



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

医案 胡阿姨,60多岁,支气管扩张症30多年

胡阿姨今年60多岁,长期生活在河北,半年前来到广州帮忙带小孙女。年轻时因得过肺结核,遗留下了支气管扩张,导致反反复复咳嗽30多年。平时以干咳为主,痰少质黏,不易咯出,时不时的痰中带血丝。近几年间断服用中医辨证方药,控制得不错。眼下广州虽已入秋,但仍炎热潮湿,一天到晚离不开空调。不开空调很热,开了又觉得后背凉飕飕。胡阿姨不停咳嗽,痰多色白,时不时带点血丝。于是自行购买了消炎药口服,白天有所缓解,但一到晚上咳嗽更加明显。还觉得咽干口燥,喝很多水也没用。听街坊介绍,德叔治疗咳嗽有一手,于是来找德叔。

秋燥咳嗽频发,德叔教你学养肺

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

德叔解谜 秋燥来袭,先袭击“娇嫩”的肺

肺是人体最“娇嫩”的器官,秋季的主气是燥,入秋后空气逐渐干燥,像胡阿姨这样患有慢性呼吸系统的老年人,尤其“害怕”过秋天。秋燥以温燥为主,肺气不足时,温燥更容易伤肺,损耗人体津液,而出现口干、咽干

预防保健 秋季养肺“五”字诀

德叔表示,秋季是最容易损伤肺气的季节,也是最需要养肺的季节,给大家推荐养肺“五”字诀。首先,以“笑”养肺,中医有“常笑宣肺”一说,笑能扩张胸廓,有助于宣发肺气;其次,以“动”养肺,一天中养肺的最佳时间是早7点-9点,这时肺脏功能最强,可以选择做八段锦、太极这些有氧运动,能增强肺脏功能;再次,以“气”养肺,保持室内空气流通,定时开窗通风透气;第四,以“水”养肺,秋燥容易损耗人体津液,因此要及时补充水分,最好选择温水或温蜂蜜水;最后,以“药”养肺,建议选择麦冬、百合、沙参等养阴润肺之品,同时佐以使用木棉花、布渣叶等清暑湿热之品,但调脾仍当贯穿始终,可适当加入陈皮、砂仁、太子参、白术等补气健脾之品,做成药膳服用。

无花果煲排骨

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

德叔养生药膳房

材料:猪排骨500克,沙参20克,无花果(干品)30克,陈皮3克,南杏仁20克,生姜2-3片,精盐适量。

功效:滋阴润燥。

烹制方法:猪物洗净,猪排骨切块,放入沸水中焯水,备用;将上述食材放入锅中,加入清水1500毫升(约6碗水量),武火煮沸后改文火煮1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。



腰椎不好殃及膝盖?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 李朝 袁智先

如果你因为膝盖痛去就医,医生却让你拍了腰部X光片,别感到诧异。因为腰椎错位压迫了神经也会引起膝盖痛。在我们身边有不少久治不愈的膝盖痛就是腰椎病变引起的。

龙氏手法正腰,膝盖痛好了

吴女士今年3月份开始感到右侧膝盖酸痛不适,上下楼梯尤为明显。发病初,她在附近社区做治疗,用了很多方法,病情也没好转。后来还拍了X光片也没发现膝盖有多大问题,但膝盖就是痛。苦恼之际,吴女士通过他人介绍,来到广东省第二中医院找范德辉教授看病。

从症状上看,吴女士的膝盖痛像是关节本身的问题,毕竟今年也近50岁了,在这个年龄段,关节退变导致的膝盖痛还是很常见的。范教授经过仔细检查和阅片子,判断吴女士腰椎有错位,并且还有腰椎间盘突出,认为其右膝盖痛的根源在于腰椎,并非膝盖本身。

在明确病因后,范教授对吴女士的腰椎进行了治疗,予龙氏正骨手法纠正其错位。经过几次精准治疗后,吴女士右膝盖痛就消失得无影无踪了。“真没想到,原来我的问题是出在腰椎那里,还好现在治好了!”吴女士高兴地说道。

腰椎错位压迫神经引起膝盖痛

范教授介绍道,生活中,导



专家简介 范德辉 广东省名中医,广东省政协委员,广州中医药大学博士研究生导师,广东省第二批名老中医药学术思想继承人,广东省名中医传承工作室专家。

又到手足口病流行季 5岁以下儿童须小心

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 袁友芬 李婷芳

提到手足口病,大家都不陌生。以往在广东入夏后,随着湿热天气,病毒增长,最让家长头痛的就是小童患上手足口病。今年因为新冠疫情,戴口罩、勤洗手成为“每日必备”,手足口病貌似减少。广州市第一人民医院儿科主任张又祥介绍,根据往年的流行趋势判断,广东每年有两个手足口病的发病高峰:4月至7月和9月至10月。今年相比往年,门诊接诊病例数的确明显降低,但家长仍需保持警惕。

如果在手足口病流行季节,5岁以下儿童出现皮疹、发烧等症状,家长须多留意。

发热、手心脚心出现红疹,考虑手足口病

手足口病是一种常见的儿童传染病,由肠道病毒引起,多发于5岁以下儿童,初始症状为低热、食欲减退、全身不适,并伴有咽痛等症状,易与上呼吸道感染混淆。后期表现为手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡。

张又祥主任特别提醒家长,在新冠疫情期间,当孩子出现发热、咽痛、呕吐等症状,不要紧张误判,还要重点看一看手心、脚心是否有明显的红疹。如果有的话,很可能就是手足口病了。

手足口病大部分是轻症

张又祥介绍,手足口病主要是通过接触传播。手足口病人呼吸道分泌物(鼻涕)、口水、大便、皮肤的疱疹里面都有病毒,当健康的孩子经口摄入这些病毒,就很有可能感染。

部分病毒可以经过呼吸道传播,比如患儿打喷嚏时,健康的孩子正好吸入了病毒,也会导致得病。另外,饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染。

张又祥介绍,手足口病潜伏期约3-5天,属于自限性疾病,大部分都是轻症,病程约5-7天都能自行恢复。但感染了柯萨奇病毒A16型(Cox A16)和肠道病毒71型(EV 71)的部分患儿会出现重症,3岁及以下的孩子发生重症的可能性较大,死亡病例也集中在这个年龄段。

预防手足口病,要注意勤洗手

因此,他提醒家长们,如果孩子在这个年龄段,确诊了手足口病,出现了持续高烧不退(38.5℃以上、24小时以上),即使口服退热药也很难退热、四肢出现抖动甚至抽搐、精神萎靡或者昏迷等症状,都是在发出重症预警,应及时来医院就诊。

肠病知多D

8月底,先有日本首相安倍晋三因溃疡性大肠炎提出辞职,后又传出电影《黑豹》男主查德维克·博斯曼罹患结肠癌去世……到底这些肠道疾病为何这么利害?本期肠道专家来解读——



结肠息肉不容忽视! 小小一个癌变率高

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡 图/视觉中国

会出现便血,通常是出现间断性的小量出血,血附于大便表面;严重时,出血量也可多达100-200ml。

②排便习惯改变。如果息肉位于结肠远端,并且体积较大的话,很容易引起便秘;有些病人也会出现腹泻、便秘交替出现的状况。

③腹痛。部分病人会出现弥漫性的腹痛,尤其是在大便时或大便后加重。

④带蒂息肉脱出肛门外。带蒂的低位直结肠息肉因位置较低,有时会脱出肛门外,此时可能会被误诊为痔疮脱出。

⑤肠道外症状。如果出现一些典型的肠道外症状,提示患者可能有息肉病。比如出现皮肤黏膜色素沉着应考虑是否患了P-J综合征(家族性黏膜色素沉着胃结肠息肉病,简称黑斑息肉综合征,为家族性遗传病)。

建议高危人群40岁就应做肠镜筛查

我国结肠肿瘤筛查目标人群为大于50岁人群。50岁以上的人,无论男女,无论是否有症状、无论是否有危险因素,都应做一次结肠镜检查。建议有大便潜血阳性、一级亲属有结肠癌病史、以往有肠道腺瘤史、本人有癌前史、有排便习惯的改变等高危人群及时、定期进行肠镜检查,这些高危人群应从40岁开始定期筛查结肠癌,切断结肠息肉癌变之路。

此外,符合以下任意两项者:慢性腹泻、慢性便秘、黏液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、慢性胆囊炎或胆囊切除史、长期精神压抑等,尤其要注意。

息肉有可能会出什么症状

绝大多数息肉没有症状,在肠镜检查时偶然发现,若息肉持续长大或者恶变,可出现便血、腹泻、便秘、腹胀、腹痛等症状。

①便血。直肠、乙状结肠息肉可能出现便血,通常是出现间断性的小量出血,血附于大便表面;严重时,出血量也可多达100-200ml。

②排便习惯改变。如果息肉位于结肠远端,并且体积较大的话,很容易引起便秘;有些病人也会出现腹泻、便秘交替出现的状况。

③腹痛。部分病人会出现弥漫性的腹痛,尤其是在大便时或大便后加重。

④带蒂息肉脱出肛门外。带蒂的低位直结肠息肉因位置较低,有时会脱出肛门外,此时可能会被误诊为痔疮脱出。

⑤肠道外症状。如果出现一些典型的肠道外症状,提示患者可能有息肉病。比如出现皮肤黏膜色素沉着应考虑是否患了P-J综合征(家族性黏膜色素沉着胃结肠息肉病,简称黑斑息肉综合征,为家族性遗传病)。

规律随访,溃疡性大肠炎并不可怕

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文扬 于田

日本首相安倍的辞职使得溃疡性结肠炎成为公众关注的焦点。连首相都治不好的肠炎有多可怕?其实不然,中山大学附属第六医院消化内科邹敏主任医师介绍,早发现、早治疗、规律随访,溃疡性大肠炎并不可怕。

常发于青壮年腹泻不止

安倍晋三在17岁时就患上了溃疡性结肠炎,一直到66岁仍受此病困扰。邹敏介绍,我们可以看出,溃疡性结肠炎这个病最重要的特点之一——病程迁延不愈。即便是日本首相这般的人物,也难以在病魔的攻击下全身而退。而从另一个角度思考,即便溃疡性结肠炎难以治愈,但只要控制得当,也可以像常人一般生活,甚至从政成为一国首脑。

家有痴呆长者怎么办? 招商高利泽为家属支招

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文扬 于田

患老年痴呆的老人容易走失,数据统计,走失老人中65岁以上老人最为普遍,其中72%存在记忆力障碍,25%被医院确诊为患阿尔茨海默病(老人痴呆症,也称阿尔兹)。家有老年痴呆长者该怎么护理?作为专业的老年痴呆患者管理机构——招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心为焦虑的家属们提了几点建议。

关爱痴呆长者 耐心沟通很重要

招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心负责人介绍,患阿尔茨海默病的老人沟通能力会因病情严重而逐步减弱,家人与老人的沟通越来越少,老人的病情趋向严重。除此,有些患病老人脾气也会阴晴不定。那么,与患病老人沟通应注意什么?如何更好缓解老人的病情?负责人表示,与老人沟通需多些耐心和细心,颐养中心的每个医生及专业护理人员都是一部“复读机”。由于老人常忘记自己或别人说的话,面对老人同一个问题多频次的询问,中心内医生及专业护理人员都十分耐心并友好地给予回应,照顾好自己的各种情绪。

专业医护团队 照顾才能更贴心

专业的事就要交给专业的人员来做,这对于家属及患者来说都会更好。颐养中心负责人表示,有些患病长者家属工作很忙,无法全身心照顾老人,如果长者在患病情况下得不到专业的照顾,容易导致病情延误。许多患者家属在致电和参观专业机构后,对该病的护理方式有了更多了解。招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心环境优美,医护人员受过专业的培训,十分清楚患病老人情况,老人在医护团队的护理下会过得更加舒适。康复师会定期开展手工等活动,通过定制精神运动康复计划及运用蒙特梭利认知疗法等专业手段,帮助长者维持身体现存自主机能,日常生活中做自己力所能及的事,避免情绪化,最大限度地维护他们生活质量和身心健康,让他们过幸福的晚年生活。

我们老了能否不得痴呆?

为更好了解阿尔茨海默症基础知识,正确预防症状发生,近日,羊城晚报老友记俱乐部直播间邀请广州市番禺区总医院邵海强教授,就该病的预防举办了一场在线直播讲座。

阿尔茨海默病(AD)是一种起病隐匿的渐进性发展的神经退行性病,也是最常见老年神经系统变性病,患者得病后逐渐出现记忆障碍、言语功能丧失、认知能力障碍、日常工作技能和生活能力丧失,出现多疑、暴躁、攻击行为等人格改变,最终表现为全面痴呆。

当前虽然尚无有效疗法能阻止或逆转AD的病情进展,但越来越多的流行病学研究表明,AD是可以预防的:有效控制危险因素、合理利用保护因素可以显著降低AD的发病率,且患病率,在这方面上海华山医院神经内科的郁金泰教授团队联合国内外AD专家,推出了首个AD循证预防国际指南。邵海强教授对相关要点摘录如下:

针对不同年龄段预防AD的重点:

青少年(6-15岁)阶段:应尽可能多地接受教育可降低AD风险51%。中青年(15-65岁)阶段:应避免的危险因素包括:肥胖、吸烟、睡眠障碍、糖尿病、脑血管疾病、脑微出血、高血压、抑郁、精神紧张等。提倡的保护因素包括:每周锻炼身体、减轻体重(BMI低于30)、摄入维生素C等健康的生活方式。老年(>65岁)阶段:应避免的危险因素包括体重减轻、吸烟、睡眠障碍、糖尿病、脑血管疾病、脑微出血、头部外伤、衰弱、直立性低血压、抑郁、房颤、高同型半胱氨酸血症等。提倡的保护因素包括:不要太瘦(BMI需大于27)、体育锻炼、认知刺激活动、摄入维生素C和健康的的生活方式。具体内容,扫描下方二维码“羊城晚报老友记”公众号一进入公众号一最右侧菜单栏“更多服务”一“预防痴呆直播讲座”可进行回看。