冬季，手指冰凉苍白变紫发黑 小心雷诺现象！

受访专家 / 中山大学附属第一医院风湿免疫科创始人杨岫岩教授
文 / 图 羊城晚报记者 陈映平

在寒冷的季节，许多人的手会怕冷，但有些人却不只是怕冷，手指还会变苍白严重的甚至变紫变黑，更严重者指端疼痛、溃烂、坏死。这是怎么一回事？

中山大学附属第一医院风湿免疫科创始人杨岫岩教授提醒，一旦发现手指在冬天变苍白甚至变紫色，不能掉以轻心，最好及时到风湿免疫科去咨询，看看是不是病理性的雷诺现象。

雷诺现象其实是一种病症

杨岫岩介绍，典型的雷诺现象是人体在受到寒冷或精神应激时发生的一系列特征性的变化：手指皮肤苍白、青紫，而后潮红，最后恢复常态。这种变化是由于末端小血管痉挛、管腔狭窄，导致的局部短暂性缺血。雷诺现象最早由 Raynaud 医生描述和报道，所以用他的名字命名。但雷诺现象有生理性和病理性之分，原因不同，处理方式也有区别。

生理性的多见于青少年女性，常无大碍

杨岫岩指出，生理性的雷诺现象通常比较轻，多是在精神紧张时即出现短暂的手指苍白，变紫色甚至发黑，很快就恢复正常。遇到寒冷刺激时也会出现同样的现象。生理性的雷诺现象多见于青少年女孩，常在冬天时手脚冰凉。这是由于指端远离心脏，血管管径小，加上植物神经调节迟缓。通常没有大碍，也不需要特殊的治疗，增加体力活动会有改善。但如果雷诺现象持续的时间长，不易消退，则有必要做一次风湿免疫病的排查，以免遗漏或延误早期的病理性雷诺现象。

多种疾病会导致雷诺现象

雷诺现象是多种风湿免疫病共同的表现之一，是由于小血管受累，导致不能正常地舒张，对寒冷刺激特别敏感，而精神因素的影响较小。最常见于红斑狼疮、硬皮病、混合性结缔组织病、血管炎等病人。

1、红斑狼疮

红斑狼疮的雷诺现象相对比较轻，多数在病情控制稳定后，雷诺现象会改善或消失。如果红斑狼疮出现明显或顽固的雷诺现象，通常是合并有混合性结缔组织病或硬皮病的倾向，因为这些免疫病同属抗核抗体相关结缔组织病，症状常会有重叠。

2、硬皮病和混合性结缔组织病

大多数的硬皮病和混合性结缔组织病都会以雷诺现象为主要临床表现，只是或轻或重而已。这种疾病导致的雷诺现象通常比较顽固，目前的药物治疗不容易完全消除。如果指端缺血不太严重，又没有其他系统损害者，通常以保守的免疫治疗为主。但如果雷诺现象严重到指端出现溃疡糜烂、疼痛变黑、有坏疽倾向者，则需要强化治疗，防止或减轻致残。

杨岫岩教授上周出门诊时遇到好几位患者咨询手指变色问题

这类病人需要注意排查肺间质纤维化和肺动脉高压。

3、血管炎

当血管炎累及肢体血管，导致指端慢性供血不足时，也常出现雷诺现象。前面谈到的几种雷诺现象通常是对称性的，而血管炎的雷诺现象可以是对称性的，也可以是不对称性的。由于血管炎常累及肢体神经的滋养血管，导致周围神经炎，而出现对称或不对称性的手麻脚麻。可以是一个肢体出现雷诺现象样的指端缺血，另一个肢体出现神经炎的麻木感觉。如果伴有疼痛或压痛的红斑样皮下结节，则是血管炎的另一个重要的佐证。

知多 D：雷诺现象的病人如何保养？

雷诺现象的病人冬天要注意保暖，尤其是手足的保暖。有些严重的患者，会出现过冬难。季节入冬，北风一起，就开始手指疼痛，甚至溃烂，等到次年春夏之交天气转暖时，症状就会减轻，不治而愈。有些人为此而过“候鸟”生活，但对于大多数人来说，冬天用地暖，或暖气和电热毯保暖确是一个实用的方法。

本版制图/林春萍

寒冷天 老人家慢阻肺要防病情急性加重

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓姗

慢性阻塞性肺疾病，简称“慢阻肺”，俗称慢性支气管炎、肺气肿，是一种常见的慢性呼吸道疾病。南方医科大学南方医院呼吸与危重症医学科主任蔡绍曦教授指出，冬季是该病的高发季节，大众提高对疾病认知、提高肺功能检查的筛查率，能实现慢阻肺早诊早治。

年龄越大慢阻肺患病率越高

据 2018 年全国流行病学调查数据显示，全国慢阻肺总患病人数为 9990 万，20 岁及以上成人的慢阻肺患病率为 8.6%，40 岁以上则达 13.7%，60 岁以上人群患病率已超过 27%。年龄越大，慢阻肺患病率越高，且男性患者数为女性的 2.2 倍，死亡率也居高不下，因此也被人们称之为“沉默的杀手”。

慢阻肺是一种可防可治的疾病。蔡绍曦主任指出，慢阻肺致残及致死率高，随着疾病的进展，最终可导致呼吸衰竭，肺源性心脏病，心力衰竭，严重危害人们的健康，给社会、政府和个人带来沉重的经济负担。

如果对高危人群，尤其是长年抽烟者进行戒烟干预，重视肺功能早期筛查，做到早诊早治早阻断；重视确诊的慢阻肺疾病的长期规范治疗和管理，定期监测和评估，定期复诊，注重日常管理，减少和避免慢阻肺急性加重，提高患者生活质量，可减少或避免因慢阻肺致残或致死，并达到慢阻肺“长期缓解”，以“终结”慢阻肺带来的恶果。

患者需要长期管理及康复训练

对于已经患慢阻肺的人而言，如何有效预防慢阻肺急性加重呢？

蔡绍曦指出，首先要判断自己是否属于发作的高危人群。大量临床研究证实，每年≥2 次急性加重或≥1 次因急性加重住院的患者是慢阻肺急性加重高风险对象。他表示，临床观察发现，急性加重很容易漏诊，研究证实有约 50% 的急性加重并未被报告。因此对于高危慢阻肺，如有气促、喘息、胸闷加重、咳嗽加剧、发热、痰量增加、痰液颜色或黏度改变等症状在短时间内加重，必须及时到医院就诊，避免慢阻肺大发作带来的不良后果。

除此之外，还应重视引起慢阻肺加重的诱发因素。“临床最常见的诱发因素是呼吸道感染和烟雾刺激，呼吸道感染主要包括病毒和细菌感染。”怎么样预防呼吸道感染呢？蔡绍曦给出以下建议：

一，平常需加强有氧锻炼，加强营养，摄入充足的优质蛋白，增强体质。

二，每年秋冬季节接种流感疫苗和肺炎疫苗，通过疫苗的接种来降低呼吸道感染的概率。

三，慢阻肺患者尽量远离污染空气区，尤其是工业或交通污染严重地区。

四，慢阻肺患者必须戒烟且远离二手烟。很多患者病情已经很危重，仍然难以割舍香烟，这类患者可以通过戒烟药物来帮助戒烟。

慢阻肺患者需要规范治疗，定期监测和评估。他指出，大量临床研究证实，现有治疗药物如吸入支气管扩张剂、联合吸入糖皮质激素可以显著改善病人的肺活量，提高生活质量，预防慢阻肺急性加重。

医古系列 德叔 207

广东省名中医 张忠德

大雪来临，家中宝贝打呼噜烦躁 调脾补肺还你乖宝宝！

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医 案 小芊，4 岁，腺样体肥大 2 年 +

4 岁的小芊有鼻塞的毛病，一到晚上鼻塞便加重，还打呼噜，经常感冒，遇冷空气就鼻塞、流清鼻涕，胖嘟嘟的脸儿也变小了，脸色青青，手脚冰凉，就诊于当地某儿童医院，诊断为腺样体肥大，堵了 3/4，医生建议手术治疗。但小芊妈妈不忍心她做手术。前不久，小芊秋游回来后大半夜开始发烧，咳嗽，送院被诊断为肺炎，治疗后烧退了，但咳嗽未见缓解，鼻塞、打呼噜也加重了，通过朋友介绍，来找德叔求治。当小芊跟家人走进诊室时，德叔看到小芊脸色很差，嘴唇红红的，眼袋又大，根本坐不住，表现得非常烦躁。

德叔解谜 气不固，痰湿盛

儿童腺样体肥大是因炎症的反复刺激而产生病理性增生肥大，进而引起鼻塞、流涕、咳嗽、打鼾、张口呼吸、听力减退、耳鸣及长期张口呼吸导致的“腺样体面容”，或伴有营养发育不良、反应迟钝、夜惊、磨牙、遗尿等症状。小儿“体秉少阳”，脏腑娇嫩，形气未充，肺常不足，肺卫不固，很容易感邪。肺气不固，体内水液也不能均匀地分布，聚液成痰，加上脾不足产生痰湿，痰湿又容易跑到咽喉所致。小芊的嘴唇和舌尖红红的，脾气暴躁，是脾虚食滞化火，兼夹心火燥所致。治疗上，德叔重点放在调脾补肺固表上，经过近 1 个月调治，小芊鼻塞、打呼噜等症状明显缓解，随访半年，再未出现感冒、发烧等不适。

预防保健 日常调护配中医熏香疗法

不少腺样体肥大患儿平时容易感冒，咳嗽，发烧等，很多家长在孩子一生病时就着急，恨不得当场把所有症状通通消灭掉，常出现用药过猛或者用药错误，走进“今天好了，明天又来”的恶性循环。德叔强调，腺样体肥大患儿的治疗和日常调护要从根本做起，祛邪但不能伤正。大雪时节，虽然白天暖和，但一早一晚寒气较盛，这类患儿要注意防寒，睡前可用热水或者艾叶20克，煎煮约30分钟，用艾叶水泡脚 10–15分钟。鼻塞时可以配合中药闻香疗法来缓解。具体操作：橘红5克，炒苍耳子10克，放入锅中，加适量清水煎煮30～40分钟。药汁倒入杯中，趁热将鼻腔对着杯口吸入蒸汽3～5分钟。每周2～3次。若出现口干、咽干、鼻干等一系列燥的表现，以上药物减半使用。

德叔养生药膳房 参芪鸡汤

材料：母鸡半只，猪瘦肉 200 克，山药（干品）20 克，太子参 10–15 克，黄芪 5–10 克，陈皮 3 克，生姜 3~4 片，精盐适量。

功效：补气温中，健脾化痰

制法：诸物洗净，鸡肉切块，放入沸水中焯水，猪瘦肉洗净切块备用。上述食材放入锅中加清水 1750 毫升（约 7 碗水量），武火煮沸后改文火煲 1.5 小时，放入适量精盐调味即可。此为 2~3 人量。

香雪制药 特约

牙缝易塞菜渣肉屑 学学用牙线清理

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

美女遭遇尴尬的事有很多，最常见的莫过于吃了青菜，塞了一条在牙缝。问题来了，如何清理牙缝里的食物残渣呢？口腔专家建议您一定要学会用牙线，它比牙签清洁更彻底、更全面。

年龄越大，食物越容易嵌塞

广东省妇幼保健院口腔科主任黄群主任医师指出，一般来说，引起食物嵌塞的原因主要是因为相邻牙邻面之间接触不正常，如牙错位、缺牙未及时修复导致邻牙向失牙间隙倾斜、过于松动的牙周炎患牙、牙龈萎缩等，还有就是因为牙合面过度磨损，特别是当牙齿出现龋洞时，更是容易使得嵌塞的食物接触到牙髓神经，这个时候往往感觉非常痛苦。

另外，很多人发现，四十多岁之后，很容易吃饭时牙缝中塞食物。黄群主任说，很可能是随着年龄的增加，牙槽骨逐渐吸收，牙龈萎缩，导致一部分人牙缝增大，更容易导致食物嵌塞。

清理牙缝，清洁方法大比拼

漱口：是最简单的口腔清洁方式。黄群主任医师说，吃完东西后马上漱漱口，可以去除滞留在口腔内的食物残屑，减少口腔微生物的数量。但是，它的力量却还不足以去除残留的牙菌斑和牙齿之间嵌塞的食物残渣。因此，除了漱口外，刷牙是大多数人普遍采用的日常口腔保健方式。

刷牙：可以清洁牙齿的外侧面、内侧面和咬合面，但是由于牙刷无法有效地进入到相邻两牙之间的间隙，对于牙齿邻接面及部分牙龈缘下特殊位置的菌斑，仅靠刷牙也是很难去除掉的，刷完牙后仍会有食物残渣等残留到牙齿邻面部位，导致邻面龋坏。

牙签：最多人使用的一种牙间清洁器。在牙间有空隙存在的情况下，牙签以 45 度角进入，尖部朝向咬东西的牙面，侧缘接触于间隙的牙龈，然后用牙签的侧缘沿着牙面刮净牙面，将食物轻松剔除，然后漱口，省事又便宜。

但是，它也存在很多的弊端：由于牙签的质地相对比较坚硬，使用多了可能会磨损牙缝的牙面轴，露出牙本质，这将加速这部分牙质的腐蚀速度，而且牙签还可能导致牙缝加宽，使得食物纤维和残渣更易嵌塞，产生恶性循环，既造成了牙周病，又影响了美观和功能。

牙签也只适用于那些牙间隙比较大的人，但对于牙周间隙很小的齿缝嵌塞来说，剔除就变得很困难了，而且因为角度问题，像一些牙后的位置，使用牙签也很难剔除。

牙线：牙线在担当口腔护卫工作中要比牙签高效多了，它能弥补很多刷牙和用牙签剔牙等的不足，对牙齿邻面的清洁起着重要的作用。

牙线的使用在国外已经很常见了，使用牙线时，取约 30 厘米长的牙线，两端打结成一个圆形将牙线缠绕在左右手中指上，用食指与另一只手的拇指绷紧牙线，切入牙间隙，紧贴牙而成“C”字形，将牙线缓缓地从牙根向牙冠方向移动数次，即可清除附着在牙面上的牙垢和菌斑。

需要注意的是，在清洁的时候，要注意动作轻柔，以免损伤牙周组织，每清理完一个部位的牙齿后，漱去被刮下的菌斑，再移动一段清洁的牙线，开始清洁下一个牙齿间隙，使用牙线最好每天一次餐后都用，晚饭后使用尤为重要。

30 岁的年龄，70 岁的颈椎 颈椎未老先衰怎么治？

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈晓霖

未老先衰，竟然祸起颈椎

32 岁的小彭在广州一家公司当文员，长期对着电脑，渐渐出现了恶心、头晕、手无力的症状。特别是近几个月来，连续打几颗鸡蛋都掉地上、系不上纽扣，手老是没力……这些未老先衰的表现让小彭觉得心慌，在同事的介绍下，她来到南方医科大学第三附属医院（以下简称南医三院）脊柱外科二区就诊。核磁共振检查显示：颈椎退行性病变、腰椎间盘突出、继发椎管狭窄。看了片子，医生立即建议尽快手术。手术后，小彭感觉手麻木的症状缓解了，也有力气了，手指也灵活了，颈部疼痛的症状也没有了。之前出现的各种不适很大程度得到缓解。

年轻人的颈椎为何未老先衰？

一般颈椎退行性病变多是出现在中老年人身上，为何 32 岁的小彭“未老先衰”了？南医三院脊柱二区邱奕雁副主任医师介绍，目前颈椎病在年轻人群体中发病特别明显，尤其是 40 岁以下的人群发病率明显上升，其中不乏 20 岁–30 岁的年轻人。颈椎病和生活习惯、职业特点有很大关系，年轻人由于长期低头工作、长时间用电脑或看手机，高枕、坐位睡觉等，不少人都存在颈椎问题。

像小彭这样双手无力、持物易掉、精细活动受限的脊髓型颈椎病是由于颈椎间连接结构退变，导致脊髓受压或脊髓缺血，继而出现脊髓功能障碍。若没有及时就医，症状会越来越明显，甚至会引发更严重的功能障碍。

主动运动可放松紧张的脊柱

邱奕雁提醒，颈椎病重在预防，如因为长期低头、不良坐姿、久坐等原因引起的颈腰椎间盘突出，要适当运动，放松整天处于“紧张”状态的脊柱。游泳、羽毛球和太极拳都有助于改善颈椎病，保证良好的坐姿、睡姿，选择适合自己的运动方式，颈椎才能更加健康。

提醒

排查前随便按摩或致瘫痪

一旦出现肢体麻木、无力、疼痛、间歇性跛行数月后未得到缓解时，一定要引起注意，及时到正规医院排查。医生提醒，此类患者在接受手术之前，不可以随便按摩，特别是合并椎管狭窄的患者，手法按摩是绝对禁忌的。无论按摩和牵引，都有可能改变椎管和脊髓之间的位置关系，造成脊髓压迫加重，从而导致神经症状加重，甚至出现瘫痪的风险。

今日养生方

咳嗽？牛大力板栗煲鸡汤，益气养肺

文 / 图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

不经意间，隆冬已至，即使在南方，在晨间起床也不禁感到了寒冷。中医认为，此时应该及时警惕寒气入体，避免身体免疫力下降而引发的呼吸道不适、慢性胃炎、风湿性关节炎等疾病。

广州市第一人民医院药学部药师黄春和提醒，在防寒保暖的同时，喝一碗牛大力板栗鸡汤，可壮骨强身、开胃润肺，增强身体抗病能力，尤其适合体虚咳喘、腰膝酸痛的人群。

牛大力板栗鸡汤

●**材料**（3–4 人份）：

母鸡半只，牛大力 60 克，板栗 200 克，大枣 30 克，生姜 3 片，盐适量。

●**做法**：将新鲜鸡肉洗净，斩块，板栗提前去壳去衣，洗净备用。牛大力、大枣浸洗干净备用。将全部食材与辅料一起放入汤锅，武火煮沸后转文火煮一个半小时，食前加适量盐调味

●**功效**：壮腰健肾，强筋健骨，健脾养胃，滋阴润肺，补气养血。

中医认为，牛大力性平，味甘，归肺、脾、肾经，有润肺止咳、强筋健骨、活络通经、壮腰健肾之功效，适用于阴虚咳嗽、支气管炎、腰肌劳损、风湿骨痛等症。

板栗性温，味甘，擅养胃健脾、补肾强筋、祛风除湿。鸡肉可补气血、益五脏、健脾胃、强筋骨，尤其适合秋季平补食用。加以大枣，更添益气养血、养心安神、健胃消食之功效。

黄春和指出，本汤品适用于体弱咳喘、腰膝酸痛、风湿痹痛、消化不良等人群。

高龄老人一小时修复半口牙 安全又省钱

“广东省公益科普爱牙工程”补贴：数字化种植牙 1 折起机会，种两颗，首颗低至 1080 元，享受中外博硕学位种植专家亲诊！拨打 020-8375 2288 领取

文 / 记者 陈秋月

戴好牙还没下牙椅就吃起了苹果

数字化舒适无痛种植牙亲历者
“广东省爱牙工程”受益者

李大妈 74 岁

缺牙问题：

●咀嚼功能缺失，吃馒头都需要用水泡一泡

种牙方案：

●数字化舒适无痛 All-on-4 种植牙

广州某口腔机构博硕学位专家科普种牙知识

广州某口腔机构“数字化舒适种植牙”揭幕

博士专家团一对一亲诊

中外齿科专家团定制手术方案

缺牙数量多，种牙难度大、费用高

我国老人缺牙率高，缺牙颗数多。根据广州某家口腔机构临床接诊数据显示：在该机构报名种牙的老年人中牙齿保有率少于 40%，健康状况不容乐观。对于老人尤其是身体耐受力差的高龄老人来说，传统植牙很难承受，同时种植费用也高，不够经济。

4 颗植体恢复半口，省钱更安全

“传统种牙需要植入 8 颗种植体，才能达到对全口牙齿的承重受力，然而 All-on-4 技术改变了这种情况。”据徐世同院长介绍，该技术之所以受到高龄老人青睐，主要是能做到当天种牙当天戴牙，种牙全程无痛感，伤口小；最重要的是：只需要植入 4 颗种植体就能恢复半口牙。“总的来说，这项技术通过少量种植体达到恢复多颗牙齿的目的，并在电脑反复设计模拟植体受力的均衡和和角度等问题，大大减轻创口，缩短种植时间，延长种植牙使用寿命的同时还可以节省费用，非常适合高龄长者选择。”徐院长总结道。

高龄种牙得选大品牌机构

“原本我以为，种牙就是缺多少种多少，没想到广州这家口腔机构一整排只需要种 4 颗（种植体），而且做 1 次手术就能完成！”年过 7 旬的街坊李大妈与身边朋友分享自己的种牙经历。

“种牙毕竟是一个手术，选择靠谱的大品牌连锁齿科机构，对我们来说更有保障、更安心。”李大妈提醒街坊，种牙价格固然要考虑，但种牙机构也是需要认真选择，接受正规的治疗，安全跟效果以及质保都能让人更放心。

通 知
《广东省爱牙工程》

数字化种植牙
一折起
（两颗起用）

每日限100个名额

申领范围：所有缺牙人士（牙齿松动、单颗缺牙、多颗缺牙、全口无牙等）

申领热线：020-8375 2288

地铁1~8号线沿线均有分院，方便市民就医