

# 秋冬儿童哮喘易反复? 专家教你做好防护

文/羊城晚报记者 张华  
通讯员 林惠芳

## 5岁前儿童,五个症状要警惕

哮喘是儿童最常见的慢性病之一,且患病率呈逐年上升趋势。据报道,我国有3000多万哮喘患儿,其中儿童及青少年患者约1000万。广东省妇幼保健院儿科呼吸专科主任医师郭素华说,一部分哮喘患儿因哮喘在夜间发作而睡不好觉,还有一部分哮喘患儿无法正常参加游戏或体育运动,严重影响了正常生活。

对5岁之前儿童哮喘的诊断,目前尚无特异性的检测方法和指标可用,但如果孩子有以下临床症状特点时,则需要高度警惕:

- 1) 多于每月1次的频繁发作性喘息;
- 2) 活动诱发的咳嗽或喘息;
- 3) 非病毒感染导致的间歇性夜间咳嗽;
- 4) 喘息症状持续至3岁以后;
- 5) 抗哮喘治疗有效,停药又复发。

另外,如果宝宝还具有过敏性体质,如婴幼儿时期常有湿疹、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等,或者家族有过敏性疾病史,对诊断哮喘有提示作用。对怀疑有哮喘的宝宝,可以尽早参照哮喘治疗方案开始试验性治疗,并定期评估治疗反应,如治疗4-8周无明显疗效,则建议停药并作进一步诊断评估。

对哮喘患儿来说,“防治之道”是坚持全程化管理,既需要在哮喘的急性期做好及时的治疗,也需要治疗哮喘的慢性持续期,以及哮喘的临床缓解期。

## 哮喘需做好全程化管理

哮喘是一种慢性气道疾病,要坚持长期、持续、规范、个体化的治疗原则,但在现实生活中,有些家长往往只重视发作期的治

疗,而忽略了缓解期的治疗,不能做到坚持用药。

郭素华表示,哮喘的临床缓解期的治疗也是非常重要的,因为这个时期患儿哮喘尚未发作,无明显的气道炎症,但是气道还是存在慢性炎症和气道高反应,长期会使肺功能降低甚至引起不可逆的气道重塑。通过吸入糖皮质激素或者口服白三烯受体调节剂可以控制气道的慢性炎症和高反应。

对哮喘患儿来说,“防治之道”是坚持全程化管理,既需要在哮喘的急性期做好及时的治疗,也需要治疗哮喘的慢性持续期,以及哮喘的临床缓解期。

## Tips: 日常家庭防护要点:

1. 避免和控制哮喘的触发因素: 避免吸入性过敏原(如螨虫、花粉、动物皮毛、霉菌等),或者接触食物性过敏原(如坚果类、牛奶、海鲜等)。

2. 及时识别哮喘发作征象,随身携带好药物: 家中常备快速缓解药物(沙丁胺醇、特布他林等),带孩子外出时也要随身携带药物。

3. 自我监测: 掌握简易肺功能峰流速仪的测定方法,记哮喘日记,应用儿童哮喘控制问卷判定哮喘控制水平,在医生指导下选择合适的治疗方案。

4. 了解各种长期控制药物和快速缓解药物的作用特点,正确掌握吸入技术及不良反应的预防。

5. 控制治疗的剂量调整和疗程: 要与医生经常保持联系,遵医嘱用药,病情稳定以后每3个月复诊,在医生指导下根据孩子的病情调整药物剂量。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 人到中年夜尿频 脾肾双补温肾阳

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员沈中

### 医案 骆老师,女,44岁,夜尿频半年

44岁的骆老师是一名教师。年轻时任教多年,常常加班批改作业、设计教案、申报教改课题等,忙碌的夜晚靠喝咖啡提神。现在虽只任教两个班,课程减少,晚上也能睡上整觉了,但最近半年她开始出现夜尿增多,严重时一晚需要起床3-5次。反复起夜严重影响

### 德叔解谜 脾肾两虚,水湿无以气化

骆老师长期熬夜,劳累过度,靠饮用咖啡来提神,久而久之,损伤了脾胃阳气,脾胃为后天之本,气血生化之源。若脾胃阳气不足,日久导致肾阳不足,令脾肾两者的阳气均出现亏虚。脾和肾是人体水液代谢中的重要脏器。若是脾阳虚,则体内水液无法正常处理,膀胱的气化功能受到影响,便会会出现夜尿频;若是水液停留在胃肠道,逐渐就聚集

### 预防保健 穴位艾灸及按摩

此类夜尿增多,可居家进行穴位艾灸,补益脾胃阳气。选穴关元、气海、神阙穴。具体操作方法:将点燃的艾条置于离皮肤2-3cm处,进行熏灸;每个穴位灸10-15分钟,1周灸2-3次。不方便使用艾条时,亦可采取穴位按摩法,选穴关元、气海、中脘、神阙。操作方法:用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度要适中;每个穴位按揉150-200次,每日1次。

### 德叔养生药膳房 巴戟杜仲煲竹丝鸡

材料:竹丝鸡1只,巴戟10-15克,杜仲15克,白米15克,精盐适量。  
功效:补气健脾固肾。  
烹制方法:诸物洗净,竹丝鸡斩大块,沸水焯水;将上述食材放入锅中,加清水1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后改为文火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

## 晚期肺癌还有机会手术吗?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈肇

在过去,晚期肺癌患者基本没有手术机会。记者采访获悉,随着免疫治疗等新的治疗手段出现,化疗+免疫治疗,为超半数不能手术的肺癌患者赢得手术机会。

### “新辅助治疗”后,局部晚期患者重获手术机会

对于局部晚期(局部不可切除)的肺癌患者,在接受了精准、个体化的治疗后,比如化疗、免疫治疗,或化疗+免疫治疗,有50%-70%的患者或会重新获得手术机会!中山大学附属肿瘤医院胸科王思恩教授介绍,在过去肺癌手术以早期和中期患者为主,而现在这类经过“新辅助治疗”后重新获得手术机会的局部晚期患者占肺癌手术量的三分之一。

不过“新辅助治疗”对于手术是把“双刃剑”。王思恩教授解释,一方面这些治疗方式可以让肿瘤病灶缩小,或肿瘤侵犯血管得到缓解使得血管在手术中可分离出来,由原来的不可切除变为可切除。但另一方面,免疫治疗可能会使得血管发生纤维化,增加了手术中大出血的风险。另外化疗、免疫治疗均可影响患者的心脏功能,使得患者无法耐受手术,这就是“病灶可切除≠病人可接受手术”。因此,对于这部分患者,进行手术前的评估就显得尤为重要了。

### 生存期可以“年”计! 晚期肺癌脑转移应积极治疗

肺癌患者在整个病程中发生脑转移的风险有40%,在所有会发生脑转移的肿瘤中,肺癌排在第一位。在很多肺癌患者或家人的心目中,一旦发生脑转移就等于时日无多了,其实不然。中山大学肿瘤防治中心肿瘤内科陈丽昆教授介绍,在她1996年刚刚开始接诊肺癌脑转移患者时,治疗手段的确比较少,患者中位生存期是3个月左右,如果能用上全脑放疗,患者的生存期能延长到6-10个月,不会超过一年。但是现在,随着内科、外科、放疗手段的不断进步,肺癌脑转移的患者生存期是以“年”计算,驱动基因阳性的肺癌脑转移中位生存期可达2-4年,临床上脑转移后生存七八年的病例也不少见。“在亚洲人中,驱动基因阳性的比例比欧洲人高,其中女性不吸烟的肺癌患者驱动基因阳性的比例更高可达60%。所以,脑转移后不积极治疗太可惜了!”

陈丽昆介绍,对于肺癌脑转移患者,需要选择什么内科治疗,在整个病程中是否需要放疗或手术,要进行个体化的处理。这时最好由MDT团队进行多学科的综合治疗讨论。

例如在内科治疗方面,是经历了比较大的理念转变的。陈丽昆介绍,在过去,脑转移的治疗药物,首选能突破血脑屏障的。后来发现脑转移瘤内的“血脑屏障”已经不是正常的结构,药物可以作用到脑部,所以选择的主要是针对原发病灶有治疗效果的药物。目前临床上,对于肺癌脑转移患者,如果驱动基因阳性一般选择靶向药物治疗,如果驱动基因阴性,一般选择化疗、免疫治疗,或联合治疗。

## 羊城健康爱心大行动·温暖社区行

# 广州冬日又寒又燥,如何养生才正确?

文/羊城晚报记者 余燕红 图/蓝星 许俊杰



冬季如何养生?不同的体质要如何调理?12月4日,由羊城晚报老友记俱乐部、广州市医科大学附属中医院、兴华街社工服务站主办,好大夫口腔医院、广西双蚁药业、南医百慈康养中心协办的“羊城健康爱心大行动·温暖社区行”之兴华街站举行。

据悉,“羊城健康爱心大行动·温暖社区行”活动以健康科普讲座、义诊及慰问特殊居民为主要形式,未来将在广州市各大社区持续进行。

### 初冬养生润肺补肾

活动当天,广州市医科大学附属

中医医院副教授苏丽玲在兴华街社工服务站开展冬季养生健康知识讲座。苏丽玲介绍,初冬的广州不同于北方,此时的气候特点就是“寒”与“燥”。寒邪当令,最易损伤阳气;燥邪当令,容易损伤阴津。故此养生,既要润肺又要养肾。

中医认为,肾是先天之本,生理功能主要有藏精,主水液代谢,主纳气,主骨生髓,司呼吸,并与人的生殖功能、骨髓生长、血液生成以及皮肤、耳窍和牙齿功能等都有密切联系。大家所关注的年轻人脱发、失眠、焦虑;中老年男性腰膝酸软、夜尿不尽;更年期女性五心烦热、失眠多梦等,这些都是肾虚有关。

肾虚有阴虚、阳虚之分。苏丽玲提醒,如果肾虚者服用补阳药容易“上火”,阳虚者服用补阴药则容易加重阴寒,大家要注意区分。所以,中医讲究辨证论治,重在同病异治,异病同治。

如果冬季没有好好地藏住肾精,肾精不足,就会根基不牢,生发太过,

肾气就轻浮。若是根基不足,也就没有能力生发,这也是来年春天、夏天疾病发生的重要根源。

### “冬藏”贴士:

冬季该如何养生呢?苏丽玲称,传统养生学强调养生要“顺应自然”,冬季养生应顺应自然界闭藏之规律,以敛阴护阳为根本,寂静休养,养精蓄锐,为来春生肌勃发作准备。具体做到以下几点:早睡晚起。调理情志。去寒就暖。运动适当。温补饮食。其中饮食方面,一些黑色的食物也是很好的选择。黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣等不仅可以温补肾气,还能够润肺生津,具有一定的保健功能。



### 古方亦可治今病

黄仕沛教授表示,眼下有很多中医爱好者、中医从业者受到“古方不能治今病”观点的误导,忽略了经方具有“方证”,有针对性和规范性的特点。因此不敢用经方、不会用经方,致使老祖宗的经方得不到很好的传承。

对此,黄仕沛教授开展学术传承、医案整理、经验方开发、临床带教等。在进行经方教学时,他常挂在嘴边的是“要阅读经典、尊重经验、联系临床、辨识病机、鉴别病证、活用经方”。最近,黄仕沛教授还和固生堂中医联手开设面向广大医疗工作者以及中医爱好者的中医类方零基础入门培训《经方一年通》课程。他希望通过自己的努力,使经方这一中医瑰宝,得以传承光大,造福于民。

## 经方治病,效如桴鼓! 传承经典,发扬中医药文化

新冠肺炎疫情暴发以来,中医药为抗疫作出巨大贡献,清肺排毒汤成为新冠肺炎通治方剂,而清肺排毒汤就来源于张仲景《伤寒杂论》中的几个经典名方。今年,国家领导人在主持召开专家学者座谈会时指出,中西医结合、中西药并用是这次疫情防控的一大特点,也是中医药传承精华、守正创新的生动实践。

“经方这个称谓,主要指汉代以前经典医药著作中记载的方剂,以《医圣》张仲景所撰《伤寒杂论》里记载的方剂为代表,即所谓仲景方。”全国知名经方学者、经方名家黄仕沛教授指出,经方是经过临床验证、重复使用后有效的方,所以也是“经验的方”。

### 经方治病讲究“方证对应”

黄仕沛教授与经方的渊源,还要从

上世纪80年代中一个病案说起。当时医院来了个继发性闭经的病人,黄仕沛教授发现病人消瘦、无月经、不能吃、肌肤甲错,与《金匮要略》中描述的“干血癆”证的临床表现一致,于是以大黄䗪虫丸治之,后来病人果然痊愈了。这也改变了他的医学思维,他深深被经方严谨的组方及疗效所吸引,转而专攻仲景之学。上世纪九十年代后,他在临床上独尊经方,以大剂著称,力主“方证相应”。

值得一提的是,今年4月份,一个13岁的小女孩持续高热50多天,每天热峰三次,先寒战,后高热,继汗出而退,每约八小时一次。在三个三甲医院住院期间多学科会诊都无法确定病因。黄仕沛教授先后以小柴胡汤、桂枝各半汤、桂枝汤对患者进行治疗,仅7天便已体温正常。“经方虽不是包治百病,但运用得当,往往效如桴鼓。”

“广东爱牙工程社区行”看牙补贴正式发放,致电020-8375 2288 申领5000元种植牙补贴,抢博硕学位种植名医亲诊名额,免挂号费、专家会诊费!

# 广东看牙补贴正式发放



▲以上街坊均是“广东爱牙工程社区行”惠民看牙活动受益者,领看牙补贴看好牙,乐享晚年好口福!

2020“广东爱牙工程社区行”倡议,为进一步落实世界卫生组织8020计划,提高广东省市民生活质量,现向广州市有单颗牙缺失、多颗牙缺失、半口/全口牙缺失的市民开展特别援助看牙补贴。自倡议开展以来,已经陆续有多位缺牙市民成功领取补贴并种上一口好牙,种牙后的他们不论是身体状况或是生活质量方面都大大提高,高质量种牙水平和技术有目共睹,预约热线:020-8375 2288。

德伦口腔是华南地区著名的口腔品牌机构,团队医生高学历、高准入门槛、高临床经验,皆拥有权威认证的诊疗资质,接诊医生平均拥有十年临床经验,让缺牙市民更放心、更安心!

数字化亲骨型无牙颌即刻种植牙 4-6颗植体恢复半口牙

准化、舒适化种牙,无需每个牙位都植入种植体,只需4-6颗种植体就能恢复半口牙。

- 5000元/颗进口种植体补贴
- 进口种植牙低至1折
- 6000元矫牙公益补贴
- 1000元牙周治疗公益补贴



“广东爱牙工程社区行”精工种植牙考察团广式茶话会 正式招募 限60名席位

由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设,为了让更多街坊拥有好牙好口福,特意举办精工种植牙考察团暨口腔健康广式茶话会。凡是参与活动的街坊尊享“0元拍片检查1次、种植体免费抽奖、5000元种植牙补贴、1折起种牙机会、0元名医亲诊名额、爱牙礼包1份、现场赢好礼”,茶话会名额仅限60名,致电020-8375 2288立即报名!

## 进口种植牙低至一折

报名对象:单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士  
报名热线:020-8375 2288