

哮喘“冬病冬治”早治早好

上海港华医院呼吸科哮喘专病孙傲丽主任谈冬季哮喘防治

◆ 解雯赞

“哮喘”为啥是“冬病”

孙主任介绍,在祖国传统医学理论中,有一个“冬病”的概念,指的是在寒冬季节容易发病或病情易加重的疾病,而哮喘正是典型的“冬病”。这类患者每到冬天就会频发哮喘,而一进入夏季,病情则明显缓解。近年来,哮喘在夏季都会体现“冬病”的症状,很多哮喘患者大汗淋漓地从室外进入充满冷气的室内,因“冷”而诱发哮喘。而这因“冷”而发的现象正是说明了哮喘作为“冬病”的根源是患者往往体质阳虚寒盛,只要受寒都会发病,这也是“哮喘”作为“冬病”的显著特征。

历代中医对哮喘“宿根”都有十分深入地研究,总体而言可归纳为“寒”与“痰”。所谓“寒”,指的是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。而“痰”则是指“寒痰伏于内,胶结不去”。患者又因“寒”而致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,无法化痰清瘀。因此,一旦进入寒冷季节,患者因正气不足,脏腑失调,不能抵御“寒邪”侵入,从而引发“宿痰”,哮喘就会急性发作。

“冬病冬治”有讲究

对于“冬病冬治”,孙主任介绍说,人与自然是和谐统一的整体,在疾病的调治过程中,将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合,会有事半功倍之效。冬季天气寒冷,寒邪极盛,“冬病”患者阳气更显不足,寒邪最易乘虚袭人,引发疾病,因此选在冬季时节治疗哮喘,扶正祛邪,调补阴阳,不仅能够帮助人体抵抗外邪,预防疾病,而且也会对哮喘“夏治”的疗效起到加强和巩固的作用。

冬天是哮喘高发期,冷空气、感冒均可随时引发哮喘。市医保定点上海港华医院呼吸科哮喘专病孙傲丽主任介绍,冬季哮喘反复发作令患者苦不堪言,患者可有窒息感、烦躁、大汗淋漓、呼吸急促、不能平卧,说话不成句,严重者出现意识模糊,如不及时抢救,可危及生命。由于哮喘是典型的“冬病”,在冬季发作期间,针对冬天的季节特点及对人体的影响,对症下药“冬病冬治”,往往可事半功倍,早治早好。

祖国医学对于哮喘的防治早已积累了丰富的经验。结合祖国医学的精髓,根据中医辨证施治,标本兼治的原则,深入研究中药治疗哮喘的精髓,推动纯中药制剂的中西医结合,展示出了良好的前景。

孙傲丽主任指出,哮喘宿根为“寒痰伏于内,胶结不去”,且患者往往存在肺、脾、肾三脏虚弱的情况。而冬季,人体阳气敛藏,皮肤干燥、毛孔闭塞,尤其适合“进补”,此时通过药物、经络、穴位等的协同作用,利用益气补阳的原理,结合中医穴位注射、敷贴等,在哮喘急性发作期,可最大限度地发挥药物作用,迅速缓解患者痛苦。而在缓解期,则可起到祛外邪、疏经气、清宿痰、调脏腑的作用!

孙主任强调,不同的患者受外界环境、生活习惯等多种因素的影响,病情和体质都会有差异。因此,最佳的方法是患者在中医辨证施治的前提下,按照自身实际情况进行个性化治疗,就能达到更好的治疗效果。

走出误区积极配合

孙主任指出,很多哮喘患者对防治哮喘

存在误区。第一,缓解以为“病好了”。不少患者发现自己的病情在治疗后出现缓解,就以为自己的病“好了”,不需要继续治疗。殊不知,哮喘是世界著名的“慢病”,因此慢病还需慢功夫,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,长期不规范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,尤其是儿童和老年患者。大量滥用激素会使儿童患者出现肥胖、阻碍生长发育的骨关节并发症等。对于老年患者,则可能会产生骨质疏松、糖尿病、高血压等副作用。第三,追求立竿见影。有些患者对治疗追求立竿见影。其实,哮喘防治的根本是改善体质,治根本本,每位患者的体质不同,但在中医正确辨证后坚持长效治疗,才能真正取得效果。第四,依赖治疗不配合。任何疾病的治疗都离不开病人的配合,尤其是哮喘这样的慢性疾病。患者应积极配合医生,遵循医嘱。日常生活要保持

室内清洁及空气流通,尤其不要长期处在空调房间,不要忽冷忽热。空气太干燥则会减弱对鼻黏膜的屏障作用,因此可使用减湿器或通风机使室内湿度保持在50%。同时尽量不要养宠物(尤其是猫),避开二手烟,不使用香水。每周用50℃以上的热水清洗枕巾、枕套、床单一次,并在阳光中曝晒。

专家简介



孙傲丽

长江三角洲地区哮喘防治组组长,中华医学会呼吸病学会会员。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、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。

种植让“老掉牙”省时、省心更省钱

◆ 解雯赞

中国有句俗话说“老掉牙”,那么到底多老掉牙才算正常呢?目前,有很多牙缺失患者,年纪轻轻,牙齿已经松动,掉落……这种“牙早衰”的现象较为普遍。据最新的流行病学调查显示,我国的成年人从30岁开始直到60岁,平均每3年就掉一颗牙,大多数人都是带着多颗缺牙的笑容步入老年生活的。

警惕牙齿长久缺失

缺牙是影响人们健康以及加速衰老的重要因素之一,长期缺牙影响牙槽骨吸收、邻牙倾斜、移位、咀嚼能力下降造成食物嵌塞,致使人体营养缺失。因为牙缺失而导致的面部变形、发音不清、牙槽骨萎缩、咀嚼功能减退诱发牙周疾病、胃肠疾病、影响邻牙健康等诸多弊端也纷至沓

来,这些都严重影响了人们的生活质量以及寿命。

种植牙一步到位更划算

越来越多的人不想为了安装义齿而使其他邻牙受到磨损。与固定桥修复技术相比,种植牙具有不伤害邻牙、更舒适、可跟真牙一样地咀嚼等优点。虽然种植牙算是缺牙修复技术中的“贵族”,但从长远看,反倒更划算。活动假牙通常3-5年就要更换一次,而烤瓷牙一旦损坏,那么用于固定桥修复的邻牙也就受到殃及;仔细比较下来,一个三四十岁的中年人,如果选择做种植牙,不但省掉了之后频繁修复所产生的费用,同时只要养护得当,种植牙寿命长能够一步到位,做到真正意义上的高性价比。

种植4颗植体 恢复半口真牙

以往种植牙技术需要至少植入8颗种植体,才能达到对全口牙齿的承重受力,且需要牙槽骨达到一定要求。患者牙槽骨萎缩的时候,即使通过内提升和外提升等植骨方法,仍然有些达不到要求而不能进行种植牙手术。即刻负重技术改变了这种状态,即刻种植牙采用搭桥原理,在微创无痛治疗下,仅需植入4颗种植体,再安装“拱形连桥”仿真牙冠,一天时间就能完成全口重建;对于牙槽吸收、骨量不足的患者,倾斜植入种植体,增加与骨骼的接触面,降低骨量需求,达到了“无需植骨”、“当天种当天用”的技术改革!种植牙依靠自身牙根进行修复,不用磨牙边的健康牙齿,对健康牙齿没有伤害。

温馨提示:电话申请预约专家免费咨询更方便

众多牙缺失患者迫切地想要了解有关种植牙的知识,新民健康特别联合沪上专业的口腔机构,特举办此次种植牙专家线上预约咨询活动,直接电话预约,即可面对面与专家交流,了解最适合自己的种牙方案。

新民健康服务中心热线:021-62890793,名额有限,请尽快报名!



专家简介

蔡尔德

美国哥伦比亚大学牙周、种植学博士
德国慕尼黑大学牙周研究所客座教授

翁维健教授健康大讲堂上海站即将开幕

教你学会“百岁食补养生经”

多进厨房少进药房 家常便饭养生大智慧

为提高健康素养,重视餐桌食补养生,中国老年保健协会将于2014年12月13日(星期六)邀请翁维健教授莅临上海,为上海市民做“寓医于食 食补养生生活百岁”大型中医食补养生报告。

翁维健:现年82岁,毕业于北京中医药大学,从事中医药工作50余年,根据传统中医理论,提出了“三因养生、三求养生”独特的中医养生观点,形成了独具特色的“翁氏食补养生学”。

聆听报告,掌握食补养生经,做好餐桌配餐员。

由于本次大会场地有限,仅限600张免费门票发放,即日起,凡本市年满70周岁的老年朋友,均可报名参加,额满为止。

免费索票电话:**021-60525870**



灵芝孢子粉好不好要看破壁率高不高

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为备受大众消费者青睐的保健品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

从结构上看,灵芝的孢子的双层外壳是几丁质胞壁非常坚硬,坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分,这些有效成分主要是三萜及多糖类等。不破壁的孢子人体吸收率低,因此只有破壁的孢子粉才易于人体吸收。

那么,如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢?

有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉在显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打破,呈碎片状。

2014年岁末之际,中科上海特别推出了一年一度的岁末超值优惠活动。中科灵芝孢子油买8瓶送3瓶,买16瓶送7瓶,买24瓶送12瓶。另有更多优惠惊喜等着你!本优惠活动有效期至12月25号!(详情请见店内海报,及拨打热线电话进行咨询。)

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几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁灵芝孢子粉检测服务!

咨询热线:021-34010789/64311772 地址:肇嘉浜路526号 [近岳阳路]
网址: <http://www.zhongke.sh.cn/>