哮喘:冬病夏治事半功倍

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈哮喘夏季防治

叶雪菲

立夏一过,哮喘“冬病夏治”又掀起了高潮。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出，这是由于哮喘是典型的“冬病”,入夏后随着自然界和人体阳气上升，病情进入“缓解期”。中医在千年实践中总结的“冬病夏治”的方法,即是充分利用夏季“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,让患者摆脱食不知味，睡不安寝的痛苦。因此对于患者而言,“夏治”哮喘的确有事半功倍之效。

“缓解”不等于病好了

孙主任指出，中医将哮喘俗称为“寒痨症”,已有长达千年的防治经验。哮喘患者往往体质虚寒,中医叫阳气不足，也就是自身热量（能量)不够,产热不足,寒从内生。这种内在的寒气极易使肺、脾、肾三脏受损虚弱,导致“痰饮伏于内,胶结不去”。每到冬天,阳气不足的哮喘患者还极易受外界寒邪侵扰,“内外夹攻”,使“宿痰”为内邪引动,脏腑为外邪侵入,就会引起反复发病。而到了夏季,由于气温升高,导致哮喘复发的诱因“寒邪”减少,哮喘症状便会“减轻”或者“消失”。其实这并不代表“病好了”,只是处于病情的缓解期,病根并未真正去除。

利用夏天补阳扶正

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”、预防为主的防治理念,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“补阳”的推动作用,就能最大限度的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。

“冬病夏治”解决病根

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。

■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。

治疗耳鸣耳聋,看看耳鼻咽喉科专家尚玉山主任怎么说

尹学兵

在耳鸣患者中，有很多人都觉得自己耳朵里有许多只蝉在叫,吵得人心烦意乱。专家指出,耳鸣、耳聋不仅妨碍正常的联络沟通，也影响到我们的日常生活和家庭和睦,不少人还伴有自卑、孤独等心理症状,久拖不治还会导致心理疾病。

耳鸣虽总体表现为“嗡嗡”声

从症状上来说，所谓的耳鸣是指人耳内出现的自觉鸣响,是耳内或头内有声音的主观感觉,而且耳鸣的具体表现形式也因人而异,可能出现单侧或双侧耳鸣,耳鸣持续时间也长短不一，耳鸣虽总体表现为“嗡嗡”声,但音调高低也有所区别。

从症状出现的原因上来看,耳鸣是累及听觉系统的许多疾病不同病理变化的结果，是听觉机能紊乱的一种表现，但具体导致耳鸣的原因十分复杂。在外界并没有相应刺激的情况下，人们主观会感受到耳内或颅内有声音。

耳鼻喉科专家尚玉山主任指出,引起耳鸣的原因很多,全身性疾病和耳局部病变均会导致，医生需要根据病人的症状、耳局部情况和相关的检查来做出诊断并针对性治疗,要做到辨病和辨证相结合,这样才会取得较好的效果。

频繁耳鸣可能是多种疾病的前兆

耳鸣不是一种独立的疾病,而是许多疾病中所伴随的一种症状。据专家介绍，耳鸣对患者的身心影响极大,如失眠、易疲劳、注意力不集中、情绪消沉或易激动、烦躁等,最终影响人们的生活质量及社交和工作。

从临床上来说，耳鸣可能与多种疾病相关,包括听觉系统疾病,如中耳炎、外耳道有异物、耳聋等,另外，一些全身性疾病也会表现出类似症状,如心脑血管疾病、甲状腺功能异常及神经退行性改变等。

正是由于多种疾病均与此相关,耳鸣并没有想象中那么简单,而且这给疾病的筛查带来了一定的难度，医生也很难根据耳鸣这一单独症状确诊。也有专家提醒,如果耳鸣伴随头痛、眩晕等症状出现时,更应提高警惕。

鉴于眩晕有中枢性与外周性之分,应首先对眩晕进行鉴别。如果耳鸣、眩晕出现的频率加大，则有可能引起听力逐渐下降并导致耳聋，建议人们进行听力功能检查及前庭功能检查。

■惠民信息

耳鸣是最常见的听觉功能紊乱,它提示人们听觉系统已经受损。中医认为“鸣之甚者,聋之愈速,久鸣则聋”。长期处于精神高度紧张和身体疲劳状态时,易使耳鸣症状加重。耳鼻喉科主任尚玉山特别提醒,出现耳鸣时不应被忽视。为此,新民健康特邀从事耳鸣耳聋临床治疗与科研工作多年,且临床诊疗经验丰富的专家尚玉山主任进行科普讲座，宣教答疑。**凡成功报名的读者,即可获得专家现场面对面咨询名额。耳鸣、耳聋、耳膜穿孔、中耳炎患者可以致电新民健康报名咨询热线:52921348,或发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至13636588970报名。**

(报名截止时间:8月21日17:00时)

■特邀专家

尚玉山

耳鼻喉科主任、副主任医师。从事耳鸣耳聋临床治疗与科研工作20余年,诊疗技术操作娴熟全面,理论知识扎实深厚,有着丰富的临床诊疗经验。擅长中西医结合的生物水针听神经激活疗法治疗耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、内耳眩晕、鼓膜穿孔等耳鼻咽喉科常见病、疑难病。

口腔义诊通告

50个免费口腔义诊名额等你拿！

叶雪菲

要想身体好口腔健康少不了

在很多人的概念里,掉牙是正常现象。于是有人只要牙齿不痛就可以拖着。等到剩余的牙齿负荷过重,松动脱落了。影响吃东西了,肠胃也不好了,才意识到问题的严重性。

要想身体好,口腔健康少不了

为了让更多的人重拾健康,华驰口腔及多名经验丰富，技术过硬的口腔专家免费为市民口腔义诊。义诊活动期间特别开通多项绿色通道,向广大牙齿缺失、活动牙使用不适、牙龈肿痛等提供免费咨询服务。义诊名额有限,请大家提前电话报名!

■义诊专家简介

江中明
原三甲医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文30余篇,
擅长种植牙,处理各种牙列缺失

李 铭
口腔主治医师、中华口腔医学会会员
数字美牙专家美佳授权医生
擅长全口义齿疑难处理
固定义齿修复
口腔世家、工作经验丰富、
有耐心、责任心

爱心提示:本次义诊名额有限,需提前电话预约、并保留报纸凭证。

□义诊预约电话:6053 8498
□义诊报名短信:编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至:189 3022 4117
□义诊时间：8月17日、24日
□地址：黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼(近建国新路口)

黄卫登字(2018)第000992号 黄卫登字(2018)第000993号

本版块活动为公益活动,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。

中科灵芝夏季大酬宾

优惠截止日期：8月31日

更有万元档超值好礼等您来

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)

最低可至6折

黄金新组合

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)

最低可至6折

购买(瓶)	赠送(瓶)
8	2
16	5
24	12

购买(瓶)	赠送(瓶)
5	1
12	3
20	6

中科灵芝2元体验计划

关爱市民健康，“中科灵芝二元体验计划”真情起航。符合条件的市民以**2元的价格获得总价值960元的中科灵芝孢子胶囊2瓶**。因领取者需符合条件，务必电话预约，否则无效！每人终身限领一次！

活动期限：长期不限额。
领取条件：1、一年内享受过大病医保的（精神类疾病及肾移植除外）
2、本人身份证
领取步骤：电话预约——《申领表》复核审查通过——按通知时间前往。
体验预约专线：021-35110789（活动详情请见店内海报或来电进行咨询！）

另外，为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉，上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务！

中科灵芝孢子胶囊(100粒/瓶)

广告

热线：021-34010789/64311772 网站：www.zhongke.sh.cn

上海科院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）南京中科药业出品

1天1片 补充好营养

蓝莓叶黄素 一年只要299元

蓝莓叶黄素酯复合片选用叶黄素酯，利于眼睛的吸收和利用，实现视觉营养素有效的补充，同时配比含有花青素的蓝莓，以及决明子，三大营养成分相辅相成，补充眼睛好营养。

夏季特卖

为感谢广大消费者的信赖和支持，特举办“蓝莓叶黄素酯特惠民活动”，消费者打进热线可参与“299元吃一年”的特惠活动。由于此次优惠产品数量有限，活动时间仅限7天，还望广大消费者朋友抓紧时间报名申购，售完即止，每人可购买一年量，每个家庭最多可购买两年用量（12瓶）。

特大喜讯：蓝莓叶黄素酯复合片特惠活动已全面启动，活动时间仅7天！

活动价只需299元/年

最后100组

湛竹通元生物科技发展有限公司 广告

免费咨询热线 400 807 9993/400 602 0212 •送货上门 •货到付款包邮 •品质保证 •30天退换保障

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号:3100020050030/社址:上海市威海路755号/邮编:200041/总机:021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元