



随着秋季气温逐步下降，呼吸道疾病的发病率逐步上升。咳嗽是呼吸道最常见的症状，呼吸专科占95%，普通内科占50%。美国每年有2400万人因咳嗽在内科门诊就诊，每年咳嗽所花费的费用仅次于疼痛排名第2，超过10亿美元。

咳嗽对于病人来说很是烦扰，疲劳、声音嘶哑、肌肉骨骼疼痛、失眠、生活方式改变等，影响工作、学习和生活。有的还导致严重的并发症，头晕、晕厥、尿失禁、大便失禁、呕吐、咽喉声带损伤、肋骨骨折等。而且很多病人服用了多种抗生素、止咳药水和中药后仍不见明显改善。在这里，有必要就咳嗽，尤其是“慢性咳嗽”的一些知识向大家作些介绍。

我们一般按时间把咳嗽分为急性咳嗽(<3周)，亚急性咳嗽(3-8周)和慢性咳嗽(>8周)。有的慢性咳嗽是有明确病因的，如肺结核、支气管扩张、慢性支气管炎、肺癌等，但还有相当多的慢性咳嗽病人按支气管炎治疗后仍迁延不愈，这就需要我们遵循慢性咳嗽指南的诊疗规范和诊疗思路进行细致认真的检查和分析。

根据《中国咳嗽诊治指南》，慢性咳嗽最常见的病因有：上气道咳嗽综合征、咳嗽变异性哮喘、胃食管反流、嗜酸性粒细胞性支气管炎、变应性咳嗽、感冒后咳嗽、药物性咳嗽等。当然，也有其他一些少见的病因也不能忽视，如气道内病变、肺癌、肺结核、特殊感染、职业性咳嗽、支气管扩张、心衰、间质性肺病等。

■ **上气道咳嗽综合征**:以慢性鼻炎、鼻窦炎为主，鼻腔分泌物流滴入咽喉部或呼吸道，咽部黏膜充血肿胀，总感觉咽部有黏糊附着感，异物感、烧灼感、发痒、干燥。治疗上需口服长效抗组胺药，局部用血管收缩剂或行脱敏治疗，加用皮质醇经鼻吸入。副鼻窦炎需用抗生素和血管收缩剂，疗程至少6周。鼻窦囊肿或积脓，可考虑冲洗和手术治疗。睡前应清理咽

# 秋季话慢性咳嗽

喉鼻腔分泌物。

■ **咳嗽变异性哮喘**:也称过敏性咳嗽。具有三大特点:晚上睡觉前咳一阵，半夜醒来咳一阵，早上醒来咳一阵，很容易被误以为是着凉感冒而不太在意，也有的被误诊为上呼吸道感染或支气管炎，一味使用抗生素和止咳药，时间长了，可发展成典型的支气管哮喘。儿童的咳嗽变异性哮喘，一般不发烧;有白色泡沫痰;喜欢揉眼睛和鼻子、抓头皮;睡觉时爱出汗，不安分，喜欢蜷曲着睡;多以咳嗽为主，不喘。有的儿童能连续咳嗽3个月并反复发作。咳嗽变异性哮喘及时明确诊断和进行规范治疗是尽快痊愈的关键。

■ **胃食管反流**:病人除出现胃灼热、反酸水、胸骨后疼痛、吞咽困难等典型症状外，还可出现一些不典型症状，如慢性咳嗽、哮喘、咽炎、声音嘶哑等。患者出现慢性咳嗽主要是胃内容物刺激了咳嗽神经或误吸入呼吸道，导致呼吸道痉挛产生咳嗽。患者常常忽略胃部症状，仅仅对咳嗽进行治疗，达不到理想效果。表现为有反酸、烧心、上腹痛症状，且咳嗽的发生与饱食、卧位、睡眠等有关。

■ **嗜酸性粒细胞性支气管炎**:是一种以气道嗜酸细胞浸润为特征的非哮喘型支气管炎，也是慢性咳嗽的重要病因之一。诱导痰细胞学

检查中，嗜酸细胞比例增加，以慢性刺激性干咳为主，部分对油烟、冷空气、异味敏感，无气喘和呼吸困难，无气道高反应性，通气功能正常。一般用糖皮质激素治疗有效。

总之，希望患有慢性咳嗽的病人，既不要悲观失望认为不能治好听之任之，也不要自认为咳嗽是小病，在没有诊断明确之前，自行到药店随便购药服用，还是建议广大患者到医院呼吸专科就医，因为身体健康才是幸福生活的根本。

郭忠(上海交通大学附属第六人民医院呼吸内科副主任医师)

# 口腔溃疡的中医饮食调护

几乎每个人都会遭遇口腔溃疡，俗称口疮，虽然可自愈，但发病频繁，易反复发作，对人们的工作和生活带来严重影响，尤其是儿童发病时，常常因溃疡疼痛而拒食。大多数人都以为口腔溃疡源于“上火”，尤其秋燥时节，发病频次上升明显。在发生溃疡后，人们大量服食各种清热解毒的食物，如苦瓜、茭白、绿豆、松花蛋、百合、梨、橙子等。其实，口腔溃疡的形成原因非常复杂，与免疫力、遗传、内分泌、精神因素、营养、消化功能、局部创伤等因素有关，也可能是某种疾病的特定症状表现。要想治愈口疮，不单纯是“泻火”所能解决的，而应根据个人体质，采用针对性的饮食和治疗方案。

中医认为，“诸疮疡肿，皆属于火”。但火有虚实之分，实火者，暴来疾去;虚火者，当人体违和时常复发。如果真是上火引起的溃疡，往往会伴有其他症状，比如鼻咽干痒，或者红肿疼痛，或伴有便秘、小便赤黄。这时应用清热解毒的食物，治愈效果会更佳，但是实际情况往往不是这样。比如某位患者因为一顿饱餐后出现口腔溃疡，可能伴有口气，这时多吃消食健脾的食物，如山楂、萝卜、木瓜、扁豆、香蕉，可能加速溃疡愈合，特别是小儿因为消化不良引发的溃疡，多需此类食物。过食清热解毒的食物，容易导致肠胃的纳滞，消化不良，并且不利于溃疡面的愈合。

口腔溃疡的形成往往是多种混合因素，多种症状重叠，错综复杂，如既有内分泌紊乱又有工作紧张，合理的膳食可以减少溃疡发作，减轻溃疡疼痛。

不同体质的人群应该有不同的食物调理方案。中医认为肥胖人群多为痰湿体质，湿遏热伏，郁蒸于内，上炎清窍，宜多吃健脾利湿的食物，如山药、薏米、香菇、马齿苋、南瓜、扁豆、香椿、鸡毛菜。体型偏瘦者多虚火，黑木耳、葡萄、桑椹、荸荠、空心菜、马兰头、茄子、荞麦、玉米、羊肉，引火归元，益气生津，可减少溃疡发作。

长期处于高压紧张状态的人群，郁久化火，火盛伤肌，黑芝麻、香菜、洋葱、龙眼肉、韭菜、菠菜、大蒜、番茄、豇豆、芥菜、萝卜、芹菜、香椿，疏肝理气，平调阴阳，散风清热，达到抑制溃疡的作用。

因月经周期引发溃疡者，蜂蜜、海参、莼苕、葛根、红枣、花茶、赤豆，能够补益气血调经通络，可减少经期口腔溃疡。

口疮由局部创伤因素引起，如咬伤、高热食物烫伤，可以立即含漱冰块约10分钟。其后多含服酸奶，可以明显减轻溃疡疼痛。

反复发作者可以用如下的药物泡茶频饮:桔梗、黄芪、枸杞、黄精、首乌、柠檬、玫瑰花、陈皮、罗汉果，口气重者可以加马齿苋，关键是要注意劳逸结合，膳食均衡、定时大便，情志舒畅，这才是防止口腔溃疡的有效方法。

通过治疗可以使病程缩短，症状减轻，还能延长发病间隔，减少复发次数。局部治疗以消炎、止痛、促进愈合为主。全身治疗要消除可能存在的致病因素，减少复发，促进溃疡面的愈合。减少饮食的误区，更加有利于口腔溃疡的愈合和减少复发。

贺飞(上海市浦东新区北蔡卫生服务中心顾氏喉科)



# 肿瘤康复如何科学补充营养

目前对于肿瘤的治疗主要是外科手术、化疗和放射治疗。而出现营养代谢失衡、营养不良是肿瘤患者的典型特征，也是导致肿瘤的发生发展、复发转移的主要内在因素。这是因为:首先，恶性肿瘤患者体内肿瘤组织本身会大量消耗营养;其次，由于肿瘤患者食欲不佳，营养本身摄入不足，在接受手术及放、化疗后自身的营养状况又会进一步导致并发症增加(如:伤口愈合延迟、免疫功能低下，感染发生增加，对放化疗不耐受力增加等)，不能完成各种抗肿瘤治疗。据统计:肿瘤患者营养不良的总发生率高达65%，其中约有23%的肿瘤患者是死于营养不良，而非肿瘤本身。

研究发现:科学、均衡的营养补充能使

肿瘤患者的免疫能力、抗癌能力增强，提高生存质量;减少或避免手术后的感染，使术后伤口能够如期愈合;提高肿瘤病人对放、化疗的耐受能力，减轻其毒副反应;并能增强患者对肿瘤复发和转移的预防和控制，

目前，许多肿瘤患者虽然已经注重了营养补充，但也出现了营养补充不科学、不平衡、不全面、不能吸收等尴尬情况。所以，如何科学地补充符合肿瘤患者生理需求的特殊营养膳食，是肿瘤患者合理营养补充非常重要的选择，也是肿瘤患者实现康复的关键所在!

(以上内容摘自中国轻工业出版社出版的《营养抗肿瘤》ISBN号9787501948444/7501948445)一书)

## 肿瘤康复的特膳营养专家科普咨询

|                     |                |  |
|---------------------|----------------|--|
|                     | 时间             |  |
| 11月3日(周日)           | 上午:8:30--10:00 |  |
|                     | 地址             |  |
| 黄浦区普安路189号(曙光大厦)22楼 |                |  |
|                     | 专家             |  |
| 王颖                  | 教授 主任医师        |  |
|                     | 上海复旦大学医学院 教授   |  |
|                     | 原上海肿瘤医院 主任医师   |  |
|                     | 中华放射肿瘤治疗委员会 委员 |  |
| 陈霞飞                 | 教授 主任医师        |  |
|                     | 上海复旦大学医学院 教授   |  |
|                     | 原上海华东医院 副院长    |  |
|                     | 上海临床营养控制中心 主任  |  |

垂询电话:021---63335910 63851002

(场地有限,请预约后参加)

主 办:瑞臻德堂(上海)健康咨询有限公司

# 瑜伽：在放松中求健身

瑜伽，以其崇尚自然、平衡身心的独特健身理念而深受全球健身爱好者推崇和喜爱。自上世纪90年代传入我国之后，瑜伽逐渐在国内流行开来，成为大众特别是女性朋友竞相追逐的健身项目。随着我国瑜伽受众人群众不断增多，瑜伽产业规模也日益扩大，各种瑜伽健身中心和俱乐部如雨后春笋般成立，涌现出各种名目的瑜伽课程和培训班，例如健身瑜伽、哈达瑜伽、高温瑜伽、时尚瑜伽等。

瑜伽不同于其他健身运动，它的主要特点在于强调呼吸、体位法和冥想三位合一，练习者追求“以动养静，以静养心”的健身功效。瑜伽有22种传统的流派，包括100多种体位法。近些年，西方国家逐渐流行一种被称为“昆达利尼(Kundalini)”的瑜伽，它是由印度瑜伽大师Yogi Bhjan于1976年传入美国后逐渐在

全球风靡起来，直至目前，全球已有38个国家拥有专业的昆达利尼瑜伽会馆，国内已开始采用，在瑜伽健身爱好者中逐渐树立美誉。

昆达利尼瑜伽课程没有难度级别的划分。在每堂课中，对于同一个体位法，不同的练习者均可按照自己的能力去完成，只要让身体舒缓地伸展，让内心感知身体的变化即可，无需追求动作的完美与高难度，知痛即止。因而，无论男女老少都可以从事这项运动，最为特别的是，在课程的放松与冥想部分配有铜锣声，不同频率、声调的铜锣声能够使练习者消除紧张情绪，从而释放工作或学习中的压力，起到深度放松的效果。练习过昆达利尼瑜伽的人都能体会到身体与心灵上的变化，有助于机体提高活力，促进身心健康。

郑丹衢(上海体育学院) 本版图片 TP