

哮喘复发 温差变化要警惕

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈秋季哮喘

◆ 叶雪菲

哮喘是典型的“气候”病，病情的发作和天气变化密切相关。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任介绍，秋季天气渐凉，早晚的温差加剧，患者极易因感冒风寒导致哮喘反复发作。若不及时治疗，一到冬天，患者会寝食难安，呼吸困难，面色苍白，出冷汗，甚至可能出现休克。因此，在气候发生变化之初，及时的科学的防治，是哮喘患者安度冬天的重要保证。

■ 阴邪寒气内外夹攻

孙傲丽主任指出，祖国医学对哮喘有着上千年防治经验，哮喘的根源是患者体质虚寒，中医叫阳气不足，从而致肺、脾、肾三脏受损虚弱，功能失调，导致“痰湿伏于内，胶

结不去”。因此，每逢炎热的夏季，人体和自然界的阳气最盛之时，哮喘会处于缓解期，不易复发。但是，很多哮喘患者在酷暑季节长时间使用空调，寒气逐渐集聚在人体中。中秋过后，人体和自然界开始“阴长阳消”，外界的“阴邪”与集聚在人体中的寒气内外夹攻，哮喘就会急性发作。因此，秋季对哮喘的防治是哮喘在秋冬不复发的关键保证。

■ 哮喘防治别入误区

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。对此，孙傲丽主任特别提醒，第一，缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时，就以为病“好了”，不再需要治疗。殊不知，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，长期大量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。尤其使儿童患者出现肥胖、阻碍生长发育的骨关节并发症等较为严重的副作用。第三，追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果，就以为“治好了”，而有的患者一次治疗不见效就以为“治不好”，都不再坚持。其实，解决哮喘复发必须要治根治本，每位患者的体质不同，但都必须在正确辨证后坚持长效治疗。

■ 坚持长效治疗

孙傲丽主任介绍道，想要控制哮喘不复发，尤需患者和医生的配合。首先，秉承防患于未然的原则，积极预防，坚持从根本上改善体质。同时，明确哮喘的防治是一个长期的过程，无论是急性发作期还是缓解期，都应遵医嘱坚持治疗，“治治停停”或者“急于求成”都对控制哮喘发作极为不利。按照自身实际情况进行个性化防治，才能达到理想的效果。此外，患者在日常生活中要保持室内清洁及空气流通，不要养宠物（尤其是猫），避开二手烟。每周用50℃以上的热水清洗枕巾、枕套、床单一次，并在阳光中晒晒。

【专家介绍】



孙傲丽

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。

【特邀专家介绍】

金炳均 教授

上海市涉外注册医师：沪外医批字（2015）第058号；韩国庆尚大学医科学院硕士；韩国胸部外科学会正式会员；韩国外科超声波研究会正式会员；韩国静脉学会正式会员兼学术理事；釜山医生会法制理事



讲座信息

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金炳均教授来沪做静脉曲张专题讲座。凡成功报名者还有机会获得免费交流名额。

报名热线：021-52920871

报名短信：发送“静脉曲张+姓名+联系方式”到17717640571

时间：11月6、7日（本周日、下周一）

征集严重溃烂、出血的静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家11月6、7日与您面对面宣教

◆ 吴瑞莲

近年来，下肢静脉曲张的发病率逐渐升高。“相比韩国，中国静脉曲张的患者就诊率低，但就诊患者的病情严重程度更高。”韩国著名血管外科专家金炳均教授对此现状感到很遗憾。“由于人们对下肢静脉曲张的认知度、危险因素及其危害性了解不足，往往到了疾病后期出现并发症才就诊，导致病情延误；还有很多中国患者选择接受一些没有科学依据或不专业的治疗，病情虽然在短期内得到抑制，但因为不是除根治疗，不久就再次复发，复发会使血管造成粘连，增加后续治疗的难度。”

很多人认为静脉曲张不严重、不致命，可以不用治疗。金炳均对此指出，这是个误区。虽然静脉曲张本身不是一种致命疾

病，但静脉曲张发展到后期会有并发症，严重的会危及生命。下肢静脉曲张在早期确实不痛不痒，但是随着病程的进展，后期会出现小腿皮肤变黑，甚至溃烂，破裂出血。据了解，曾有夜间睡眠时出血过多导致死亡的病例发生，还有少数情况下会形成血栓并蔓延，则有可能导致肺栓塞，危及生命。

如何尽早发现静脉曲张？金炳均教授介绍，下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。他表示，提倡早期治疗是为了避免并发症的发生，提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色，晚期治疗的话，皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来，下肢静脉曲张的发病率逐年升高，但却因症状不够明显、对该病不够重视等

原因，患者的及时就诊率、规范就诊率不及半数。

金炳均提醒，如果感到下肢沉重、容易疲劳、瘙痒、抽筋、浮肿、胀疼等症状，且下午比上午更明显，长时间站立后和夜间更严重，即便没有明显凸起的血管，出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

如何界定自己是否患上了静脉曲张？金炳均教授解释说，大隐静脉和小隐静脉血液倒流时间超过0.5秒，就可确诊为静脉曲张。此外，如果肉眼可以看到3毫米以上的血管凸出时，也可基本判断为静脉曲张。静脉曲张不是由血管堵塞引起的，而是由血管扩张引起的，现阶段也是治疗的好时期。

警惕中老年皮肤病 中医防治有妙招

◆ 叶雪菲

湿疹皮炎、荨麻疹、牛皮癣、老年瘙痒症等这些疾病在秋季容易发作；其表现为红斑、丘疹、水疱、糜烂、鳞屑增厚、脱屑、粗糙、苔藓化等，并伴有钻心痒。每种看得见的皮肤病都和看不见的内脏密切相关，所谓“形于外，必求于内，内外兼治”，是中医应对季节性皮肤病不变的宗旨。

洪淑珍主任介绍，湿疹的发病与人的体质有关，但不具备传染性。湿疹可能初出于某部位，但由于治疗不及时，将有可能蔓延，形成泛发全身的皮肤病。一般可从五大症状特点看到湿疹的真面目。一是持续性瘙痒，阵发性加剧。二是皮疹多形性，丘疹、水疱、糜烂、渗出都会出现。三是反复发作迁延不愈。四是泛发性，可以发生于全身任一部位。五是渗出性，特别在急性发作的过程中，会有渗出液。

“瘙痒是皮肤痛觉感受器受到刺激的表现。”皮肤的重要性在于它是人体第一道生理防线，并且也是人体最大的器官。对于老年人来说，随着年龄的增长，皮肤的生理结构也会逐渐衰老退化，所发挥的屏障抵御等各种生理功能也在逐渐减退，同时还存在一些外部因素日积月累所造成的损害，如日光紫外线常年累月的照射。这些因素共同作用，使得老年皮肤病呈现出几个特点：病种多、病程长、症状顽固、并发合并症多，这其中还包括由于老年人各方面功能下降所涉及到的用药安全问题，治疗老年皮肤病选对方法是关键。当然一些疾病如糖尿病、过敏性皮炎也会表现为皮肤瘙痒。

中医在治疗皮肤瘙痒方面有独到的见解。“中医认为本病的发生，内因多与气血相关，外因常与风邪相关。或为风热、风寒或湿热之邪蕴于肌肤，不得疏泄而致。或因风邪久留体内，化火生燥，以致津血枯涸，不得润养

肌肤而发。”通过把脉，了解病人的饮食、生活起居以及原发病的情况，采用不同的汤药组方，或祛风散寒、或排毒祛湿、或生津化燥。如果出现较为严重的抓挠皮损，也可采用中药封包，即以药物敷患处，使增生硬化的皮损软化，或者采用散剂、油剂针对不同的皮损情况加以治疗、滋润。在治本的同时中医还有针对外在的皮肤症状进行治疗的多种手段。内外结合才能达到更好的效果，从根源上解决复发问题。

活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你解疑答惑，并提供与专家交流机会。可以通过以下方式报名：拨打新民健康咨询热线：52921706 或编辑短信“湿疹+姓名+联系方式”发送至 18621303635

【医生简介】



洪淑珍

主任医师，从事中医皮肤病的临床诊疗科研工作近40年，擅长以中西医结合的方法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、鱼鳞病等皮肤病。经验丰富，拥有独特的中西医整体观念。

当你在刷牙或吃东西时流血要注意了

◆ 叶雪菲

今年国家卫生部门和中华口腔医学会提出“口腔健康，全身健康”的爱牙主题，再次强调了口腔健康对全身健康的重要影响。口腔健康是全身健康的重要组成部分，同时也是全身健康的基础。

庄龙飞博士介绍，牙周包括牙龈、牙槽骨、牙周膜等组织，它们包裹着牙齿，一旦这些组织出现问题，就会造成牙齿根基不稳。

牙周疾病同时也是危害身体健康的常见病和多发病：

■ 消化系统疾病

牙龈出血者的口腔分泌物中有大量幽门螺旋杆菌。它们会随着唾液进入胃中，从而引发胃炎、肠炎、胃及十二指肠溃疡。

■ 呼吸系统疾病

口腔位于呼吸道的上游，因此牙龈出血

容易导致各种上呼吸道感染和肺部疾患，如支气管炎、咽喉炎、扁桃体炎和肺炎。

■ 内分泌系统

口腔感染能诱发糖尿病，当口腔病菌产生的毒素进入血液后，会使细胞表面的胰岛素受体变得迟钝，使胰岛的作用下降，从而导致血糖升高。

牙龈健康是牙齿稳固的保证，牙齿稳固是身体健康的前提，如果牙龈出现问题，严重的还会造成牙齿缺失。当缺牙得不到有效治疗，还会出现“牙齿缺一颗带走相邻的两颗好牙”的问题。所以当你发现最近牙齿遇冷热酸痛、食物嵌塞、牙龈不明原因出血，请及时到专业口腔医院检查治疗。为了自己与家人请关爱你的牙龈、请保护你的牙齿。

关于牙周病、缺牙问题新民健康联合相关机构专家，为你的口腔问题答疑解惑，如果你近期有牙龈出血、牙齿缺失等口腔问题，欢迎电话：52921615 咨询，或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 17702145586。

【医生简介】



庄龙飞博士

曾就职于上海第九人民医院口腔种植科，上海交大口腔医学院种植医学硕士，香港大学牙科医学院牙周及种植医学博士，擅长牙齿种植、牙周病治疗。



莫思溯博士

上海交通大学医学院口腔临床医学硕士、香港大学菲腊牙科口腔医学博士，擅长牙体牙髓病的治疗和修复治疗及系统的牙周病治疗。