



# 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，五个症要警惕

秋冬是哮喘高发期。由于患者的气道敏感，在过敏原的刺激下，比如冷空气、动物皮毛、尘螨等，容易引起明显的支气管收缩痉挛，进而出现咳嗽、喘息、气促、胸闷，甚至呼吸困难等。专家表示，经过规范治疗，大部分的哮喘儿童可以得到很好的控制。但由于很多家长对儿童哮喘的认识不够，使得目前儿童哮喘的控制水平仍不理想。

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，但如果孩子具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。

## 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，无明显的呼吸道症状，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（如端虫、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，随身备好药物：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。

德叔  
医古系列  
254



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。年轻时任教多班，常常加班批改作业、设计教案，申报教研课题等，忙碌的夜晚靠咖啡提神。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频，严重时一晚需要起夜3-5次。反复起夜严重影响了骆老师的睡眠，每天顶着黑眼圈上班，感觉比年轻时熬夜还辛苦；夏天在空调办公室中，大家都穿短袖，骆老师永远穿着厚厚的外套。站着讲半节课就腰酸腿痛，不得不坐下来。胃口也比以前减半，还时不时拉肚子、大便稀烂。入冬以来，骆老师的诸多不适更加严重，于是找到德叔求治。

德叔解谜 脾肾两虚，水湿无以化气

骆老师长期熬夜，劳累过度，靠饮用咖啡来提神，久而久之，损伤了脾阳之气，脾胃为后天之本，气血生化之源。若脾阳不足，久日导致肾阳不足，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。若是脾肾阳虚，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

此类夜尿频多，可居家进行穴位艾灸，补益脾肾阳气。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。不方便使用艾灸时，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。

Tips：

关元穴：位于下腹部，肚脐下3寸（2横指）处。

气海穴：位于下腹部，肚脐下1.5寸（2横指）处。

神阙穴：即肚脐。

中脘穴：位于上腹部，胸骨下端和肚脐连线的中点。

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，白术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。

## 行业信息

## 同平台 共标准

“迈瑞规范化实验室”揭牌

为提高检测质量和服务水平，打造区域检测中心，近日，广州市海珠区昌岗街社区卫生服务中心与深圳迈瑞医疗联合打造的检验科迈瑞标准化实验室揭牌仪式，在昌岗街社区卫生服务中心隆重举行。海珠区昌岗街社区卫生服务中心检验科傅强主任、迈瑞基础医疗中南大区营销经理温国坚、迈瑞广州分公司基础医疗负责人王辉华出席仪式并先后致辞。

迈瑞医疗作为国产医疗器械的龙头企业，拥有雄厚的科研技术力量和先进的管理经验，而我们中心自国家卫健委大力推行“优质服务基层行”活动以来，积极地参与并不断提升机构的硬件、软件水平。我们这次与迈瑞医疗打造“迈瑞规范化实验室”，其目的就是在同平台、共标准的前提下，按照三级医院的要求，规范我们社区卫生服



务中心实验室的管理体系、质量控制、检测流程、结果互认和生物安全防御机制，提高我们社区卫生服务中心服务能力和服务质量，更好地造福于社区百姓。”

迈瑞广州分公司基础医疗负责人王辉华：“我们希望通过‘迈瑞规范化实验室’的建设，能为社区居民提供更优质的检验服务。包括从检测诊断到运营，从规范化操作为社区医疗带来实实在在的帮助，从基层医疗到二甲医院以及三甲医院等多个层面达到同平台、共标准的互认，我们还可以帮助检验科的主任，包括操作的医生，从人到机器，从学术上，从机器检测的标准上，都能得到提升，享受到优质的服务，同时能真真实实地帮助到基层社区周边的人群，提高基层检测能力，让大家放心地来到基层社区医院，一样能享受到二甲三甲医院的检测标准。”（杨广）

专题

“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



文/宾果

▲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 4-6颗种植体恢复半口牙

“传统种植牙至少植入8颗种植体，才能达到咀嚼承受力，”德伦口腔徐世同院长解释道，“数字化亲骨型无牙颌种植牙是采用亲骨型种植体，通过3D数字化反复设计和模拟其种植体受力的均衡及植入角度，实现可视化、精

准化、舒适化种植，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



通 知  
“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，为了让缺牙街坊拥有好牙享口福，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”，茶话会名额只限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

2020年12月8日/星期二/品牌运营中心主编  
责编 林清清/美编 肖莎/校对 赵丹丹 A15