固表方法防治小儿反复呼吸道感染，临床证明疗效良好。中医药治疗小儿反复呼吸道感染的效果突出显示在对其“反复发作”的改善环节，与西医单纯抗感染、调节免疫功能有所区别，中医药更注重整体调节，辨证施治，内外合治。

薛征(上海市中医医院儿科主任)

本版图片 TP

## 牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

# 牙周病:烂光牙齿的“元凶”

时过立秋，牙周病再呈“爆发”趋势。不少人平时不注意口腔卫生，在夏季还贪食冷饮、熬夜，致使出现牙龈出血、肿痛、口臭等一系列牙周病症状。严重者甚至出现牙齿松动脱落。一旦出现这些症状，应及时就医。因为牙周病是危害口腔健康的“元凶”，不仅会导致牙齿整排掉落，让人年纪轻轻就成无“齿”之徒，而且还会引发全身疾病。

### 万亿细菌“烂”掉牙齿

多数人口腔中有2000亿个细菌，如不注意口腔卫生，大量的菌斑、牙石，可让细菌聚集与繁殖达1万亿个。这些细菌“疯狂”侵蚀人的牙龈、牙槽骨，最终让人的牙齿整排脱落。而牙周袋里的大量细菌还会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。且牙周细菌还能通过唾液传染，尤其在父母与小孩、配偶之间的传染几率极大，因此牙周病的防治关系到全家人的健康。

### 四种症状引起重视

生活中一旦出现4种症状就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。致病细菌产生代谢产物都会造成口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。这是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越大。这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽骨的退缩引起的。

### 三类人是“高危人群”

研究表明，三类人是牙周病的“高危人群”。第一种为“烟民”，烟草燃烧的热和积聚的产物会使牙龈角化增加，促进细菌滋生和牙石量增多，诱发或加重牙周疾病。第二种是“孕妇”。怀孕后，女性体内雌、孕激素增多，免疫力改变，对细菌的抵抗力较弱，从而引发牙周疾病。牙周细菌还会导致早产。第三种为“压力人群”。这类人的工作、生活习惯往往不正常，更少从事体育锻炼，更易吸烟、酗酒而产生易怒、孤僻等负面情绪，从而产生强而持久的心理应激，超过机体的适应能力而致病。

### 系统治疗六大要素

牙周病的防治是集颌生理学、物理力学、咀嚼发音功能学、医学美容学于一体的系统理论，包含六大必备要素，首先，有保留价值且经过治疗的松动牙、残冠残根、龋病牙要获得固定，且稳定性要高。第二，缺失牙要获得补充，并和其他牙齿形成牢固的关联。第三，保护牙龈和牙槽骨的正常代谢。第四，治疗用材料必须有良好生物相容性及牢固度和舒适度，可伴随终身。第五，治疗后需恢复正常的咀嚼功能和发音功能。第六，由正规医院专业医师操作。这六大要素是患者得到有效治疗的重要保证。此外，定期为牙齿做“体检”和“保健”，除掉牙结石，也是防治牙周疾病的重要手段。文/朱根定

## 挤掉流程“泡沫” 检验报告“提速”

经常随访复查的病人和住院病人会发现，近年来不少临床化验“提速”了，原本隔天出化验结果的项目现在半天甚至一两个小时就“立等可取”。这不仅免除了患者及家属往返医院耗时耗力，更重要的是为确立治疗方案及时提供了临床依据。

“提速”背后有哪些奥秘呢？复旦大学附属华山医院检验科主任吕元教授透露，医学检验质量控制是杀手锏也是生命线，有了它才能确保每一份检验标本结果的准确性和及时性。

医学检验是用数据挽救生命的“幕后英雄”。医学实验室承担了测试、检验、分析等职能，在疾病诊断和治疗方面起着至关重要的作用。数据显示，目前全球超过70%的实验室诊

断结果被用做临床上患者诊断和治疗的依据。医务人员和患者都希望能得到更加高效、精确、先进的检验医学服务。吕元教授指出，为了确保来到华山医院就诊需要化验的患者获得可靠及时的检验结果，检验科专业人员把采样、送检、分析、出报告等各个环节都逐一排摸、论证、改进、规范，把人为的干扰因素排除，检验前后时间压缩、环节精简，检验工作流程明晰，环环相扣，检验科专业人员严格遵照统一的操作常规进行标准化检验。

作为首家通过美国病理学家学会认可的国内医院实验室，华山医院检验科与国际质控体系同步，出具的临床检验报告获得全球各相关医疗机构的认可。虞睿

## 番茄颜色告诉你营养有几许

从颜色上分，番茄有鲜红的，淡红的，橙色的，淡黄的，它们都富含维生素C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素和钙、钾、镁、铁、锌、磷、铜、有机酸、纤维素等。你可知道，不同颜色的番茄虽有许多共同点，但它们所含的有益成分番茄红素及胡萝卜素含量是不一样的。其中番茄红素在鲜红色的番茄含量最高，粉红色及橙色很少，淡黄色更少，而胡萝卜素在橙色及红色中较多，粉红色中很少，淡黄色的更少。综合分析可见，粉红色及淡黄色番茄的营养价值相对较差。

这些营养素，生吃熟吃都差不多。为了摄取番茄红素及胡萝卜素宜烧熟后吃。购买时宜选择果形圆正，无裂口、无虫咬，成熟适度，酸

甜适口，果肉肥厚的番茄。若从保健需要，应该选择富含番茄红素、胡萝卜素等抗氧化成分多的红色及橙色，而不是粉红色的或浅黄色的；如果要享受烧菜及烧汤浓浓的番茄味和美丽的红色则选大红色的；如果是为了满足生吃好口感则选酸味淡淡的粉红色番茄。

大多数人均可食用番茄，特别适宜于头晕、口渴、食欲不振、牙龈出血、心悸、高血压、夜盲症和近视眼者食用。不过，番茄性寒凉，所含的苹果酸或柠檬酸对胃有刺激作用，如果空腹大量食用可能会出现胃部不适、胀痛，尤其是脾胃虚弱、容易腹泻的人，最好不要生吃，更不要空腹吃。患有急性肠炎、菌痢及溃疡病活动期者则不要食用。蒋家骥

# 上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2012]第12-14-C404号有效期:自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035