

# 新民晚报 | 新民健康 / 慢病

## 哮喘：冬病夏治轻松呼吸

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈哮喘夏季防治 ◆ 叶雪菲

近年来，中医传统的“冬病夏治”已被越来越多的人接受和认同。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出，“冬病夏治”是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，在夏季给予针对性的治疗，以提高机体在秋冬时的抗病能力，抵御疾病的发作。而“冬病夏治”最见成效的莫过于哮喘。这是由于哮喘正是秋冬频繁发作的典型“冬病”。夏治哮喘，利用的是“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，让患者重获“轻松呼吸”。因此对于患者而言，“夏治”哮喘的确有事半功倍之效。

“减轻”并未除病根  
孙主任指出，很多哮喘患者发现自己的哮喘症状在夏季明显“减轻”，往往觉得不需治疗。这是哮喘防治中的一大误区。哮喘患者大都体质虚寒，中医叫阳气不足。这种内在的寒气极易使肺、脾、肾三脏受损虚弱，因此一入秋冬，寒气“内外夹攻”，脏腑无抵御能力，就会引起反复发作。而到了夏季，由于导致哮喘复发的病因“寒邪”减少，哮喘症状才会“减轻”。但这并不代表“病好了”，因为病根并未去除，如不能针对性地治疗，一入秋冬，照样会频繁发作。

“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“春夏养阳”的推动作用，就能最大限度地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。

治本原则针对根源  
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，改善人体质，调节免疫功能，针对的是哮喘秋冬复发的“根



孙傲丽 中华医学会呼吸病学分会会员、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。

## 全市征集50名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家8月7日、8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。”

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、痒、抽筋、浮肿、胀痛等症，且下午比上

午更明显，长时间站立后和夜间更严重，即便没有明显突起的血管，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。由于静脉曲张不是血管堵塞引起的，而是由于血管扩张引起的，所以随着天气变暖，会有病情加重的感觉，但这一时期同时也是治疗的好时期。



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

凡成功报名者还有机会获得免费交流名额，共50个。有需要的读者可拨打新民健康热线021-52920871，或编辑短信“静脉曲张+姓名+联系方式”到17717640571报名。暑假期间，凡教师报名的另有额外惊喜。

### 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作静脉曲张专题讲座。

时间：8月7日、8月8日(周日、下周一)

## 口腔义诊通告 牙齿缺失危害多 及时修复是关键 ◆ 叶雪菲

经相关部门批准，华驰口腔及多名牙科专家举行“健康口腔，提高生命质量”大型义诊活动。活动期间特别开通(免挂号费、免检查费、免费诊疗方案)等多项绿色就医通道，向广大牙齿缺失、假牙配戴不适、烤瓷牙使用不适，以及牙痛患者提供专业的口腔咨询服务。

牙齿与人体健康有着微妙的关系。牙齿是陪伴我们一生的伙伴。如今的人越来越长寿，因此一口好牙尤为重要。

爱心提示：本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。

义诊预约电话：021-6053 8498  
义诊报名短信：编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至：1893 0224 117  
义诊时间：8月5日、11日  
地址：上海市黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼  
黄字备登字(2016)第100529号 黄字备登字(2016)第100528号

【义诊专家介绍】

江中明  
原长海医院颌面外科副主任，第二军医大学获博士学位。发表学术论文20余篇，擅长种植牙，及各种固定义齿修复。



周志英  
原牙防所主治医师，中华口腔医学会会员。擅长中老年人全口义齿疑难处理，固定义齿修复，有近30年的口腔工作经验。



## 夏季治疗鼻炎复发，我们该懂些什么

新民健康特邀耳鼻喉科专家为你宣教答疑 ◆ 苏云

盛夏季节，空气干燥，正是耳鼻咽喉疾病的高发期。其主要是由于夏天室内室外温差大，人体温度在突然下降或升高时，很容易导致感冒或者鼻炎的发生。尤其是鼻炎、鼻窦炎等疾病，轻则影响鼻子功能，重则可诱发其他器官病变，不可轻视。

### 勿把鼻炎当感冒

酷暑季节，一些患者感觉头昏、鼻子不通气，流鼻涕，自以为感冒了，服用感冒药效果并不明显，在这种情况下，有些人会误把过敏性鼻炎当成感冒。耳鼻咽喉科专家提醒，与感冒相比，过敏性鼻炎异常表现为鼻痒严重，全身不适感觉比较少，容易反复发作。专家认为，一般人认为过敏性鼻炎只在发病时给人带来痛苦，过后和正常人一样，治不治疗无所谓。其实不然，如不治疗反复发作，会引起耳鼻喉科其他疾病，严重者还会引发高血压、冠心病等。

### 根治鼻炎有何办法

感冒时鼻子不通气，通常过几天就能自愈，然而，如果鼻子经常不通气，甚至伴有失眠等症状，就要当心了。耳鼻咽喉科专家指出，千万别把鼻塞当小病，鼻塞的恶果会影响全身器官。

鼻塞与睡眠障碍、心脏病都有联系。此外，打鼾、焦虑、记忆力下降……这些症状的源头有可能都是“小小的”鼻塞导致的。

鼻炎看似“小病”，如果不予重视，长期得不到有效治疗会诱发多种严重疾病，甚至会危及生命。

### 活动信息

耳鼻咽喉科专家特别提醒，小儿鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、打呼噜，千万不要盲目治疗，应及时就医，少受痛苦，且少花冤枉钱。为此，新



加娜尔  
耳鼻喉科主任。从事耳鼻喉疾病的临床工作多年，诊疗技术操作娴熟全面，理论知识扎实深厚，对鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、过敏性鼻炎、鼾症、耳鸣耳聋、慢性咽喉炎等有丰富的临床经验。先后在国家、省级医学杂志发表论文10余篇，曾获得国家、省部级科技成果等各类学术奖等荣誉奖励。

## 沪上举办暑期儿童疑难疾病大型义诊

——多动症、抽动症、自闭症、矮小症、性早熟、智力低下儿童的福音 ◆ 叶雪菲

为普及儿童健康知识，传播科学育儿理念，经相关部门批准，由上海鸿慈儿童医院组织沪上儿科专家，举办主题为“健康的孩子，幸福的家庭”——2016 鸿慈暑期儿童健康义诊活动，联合为儿童多动症、抽动症、自闭症、矮小症、性早熟、肥胖症、智力低下、焦虑症、抑郁症、癫痫、学习困难等患儿及家庭提供爱心诊疗和健康咨询服务。

义诊时间：2016年8月1日至8日  
服务对象：儿童多动症、抽动症、自闭症、矮小症、性早熟、智力低下、肥胖症、智力低下、焦虑症、抑郁症、癫痫、学习困难等疾病患儿  
义诊期间，专家义诊免挂号。  
义诊地点：上海市静安区宝山路455号上海鸿慈儿童医院院内

爱心提示：本次义诊全部采用预约报名的方法  
预约电话：021-6605-1000  
短信报名：编辑短信“姓名+手机号码”发送到 139-1681-6861  
义诊静登字(2016)第1号



扫描二维码  
报名