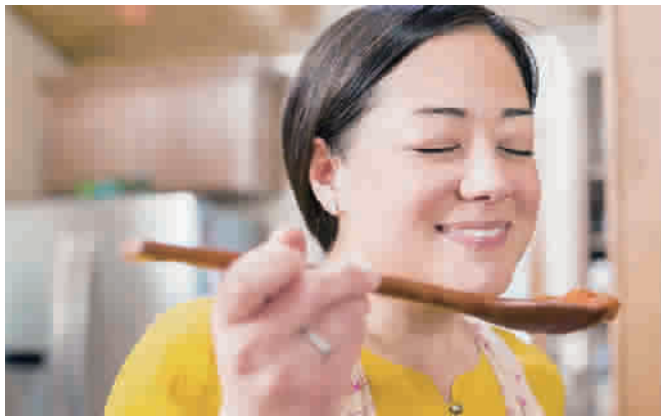


如果嗅觉失灵，世界将会怎样……

嗅觉——对空气中化学成分气味的刺激的感受能力，是人体的一种重要感觉，起着识别安危、报警、增进食欲以及影响情绪等作用。人类的嗅觉在生活中至关重要，且与味觉整合和互相作用。嗅觉一旦出现故障，不但会严重影响患者的生活质量，也会降低人对某些危险信号的敏感性，威胁到生命安全；此外，不少嗅觉障碍患者会并发轻度到重度抑郁症。

嗅觉障碍是耳鼻咽喉科的常见症状，可表现为嗅觉减退、嗅觉丧失、嗅觉倒错、异嗅和幻嗅等。造成嗅觉障碍的原因有很多，其中，上呼吸道感染（如感冒、流感）、头部外伤以及鼻-鼻窦疾病是引起嗅觉障碍最常见的原因。此外，引起嗅觉障碍的原因还有化学物质损伤、放射治疗、营养不良、手术损伤、颅内肿瘤、精神紊乱及先天性嗅觉丧失等。老年人随着年龄



的增高，嗅觉功能也会逐步发生不同程度的减退。

嗅觉障碍的诊断最好到正规医院进行，多数患者的病因能够通过仔细询问病史作出判断，嗅功能检查临床常用的有T&T嗅觉计测试、UPSIT测试、五味试嗅液测试等，

但国内大部分医院尚未普及应用。

目前，嗅觉障碍仍是耳鼻喉科难治性疾病之一，缺乏满意的治疗手段。传统的治疗方法包括全身或局部使用类固醇激素、抗生素、维生素和微量元素等，但现有治疗仅对一部分患者有效，仍有大量的患

者经过治疗，嗅觉无法恢复。复旦大学附属眼耳鼻喉科医院的上海市名老中医工作室多年来一直把中医治疗嗅觉障碍作为重点探索的课题之一，采用小剂量、短期口服强的松，联合中药验方“促嗅汤”，以及迎香穴位注射维生素B₁₂药液、针刺鼻丘等方法治疗该病，取得了较好的治疗效果，提高了患者的满意度。与此同时，工作室还在积极探索治疗嗅觉障碍的其他有效新方法，建立嗅觉障碍诊疗信息管理平台，希望在不断提高临床疗效的基础上，形成嗅觉障碍的中西医结合治疗方案。

嗅觉障碍无传染性，无特殊易感人群。由于嗅觉障碍的临床诊疗仍是一个难题，因此预防嗅觉损伤非常重要。首先要尽可能避免有害物质（如化学污染、工业粉尘和药物等）对嗅觉功能的损害；积极预防感冒，及早治疗。除对症治疗外，注意多喝水，多吃新鲜水果蔬菜，增强抵抗力；对慢性鼻-鼻窦炎、鼻窦肉患者，通过综合治疗，尽力根治；对于老年人，要注意保持营养均衡和适当的体重。

张重华（复旦大学附属眼耳鼻喉科医院终身教授、上海市名老中医）李艳青（主治医师）



知“心”话

又是一年春暖花开、万物复苏的时节。春季本是最宜人的季节，但也是精神心理疾病高发的季节。春天乍暖还寒，冷热多变，人的情绪如同天气一样频繁波动。特别是江南地区，天气时雨时晴，时冷时热，容易让人心情压抑，心烦意乱。

其实，人的情绪常常受季节气候的影响。据统计有1/3的人对天气的变化有感觉，比如在阴雨天变得抑郁和倦怠，而晴天的时候感到愉悦和振奋。有人认为季节交替，心情相随，源于人类的进化机制。在现代文明高度发达的当今社会，人们与自然的距离愈来愈远，正常的季节交替、斗转星移，反而会让我们的身体产生种种不适，“春季心理烦躁症”便是典型的表现。

所谓“春季心理烦躁症”是季节性情绪失调的一种形式，是季节转换或气候变化等气候因素导致的情绪波动。被“春季心理烦躁症”侵袭后，会出现睡眠不稳、急躁、好冲动，易发脾气，精力涣散，做事效率低下等问题，即便是平日性格温顺、情绪平稳的人，也会容易激动，没耐心，与他人发生摩擦。在女性，甚至出现月经紊乱，经前期情绪恶劣等表现，严重影响日常情绪、生活及工作状态。

人的情绪波动部分源于身体的生物钟受到干扰。“春季心理烦躁症”与春季里千变万化的气象因素相关。除了春季气压低，人容易感觉压抑外，气温、气压、气流、湿度变化无常，很容易导致生物节律的改变；另外，春季自然界生机勃勃，人体代谢旺盛，内分泌系统容易失衡；和煦的春风甚至会产生一种次声波，直接影响人的神经系统活动。这些因素共同作用，导致激素紊乱；褪黑素分泌下降，单胺类神经递质不平衡等，扰乱人的情绪和睡眠。

“春季心理烦躁症”虽然不算病，但也会给我们的情绪带来困扰，所以要及时疏导，适当调节，以免发展成情绪病。注意起居规律，减少独处的时间，增加户外活动，适时与亲朋好友踏青赏春，创造整洁、富有生机的居家环境，吃富含氨基酸的食物，在一定程度上可以防止“春季心理烦躁症”的发生。有精神心理疾病的患者对环境气候的变化更加敏感，病情在春季容易复发和加重。正在服药的患者需规律用药，不要随意减少药物剂量，更不可擅自停药，如果病情加重应及时就医。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师）



很多“肩周炎”患者尝试过西药、理疗和封闭，也采用过中医针灸、推拿和小针刀，往往没有改善，久治不愈，甚至还出现了夜间肩膀痛。这类情况已经提示可能患有肩袖损伤。

几乎每个人都对人生充满无限期许，希望可以活出自己心目中的“精彩人生”。由全球领先的医疗保健公司雅培发起的“活出精彩人生”调查显示：“健康”被中国受访者列为“活出精彩人生”首要因素（20%选择该项）。“成功”（18%）和“家庭”（13%）次之，其他因素还包括“旅行”“社区活动”“业余生活”等。纵观全球，前五位因素分别为：“家庭”“成功”“给予”“健康”和“精神富足”。

华东师范大学心理学副教授

“肩周炎”久治不愈，关节镜揭开真相

一般肩袖损伤具有两个明显特点，首先是手臂斜向前上方外展到60°-120°之间时，疼痛明显，而小于或超过这一范围时疼痛减轻，也就是说，损坏了的肩膀在活动时有一个“疼痛弧”；另一个特点是疼痛和无力相伴，让双臂抗拒外旋和外展时，不仅疼痛，还伴有明显的无力，也就是“冈上肌和冈下肌应力试验阳性”。

那么，“肩袖”究竟是什么？没有外伤史，肩袖又是如何受伤的呢？肩袖是指冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌这四块肌肉，因为它们像衣袖一样包裹肩关节，又叫旋

转袖，对肩部的功能和稳定起着极其重要的作用。肩袖损伤指的是肩袖肌腱的撕裂，如同袖口撕破了。

“早诊断，早干预”对肩袖撕裂尤为重要。40岁以上中老年人群，或更为年轻的人群在外伤后，出现肩膀痛，尤其是手举过头疼痛加重，伴有无力感，首先要怀疑肩袖损伤，需尽早到大医院骨科找运动损伤方面的医生诊治。轻度撕裂的肩袖损伤一般可以通过理疗、功能锻炼、药物等保守治疗控制延缓病情发展，但已经撕裂的肩袖组织一般无法愈合。而症状明显的大型或巨大型撕裂、外伤引起的全层撕裂

以及保守治疗3个月仍无效的患者，则应及早进行关节镜下微创治疗，将撕裂的肩袖缝回到骨头上，才能使肩袖愈合。手术后再经过系统的康复治疗，患者多能恢复功能。

汪泽民（第二军医大学附属长海医院关节骨病科副主任）

科普活动

4月17日上午8:30开始，“肩关节患者病友会暨肘关节伤病咨询活动”在长海医院17号楼（科技楼）二楼第一会议室举办，由汪泽民教授主讲，欢迎读者带好病历资料前往参加。

要想活出精彩人生，健康就是“舵手”

“圆梦之路”：身体棒棒的 工作杠杠的 家庭暖暖的

席居哲从社会心理学的角度对此展开深入解读，他认为，精彩人生是自我实现的人生，伴随着满意感、愉悦感和成就感。拥有健康的体魄，是自我实现的基础；也是事业和学业成功、家庭幸福的保证。中国人向来重视健康对于生活质量和生命状态的影响。此外，受到

饮食结构、工作压力等因素的影响，对人们的身体健康带来了一定的威胁，这也让中国人更加意识到健康的重要性。

如何活出精彩人生？席副教授分享了一组建议，即制定一份运动计划——迈腿，遵循一套科学食谱——管嘴，养成一种积极

心态——养心，营造一个幸福之家——护家，结识一圈能量朋友——结友，保持一股成长劲头——好学。只有身体棒棒的、工作杠杠的、家庭暖暖的，每个人离心目中的“中国梦”将不再遥远。

凌溯 本版图片 TP

口臭口苦口干对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神压力、年老体弱会产生内热，灼伤津液，阴液亏虚，津液代谢失常而使内外分泌紊乱，即胃液、肠液、唾液等分泌不足，出现胃灼热痛、口腔溃疡、口干口苦口臭、肠燥便秘等症状，加重身体对糖脂等营养成分消化代谢的压力。

贵州万顺堂药业生产的养阴口香合剂滋阴生津，清热泻火，行气消积三管齐下：阴液充裕滋养脏腑，改善消化代谢功能；排除虚热内火，使气机顺畅，疏肝解郁。养阴口香合剂，国药准字专利产品，精选贵州鲜品金银石斛等12味地道药材。治疗口臭口苦口干、口腔溃疡、牙龈肿痛（牙周炎）、肠燥便秘、胃灼热痛等有疗效。



有糖耐量异常者代谢功能患者请按说明书【注意事项】使用。治阴虚郁热养阴口香合剂有信心，养阴口香合剂，口臭口疮便秘，早一瓶晚一瓶！

全市各大药房有售
电话：62041665

国药准字 Z200205095 生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司已备案：2015年5月13日黔药广审(文)第2015050039号请按说明书使用或在药师指导下购买和使用，不良反应：尚不明确，禁忌：尚不明确。OTC

灰指（趾）甲是易发性疾病，在潮湿的环境和季节，不注意个人卫生或是人为的使指甲表面组织不断受异物侵蚀破坏，指甲会愈加脆弱，容易感染或复发。灰指甲变形、发黑让人难堪，需要及时治疗，避免传染，引发甲沟炎、其他部位真菌感染等。灰指甲顽固难治，患者选药，要认准国家批准正规产品。

您有灰指甲，请别灰心！贵州万顺堂药业是GMP制药企业，生产的伊甲牌复方聚维酮碘搽剂——国药准字产品，用于甲癣、手癣、足癣、体癣、疖等，并发细菌感染也可使用。对真菌具有杀灭能力，能软化角质层，有效增强药物的渗透。使用中涂搽本品于患甲，不要包扎，保持通风干燥，简单又方便。每

灰甲不灰心，治疗有方法

天一次，长效药膜，按疗程坚持使用有信心。伊甲牌复方聚维酮碘搽剂治疗灰甲有信心

56元/盒 规格：60ml/盒

电话：62041665

经销地址：黄浦：南京东路第一医药商店，淮海路各药房，静安区各药房，余姚路118号，虹口：四川北路各药房，徐汇：汇丰各药房，茶陵路216号，长宁：得一各药房，静安：闻喜路1220号，普陀：中山北路2399号及复美各药房，浦东：海洋路622号，养和堂各药房，惠南镇城东路268号，杨浦：长海路349号，宝山：牡丹江路各药店，友谊路223号，闵行：江川路242号，莘朱路152号，松江：余天成各药店，嘉定：梅园路75号，金山：恒德药店各药房，奉贤：解放中路

20号，青浦：城中东路266号，崇明：东门路178号等全市各大药房有售。

国药准字H52020539，黔药广审（文）第2015100118号，上海备案号2015年11月5日，请按药品说明书使用或在药师指导下购买。不良反应：偶见皮肤刺激如烧灼感或过敏反应如皮疹、瘙痒等。禁忌：尚不明确 OTC

