

哮喘：冬病夏治轻松呼吸

◆ 叶雪菲

近年来，中医传统的“冬病夏治”已被越来越多的人接受和认同。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出，“冬病夏治”是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，在夏季给予针对性的治疗，以提高机体在秋冬时的抗病能力，抵御疾病的发作。而“冬病夏治”最见成效的莫过于哮喘。这是由于哮喘正是秋冬频繁发作的典型“冬病”。夏治哮喘，利用的是“阳盛阴衰”的自然规律，为人体培养足以对抗秋冬“阴邪”的“正气”，有效控制哮喘在秋冬的反复发作，让患者重获“轻松呼吸”。因此对于患者而言，“夏治”哮喘的确有事半功倍之效。

■ “减轻”并未除病根

孙主任指出，很多哮喘患者发现自己的哮喘症状在夏季明显“减轻”，往往觉得不需治疗。这是哮喘防治中的一大误区。哮喘患者大都体质虚寒，中医叫阳气不足。这种内在的寒气极易使肺、脾、肾三脏受损虚弱，因此一入秋冬，寒气“内外夹攻”，脏腑无抵御能力，就会引起反复发病。而到了夏季，由于导致哮喘复发的诱因“寒邪”减少，哮喘症状才会“减轻”。但这并不代表“病好了”，因为病根并未去除，如不能进行有针对性的治疗，一入秋冬，照样会频繁发作。

■ 夏季养阳扶正气

孙主任介绍，哮喘的“冬病夏治”充分体现了祖国医学“天人合一”、预防为主防治理念，即将季节及气候特点和人体自身特点相结合，将两者优势最大化。夏季是一年中气温最高、阳气最盛的季节，此时人的经络相对通达，气血也较充沛。顺应这一“阳盛阴衰”的有利时机，加上中医“春夏养阳”的推动作用，就能最大限度地给虚寒体质的哮喘患者补充足够的阳气，驱风祛寒，调整人体的阴阳平衡，修复因虚寒受损的脏腑，并同时为秋冬储备足够的抗寒抗病能力，使哮喘患者在秋冬季“正气内存”，不易为寒邪所侵，不再受哮喘复发之苦。

■ 治本原则针对根源

孙主任强调，不少患者冬天发作就跑医院，夏天缓解就掉以轻心，这是哮喘反复发作根本原因。目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”，因此，除了早发现早治疗，夏季缓解期的坚持治疗尤为重要。中医对于哮喘的“冬病夏治”秉承的便是“急则治其标，缓则治其本”的原则，指出在夏季哮喘缓解期，从补肾、润肺、健脾入手，结合祖国医学哮喘“治本”原则和现代

【专家介绍】



孙傲丽
中华医学会呼吸病学会会员、亚太地区呼吸病学会会员。长期从事哮喘、急慢性支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病的学术研究、诊断和处理。

医学优势,改善病人体质,调节免疫功能,针对的是哮喘秋冬复发的“根源”。只有哮喘患者在缓解期坚持对“病根”的长效防治,才能真正起到防复发的作用,这是从根本上控制哮喘的重要保证。

新民健康邀专家团为读者宣教答疑

科学巧攻白癜风 不让白癜风再疯狂

限时限额征集 50 名白癜风患者

◆ 叶雪菲

面部的白癜风犹如“毁容”一般，给许多患者带来巨大的心理压力，不仅影响患者容貌，还会给患者的工作、学习、婚恋、社交带来严重影响，有些患者羞于见人，性格孤僻，不爱与人交往，以至于造成心理障碍，诱发抑郁症等并发症。反之，心理障碍又会加重白癜风，给患者带来极大的精神痛苦和生活烦恼，让患者徘徊在崩溃的边缘。夏季阳光中过量的紫外线照射可引发患处红肿，白癜风患者对紫外线格外敏感，其患皮肤癌的风险增高。

本次活动由新民健康携手相关机构专家为白癜风的疑难点困扰进行专业宣教答疑。名额仅限 50 人，报名截止 2016 年 7 月 20 日(周三)中午 12 时。

报名方式

拨打新民健康报名热线:021-62890413(周一至周五 9:00-17:00)
也可发送短信“专家姓名+本人姓名+联系方式”至 13501966606 报名(仅接收短信)

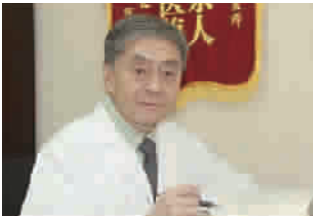
姚维儒

副主任医师、中华医学会会员、皮肤病临床诊疗工作 40 余年，融贯中西，勇于突破传统模式开拓皮肤病诊疗新思路。



孟卫

皮肤病临床诊疗 40 余年，打破传统治疗上“万人一方”的弊端，倡导“内外并施、标本兼治”的特色诊疗理念。



郑聚峰

在治疗白癜风方面倡导整体和局部配合治疗，擅长将西医的辨病与中医的辨证有机结合。特别针对各种顽固性白癜风治疗的准确性及黑色素再生方面造诣深厚。



老年人缺牙松牙应及时处理

周末“缺失牙公开课” 院长级种植专家携手国际植牙学会专家免费宣教答疑

◆ 叶雪菲

残根和松牙是否要保留？

专家：残根和松牙保留与否取决于残留和松动的程度

在我国，许多人对蛀牙、牙周病等常见的口腔健康并不重视，因此往往未到晚年就出现牙齿松动和只留残根的问题。松动的牙齿和残根并不能有效咀嚼食物，需要及时进行处理。那么，残根及松动的牙齿是否要保留？残根及松牙拔出后是否要等牙槽骨长好后方可进行处理？

美国 AAID 种植协会会员、中华口腔医学会委员刘博说，残根及松动的牙齿是否保留取决于残留松动的程度。例如，轻度松动的牙齿可暂不拔除，但需进行固定以协助余牙行使咀嚼功能。而中重度的松动牙齿因无法进行良好的固定，亦无法咀嚼，反而容易引起口腔溃疡等口腔问题，并无保留的必要。残根亦是如此。

缺牙后要等待 3-6 个月养骨期再处理吗？

专家：缺牙后其实可以即刻处理

传统的处理方法在牙齿缺失后需要等到 3-6 个月的时间，待牙槽骨长好后方可进行处理，这样给缺牙者带来诸多不便。近年来，全球牙科专家都在致力于改进技术缩短缺失牙的处理周期。新的处理方法使得牙齿缺失后可以即刻得到处理，而不需等待 3-6 个月牙槽骨恢复期，缩短了等待和处理时间，还可防止牙槽骨吸收。

“缺牙多、松牙多、牙根多”是当前中老年群体普遍存在的口腔健康问题，牙缺失使中老年人过早丧失咀嚼功能，未嚼碎的食物进入胃肠，胃肠负担随之加重，诱发各种疾病，危及中老年人健康。因此，及时并科学地处理缺失牙尤为重要。

本周六，由新民健康系列课堂联合相关机构举办的“缺失牙公开课”将在沪上举办，刘博及舒凌两位院长级种植专家联袂讲课，告诉你如何处理缺失牙更快捷有效，解析疑难案例，同时现场还提供专家宣教答疑的机会。

要做即刻处理得符合以下适应症你符合条件吗？先来听一场免费公开课吧

随着口腔医疗的发展，人们对于处理缺失牙的要求除了实用、美观之外，也有了关于舒适、快速和简便的更高要求。及时处理缺失牙可减少处理周期，长期缺牙而发生的废用性萎缩，使骨丧失达到最小程度；此外，缺牙后即刻处理，可以让医生参照原有牙根的方向，使处理的牙齿与邻牙协调一致，增加美观的同时可获得更多的软组织支持，更好保存牙槽骨的高度和宽度。”

不过，并不是所有人都符合缺牙即刻处理的适应症，刘博院长指出，以下几类缺失牙患者才适用：

- 1.外伤缺失牙，仅有少量骨缺损的患者。
2. 植区周围软组织无明显炎症，牙龈无撕裂，牙槽骨无明显缺损及骨折的患者。
- 3.植区周围有足够软组织使术后创口能得以关闭的患者。
- 4.准备拔除的患牙根尖区无明显的炎症和肉芽肿的患者。

“以上状况要在经过详细的检查后由医生判断判别，符合适应症即可即刻处理。”

本周六缺失牙公开课在沪召报名即获专家宣教名额及免费口腔健康套餐

本周六，美国 AAID 种植协会会员、中华口腔医学会委员刘博携手国际种植牙专科医师学会研究员舒凌在沪开展“缺失牙公开课”，报名参与不仅可获参加种植权威宣教的听讲机会，还可获得以下大礼——

1. 免费领取口腔健康套餐(包含 500 毫升漱口水等)一份，名额有限，约满即止。
2. 免费牙缺失处理知识普及
3. 专家面对面宣教解惑

刘博
法兰克福大学种植硕士
美国 AAID 种植协会会员
中华口腔医学会委员

舒凌
口腔主治医师
美国 AAID 种植协会会员
国际种植牙专科医师学会研究员

报名对象：有单颗牙缺失、多颗牙缺失、半口、全口牙缺失的患者；烤瓷牙修复失败的；种植牙曾经失败等情况的读者。

报名方式：拨打新民健康工作室电话:021-62792596（工作日期 8:00—20:00）

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考