

今年流感来袭！预防方法赶紧mark下来！

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄瑾玥

最近，广东气温骤降又骤升，不仅在提醒老人们“要入冬”啦，同时也意味着，流感高发的季节要来啦，流感有多凶猛相信不少街坊们都感受过，那种“一人流感，全家被传染！”的场景是否还历历在目，流感的防治知识，每年一波划重点，赶紧 mark 下来！

急性高热为最常见表现，这几类人需特别关注

“甲型流感最常见的表现为急性高热。”潘兴飞指出，除了高热，患者常伴头痛、咽痛、乏力、全身酸痛、畏寒、食欲减退等症状，流涕、喷嚏症状相对较轻，部分患者也有咳嗽、咳痰的表现，甚至出现腹泻、呕吐等消化道症状。潘兴飞提醒，对于婴幼儿、老人、孕妇、肥胖和基础病较多的患者容易发展为重症，病情进展迅速，来势凶猛，继发严重的肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液、全血细胞减少、肾衰竭、败血症、休克和 Reye 综合征、多器官功能衰竭等，要特别关注这类人群。



提醒 这些人感染流感极易加重

- 下列人群感染流感病毒，较易发展为重症病例，应高度重视——
- 1、年龄<5岁的儿童(年龄<2岁更易发生严重并发症)；
 - 2、年龄≥65岁的老年人；
 - 3、伴有以下疾病或状况者：慢性呼吸系统疾病、心血管疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、免疫功能抑制(包括应用免疫抑制剂或HIV感染等致免疫功能低下)；
 - 4、肥胖者(体重指数大于30)；
 - 5、妊娠期妇女。

有效预防甲型流感，做好这几点特别重要

潘兴飞提醒，如果身处流感疫情暴发区，要尽量减少进入人群密集区域，在公共场所可戴口罩，接触可疑的流感患者后应用肥皂或消毒液洗手，注意个人卫生。对于流感感染高危人群，可提前接种流感疫苗或口服奥司他韦抗病毒药物预防感染，“药物预防并不能代替疫苗接种的效果。”潘兴飞说。如果在流感区或流感高发季节出现了突发高热，体温可达39℃-40℃，伴随全身乏力、头痛、肌肉酸痛、咽痛、食欲不佳、流涕、喷嚏、鼻塞、咳嗽、咳痰、腹泻、呕吐等症状。尽至医院感染科门诊就诊，明确自己是否感染了流感病毒并及时接受治疗避免发展为重症感染。

流感不同于一般感冒，症状更重传染性更强

广州市荔湾区教育局12月初通报某所中学高中部甲型流感疫情的情况，通报称患者均为学生，均无重症病例，流感病情基本得到控制。记者近日也从各大医院了解到，到感染科、呼吸科门诊看感冒发烧的患者明显比前几个月多。广州医科大学附属第三医院感染疾病科副主任医师潘兴飞表示，流行性感冒不同于一般的感冒，它是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，比普通感冒症状重、传染性强，尤其是甲型流感由于其病毒易发生变异，而使人普遍易感，发病率高，曾多次引起全世界的大流行。

单吃中药能治疗心绞痛吗？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 王江南

先生患了冠心病，在广东省第二中医院心血管专科就诊，广东省中医李清华给李先生开了些中药，没有开波立维、阿司匹林等常用的药物。李先生有些担心，“我这病光吃中药行吗？中药能治好冠心病吗？”

单吃中药可治心绞痛

王清华教授指出，根据临床经验观察，冠心病心绞痛单吃中药是可以治好的。吃了半年以上中药就可以让冠脉的斑块减少，血管管腔狭窄改善，这样的例子很多。王清华教授认为，治疗冠心病应用西药有一个原则：只减不加，能少就少，能不用就不用。所以，在王清华教授的门诊许多患者都不吃西药的，看病就是一张中药处方。

八字方法畅通血脉

中医认为，冠心病心绞痛，对应中医的“胸痹病”，冠脉粥样硬化斑块及管腔狭窄主要是心脏的病变，主要原因是饮食方式不当、过度劳累、长期情志压抑及缺乏运动，导致气不足，痰瘀内生，阻塞心脉，致使心脉不通。



余燕红 摄

像李先生这样的病情，专家辨证为气滞血瘀型胸痹病，治疗上以行气活血、通阳宽胸为法，辨证准确，遣方得当，所以，症状明显缓解。据了解，还有很多因胸闷胸痛在王清华教授门诊就诊的患者，服用中药后症状得到明显改善，甚至消失。除了冠脉斑块及狭窄以外，颈动脉粥样硬化斑块是全身动脉硬化硬化的窗口，坚持治疗也可以将斑块消除。此外，需要提醒的是，对于冠心病心绞痛患者，建议家中常备硝酸甘油或麝香保心丸、速效救心丸等中成药，胸痛发作时含服，可快速缓解症状，如症状改善不明显应及时到医院就诊。

年年做体检，为啥还漏诊了丙肝？

文/羊城晚报记者 陈辉

年年做体检，为啥还漏诊了丙肝？这是很多丙肝患者诊断后常有的疑问。丙肝筛查仅几十元。广州市第八人民医院肝病科主任张春兰教授介绍，据估计，中国约有1000万丙肝病毒感染者，丙肝的症状隐匿，并且病情发展缓慢，很多病人是感染丙肝病毒二三十年后，发展为肝硬化，甚至肝癌后才被发现，到了这个时候才治疗，不仅治疗难度大，预后也差。

要想早期发现丙肝并不难，只要做个丙肝抗体筛查即可，费用仅几十元，遗憾的是，大部分单位的体检项目中都没有纳入这个筛查项目。因此检查转氨酶，后发现转氨酶有点高了，不管是医生还是病人，很习惯归咎于脂肪肝，就没有进一步追究，其实脂肪肝掩盖了一部分丙肝的患者。因此，如果发现不明原因转氨酶的升高，这部分人也要做丙肝抗体的筛查，争取尽早发现丙肝，早发现早治疗。查出丙肝也别害怕，丙型肝炎是目前世界上唯一一个可以被治愈的慢性病毒感染性疾病。丙肝的治疗是抗病毒为主，早期抗病毒是干扰素，后来直接抗丙肝病毒的药物问世后，丙肝的治疗发生翻天覆地的变化，治疗一个疗程(12周)后，丙肝病毒的清除率都能够达到97%以上。

手抖不是帕金森？竟是这个常见病

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 袁友芬 黄月星

在甲状腺外科门诊来了一位中年女患者，双手抖得非常厉害。“医生，别人都说我是得了帕金森，但神经内科的所有检查都做了一遍，最后他们建议我找您。”在广州市第一人民医院甲状腺外科主任徐波接诊到这样一个特殊的案例。了解李女士的病史，发现她双手颤抖明显，但是却没有任何甲亢的“多食易饥、体重减轻”的典型症状，再经过甲状腺功能检查，发现李女士的T3(三碘甲腺原氨酸)、T4(甲状腺素)值很高，TSH(促甲状腺激素)却明显降低。这个患者就是甲亢啊。徐波说，甲亢的临床表现因存在个体差异，症状典型的患者临床上易于早发现并及时的诊断、治疗。但有部分患者，尤其是中老年患者主要是以手抖为突出的症状，这是因为甲亢时病人的神经和肌肉系统均处于兴奋状态。有的病人拿筷子、拿笔写字或持物时手抖得明显，是不自主的，多半病人自己控制不了。当甲亢病情严重，对神经、肌肉影响严重的时候，不仅仅是双手，胳膊、双腿亦可见到有不自主的颤抖。如果手抖是由于甲亢引起，在甲亢治愈后，手抖也会自然治愈。甲亢在神经系统有多种表现，如神经敏感，注意力不集中，情绪急躁、坐立不安、失眠，甚至狂躁、抑郁、幻觉等。要重视某些非突出的伴随症状，如心率加快、手抖伴心率加快等，全面结合病史、体检。需要指出的是，老年患者甲亢症状常不典型，如出现手抖的症状，按神经系统疾病治疗效果不佳，即使无典型的甲亢临床表现，亦无甲状腺肿大，也应在鉴别诊断中考虑到有甲亢的可能，抽血检查甲状腺功能最为简便、直接，可及时作出正确的诊断。

香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰

德叔 209
冬至时节
肺炎愈后常低热，一切皆因脾肺起

肺炎愈后常低热，一切皆因脾肺起

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

马小姐今年34岁，是一名游泳爱好者，每周都会在繁忙的工作中抽空去游泳馆游上1小时。4个月前马小姐游泳后不慎受了风寒，开始出现鼻塞、打喷嚏、有点咳嗽，平常身体强壮的她没有在意，但两天后症状变严重了，高烧持续4天，咳嗽不断，痰很黏稠，胸痛……当地医院诊断为肺炎并住院治疗，但出院不到1周又开始反复低热，到某医院检查，未发现异常。马小姐每天早上常咳嗽、痰多，平常很容易打喷嚏，不仅怕风怕冷，低热持续不退，彻夜难眠，这让马小姐很苦恼，连最喜欢的游泳也碰不得，经朋友介绍来找德叔求治。

德叔解谜 肺炎虽已痊愈，但脾肺肾根基不稳

我们在临床上，碰到不少类似马小姐这样病程发展的患者，令患者十分困扰。其实，这是由于刚开始感受风寒的时候便伤了肺，使肺气虚损，不能抵御邪气，邪气与正气不断较量，便出现高热、咳嗽、咯痰等症状，而针对肺炎诊治，经常使用抗生素，有炎症规范使用抗生素是对的，但是一味攻邪，不考虑患者的体质，最终会是两败俱伤。马小姐肺气虚，脾肾不足为底，此类患者使用抗生素治疗时，若能配合药膳或者中药辨治，不仅能缩短病程，而且会大幅度降低消炎所付出的“代价”，如腹胀、胃口差等。在治疗上，德叔没有使用大量止咳化痰之品，而是通过调脾肺固本，经过2周的调理后，马小姐咳嗽缓解，不再出现低热，至今仍间断门诊调理。

预防保健 防寒别感冒，注重补气常艾灸

冬至时节，阴寒重，阳气渐起，也代表着寒冷的冬季正式开始，此时天气变冷，是感冒易发的时段，古人言“阴极之至，阳气始生”，像马小姐这样长期锻炼身体的人稍不注意便得了肺炎，体质稍微差一点的人群就更应加意防风防寒，要学会根据天气变化增减衣物，游泳后可以喝一些生姜红糖水或陈皮熟普茶等，祛除体内的寒气。尤其是肺炎抗感染治疗的患者饮食上一定要多注意，肺炎并非“肺热”所致，故饮食方面不宜食用过多清肺热、润肺燥之品，食用调脾补肺之品为首选，药膳可以选用党参、太子参、白术、陈皮、砂仁，食材可以选择鸡肉、牛肉、鲫鱼、鲤鱼、泥鳅等补气调脾固本，养足正气，使邪气不再骚扰你。

德叔养生药膳房 陈皮党参煲鸡

材料：乌骨鸡1只，党参20克，陈皮5克，生姜3-4片，精盐适量。

功效：温肺化痰，调脾止咳。

制法：乌骨鸡宰杀后，除去内脏，切块，放入沸水中焯水。与五指毛桃、陈皮、生姜一起放入锅中。加清水2000毫升(约8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3-4人量。

冬至过后，猪脚姜、猪肚包鸡吃完“暖笠笠”

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王威

温度的降低为吃货们找到了一个冠冕堂皇的理由来尽享美食，还为食材的鲜美与本草的功效创造了交融的可能。如果不想在家做，可随叫随到吃上一碗猪脚姜，或一煲猪肚包鸡，不仅暖胃驱寒，还可以温补阳气。广州医科大学附属第五医院中医科卢博士提醒，如果属于燥热体质，或者平时怕热、容易上火、口腔溃疡、手足心热的人就不适合食用了。

猪脚姜
是一道广东的地方传统名菜，原本是用子于产后调理的食疗方，但因为食材中的姜能祛寒温、行气活血，而猪蹄性平，味甘咸，具有补虚、填肾精、健腰膝等功能，鸡蛋含多种营养成分，所以不管男女老少，在冬令秋寒时吃上一碗香暖的猪脚姜，既暖胃可口，又能补气壮腰活络、祛寒祛风。

猪肚包鸡
属于客家菜系，混合了浓郁的药材味和胡椒香气。食材中不可缺少的胡椒，有温中下气、和胃、止呕的功效；猪肚具有补虚损、健脾胃的功效，鸡肉味甘性温，能补虚益精。总而言之，猪肚包鸡主要针对中气不足、脾胃虚寒的人群，对于腹部温度偏低、容易腹泻的男女都适用。

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，享受中外博硕种植大师亲诊！拨打020-8375 2288领取 文/记者 丁香

数字化舒适无痛种植牙亲历者 “广东省爱牙工程”受益者

戴好牙还没下牙椅就吃起了苹果

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

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。根据广州一家口腔机构临床接诊数据显示：在该机构报名种牙的老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性差的高龄老人来说，传统种植牙很难承受，同时种植费用也高，不够经济。

4颗植体恢复半口牙，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。”李大妈告诫街坊，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哦。

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 所有缺牙人士(牙齿松动、单颗范围：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，方便就医

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 所有缺牙人士(牙齿松动、单颗范围：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，方便就医