

哮喘不早治 冬天很难捱

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈冬季哮喘防治

◆ 吴瑞莲

初冬时节，雾霾等空气污染和冷空气成为导致哮喘急性发作的两大重要因素。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出，哮喘急性发作时，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。因此，哮喘患者如果不接受正确的诊断和规范化的治疗，冬天很难捱，后果很严重！

■ 污染和寒冷是“祸首”

孙主任指出，祖国医学对哮喘有着千年防治经验，早就指出哮喘的根源是患者体质虚寒，中医叫阳气不足，从而导致肺、脾、肾三脏受损虚弱，功能失调，抵御“外邪”的力量十分薄弱。因此，当气候进入冬季，一方面天气转凉，人体和自然界进入阴盛阳衰的阶段，患者

本身阳气就不足，脏腑失调，这一时节更是“雪上加霜”。另一方面，初冬气候干燥，雾霾等空气污染严重。于是外界的粉尘、寒气一起夹攻，成为哮喘急性发作的两大“祸首”。

■ 中老年哮喘要高度重视

孙主任特别提醒，冬季，由于中老年人免疫力下降，是哮喘高发人群。患者常出现喷嚏多、呼吸急促、夜间咳嗽，易被误诊为感冒、气管炎。如不及时和合理治疗，疾病会反复或加重，可造成支气管黏膜破损、肌层增厚、管腔狭窄、导致肺气肿，日久对肺功能造成不可逆性的伤害。因此，一旦发现上述症状就应立即给予正确治疗，而不是依赖大量激素。因为长期大量激素不仅会产生耐药性，还可能存在血压升高，心跳加快的隐患，慢性支气管炎、

高血压、糖尿病等中老年患者应谨慎使用。

■ 合理治疗十分重要

孙傲丽主任强调，初患哮喘病时，往往病情较轻，如能及时采取正确的防治措施，病情一般能得到长期控制。但是，许多患者重视不够，要么依赖激素、点滴，要么治疗停停，于是病情一年比一年加重。因此，合理治疗对控制哮喘复发十分重要。首先，遵循“急则治其标，缓则治其本”的原则。在急性发作期，患者应及时对症治疗，迅速缓解痛苦。而在缓解期，患者尤需坚持治疗，结合祖国医学的“治本”理念和现代医学优势，从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质，调节免疫功能，大大减少哮喘的复发。因此，哮喘病人都应选择正规医院以及有一定临床经验的医生制订长效的“个

【专家简介】

孙傲丽
中华医学会呼吸病学分会会员。长期从事呼吸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。



性化”治疗方案，这是从根本上控制哮喘复发的重要保证。同时，患者还应尽量避免感冒，注意保暖、适当锻炼，当出现空气污染时尽量戴口罩或置身室内，在生活中远离复发诱因，以期轻松过冬。

青海虫草协会会长拉加才旦先生提醒您 警惕！陈年虫草营养价值低

随着节日的到来，冬虫夏草等高端滋补品持续旺销，不乏个别不良商家也趁机以低价为幌子，销售以次充好、以陈充新、人为增重的伪劣虫草牟利，让人防不胜防。

即日起，“西御堂”冬虫夏草特邀青海省冬虫夏草协会会长拉加才旦先生教您选购虫草诀窍，识别更为隐蔽的虫草掺假手段，有效防范消费陷阱。

陈年虫草营养流失多，价格低、品质也低。虫草中有益健康的生物活性成分很多，其中生物碱、糖脂类物质极易受保存过程中风干、氧化的影响，而大幅度流失。因此，吃虫草进补，虫草越新鲜，滋补效果越明显！

需要警惕的是，个别不良商家会用趁着虫草旺销，将低价收购、存放较久的陈年虫草

熏制后，冒充当年新虫草大幅打折销售，很容易吸引不懂行的消费者。

这类熏制的陈年虫草虽然虫体壮实、色泽较亮，但因营养流失多，并无多少养生价值；新鲜虫草有独特的淡腥味，且不同个体之间有轻微色差，经熏制的虫草则不然，应谨慎选购。

西御堂冬虫夏草(黄浦区金陵东路400号群力草药房西厅，长宁区长宁路350号，闸北区保德路410号，浦东新区上南路3820号)

1.只售当年新采虫草，杜绝假冒、以次充好，以陈充新，假1罚10。2.购买后不满意，15天内可退、可换。3.去掉中间环节，价格更实惠——标准1500头、2000头2015年新采玉树虫草买50克赠同品10克。

咨询预约:4000011366 021-80261558

上海夕阳红口腔门诊创办人施国良提醒您 老人补牙，宜留住残牙、残根

施国良先生祖籍宁波，上海老知青，他从事口腔保健管理工作近30年，一直专注于老年人口腔健康和缺牙修复。即日起，施国良先生将向读者介绍口腔健康相关常识及案例，望读者能以此为参考，重视口腔健康，及时、正确地解决口腔健康问题，真正提升晚年生活的品质。

如今，老年人越来越重视牙齿健康，但因缺少相应的口腔保健常识，许多人误认为龋坏严重的“残牙”或“残根”并无多大价值，反而碍事，应全部拔除。实际上，这些残牙不宜一拔了之，这类“残牙”、“残根”，在后续的牙齿修复过程中仍可发挥重

要作用。

虽然残牙、残根的牙体硬组织广泛缺损，但牙周膜组织依然存在，牙周膜是连接牙齿和牙槽的主要结缔组织，它不仅能缓冲牙齿的压力，还能将其转变成牵引力，均匀地分布到牙槽骨表面等。老残牙、老残根经完善的维护下可以保存牙膜本体感觉器，起到支持作用，延缓牙槽骨的吸收速度。所以，老残牙、老残根也有妙用。

特别值得一提的是——选择活动义齿时，保留残牙、残根，可避免缺牙修复过程中的物理创伤，对有高血压、糖尿病、心脏病，惧怕拔牙者等牙齿修复是一个良好的选择。

(文：石亦华)

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

有德者 前程远

