

# 疱疹性咽峡炎来势汹汹

文/羊城晚报记者 张华  
通讯员 林惠芳  
图/视觉中国

## 口咽部的疱疹是典型特征

疱疹性咽峡炎这个疾病除了全身症状,比较特异性的体征是咽峡部的疱疹,初起时咽部充血,并有散在灰白色疱疹,周围有红晕,直径2-4毫米,数目不等,1-2天后破溃形成小溃疡,多见于咽腭弓、软腭、悬雍垂及扁桃腺体上,也有少数在口腔其他部位的。

刘嘉芬指出,通过流行病学史,比如在流行季节、与疱疹性咽峡炎/手足口患儿有直接或间接接触、当地托幼机构或周围人群有流行等,及临床表现就可以临床诊断了。病原学的诊断需要采集标本进行核酸检测、分离出肠道病毒、急性期血清肠道病毒 IGM 抗体阳性、恢复期血清相关肠道病毒的中和抗体比急性期有4倍以上升高。

## 多见于6岁以下儿童

据了解,疱疹性咽峡炎是肠道病毒感染引起的儿童急性上呼吸道感染疾病,主要病原是柯萨奇病毒A型和肠道病毒71型,主要经粪-口途径、呼吸道飞沫、接触患儿口鼻分泌物以及被污染的手和物品而感染。因为可以通过多种途径传播,托幼机构、早教机构等儿童密集的场所容易暴发。

“因此,疱疹性咽峡炎多见于6岁以下学龄前儿童,潜伏期3-5天临床表现是发热、咽痛、口痛、咽峡部疱疹,小婴儿因口痛影响进食,少数可并发高热惊厥、脑炎等。”刘嘉芬

每年5-6月是疱疹性咽峡炎的高峰期。最近就有一些患儿因为咽喉红到广东省妇幼保健院就诊,咽喉发红是不是疱疹性咽峡炎的重要特征呢?这种疾病该如何治疗呢?为此,记者特别请广东省妇幼保健院中医科主治医师刘嘉芬详细谈谈疱疹性咽峡炎的防治。



## 居家隔离治疗,注意退热

患儿居家隔离2周,避免交叉感染,做好呼吸道隔离,比如戴口罩。家长应将患儿污染过的物品进行高温消毒(肠道病毒在4℃可存活1年,但不耐高温),勤洗手。

在饮食上要清淡,最好是粥、烂饭、面条这一类流食或半流食比较适合。可以少食多餐,毕竟咽痛也比较影响食欲。在饭后可以用淡盐水或生理盐水漱口,比较小的患儿不会漱口,可以用生理盐水擦拭口腔。

如果有持续高热不退、精神差、嗜睡、烦躁不安、面色苍白、肢体抖动、肌无力、吸吮无力、呼吸困难(5岁儿童>30次/分钟、1-5岁>40次/分钟、2月龄-12月龄>50次/分钟、新生儿-2月龄>60次/分钟)等要及时就诊。

目前尚无特效抗肠道病毒药物,但中医疗治疱疹性咽峡炎有较好的疗效,可以缩短病程,加快康复。中医认为,疱疹性咽峡炎主要病机是湿困脾胃,邪犯肺脾。脾胃十分重要,脾失健运,湿邪困阻,因此建议用一些健脾化湿的食疗:一般人群可用扁豆、眉豆、芡实、茯苓、陈皮炖排骨汤;平素脾虚者可选择五指毛桃黄豆炖排骨汤,既补气又化湿。

## Tips 得过一次还会再得吗?

有一些家长会问“以前得过疱疹性咽峡炎,手足口病还会不会再得?”刘嘉芬说,可能还是会得。因为引起这两类疾病的肠道病毒有二十多种,就算感染过,对其中一种病毒免疫,但对另一种病毒还是没有免疫力,所以可能会重复得病。

她建议家长注意儿童的手卫生,勤洗手被晒被。去人员密集场所时一定要记得戴口罩。另外可接种EV71疫苗(6月龄-5岁),最好在12月龄前完成2次接种。

## 想长寿,养好背

中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。人体背部有两条非常重要的经脉,督脉和膀胱经。督脉是人体的元阳通道,与人的神志、精神状态有紧密的关联,最能体现一个人的精气神,又称阳经之海,统一身阳气;膀胱经具有调节膀胱的功能,刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。由此可见,背部是人体很重要的部位,养好背可为身体扶正固本。

那么该如何养好背?广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任张静建议,日常生活中,除了注重背部的保暖外,还可通过推拿和艾灸等方法对背部经络进行刺激,打通背部气血,促进血液流动循环,将积聚在体内的寒、湿、毒排出体外,使身体阳气生发,正气存内,最终达到扶阳祛湿的作用。

推背:两手叠掌由大椎穴直推至腰骶部,重复5-10分钟,以透热发汗为度。

点揉穴位:膀胱经上有五脏六腑相应穴位,如心俞、肝俞、脾俞、肺俞、肾俞等穴,每天点揉,以酸胀为度。

## 痛风:尿酸达标还不够 碱化尿液也重要

文/羊城晚报记者 余燕红  
通讯员 方霖楷 甄晓洲

夏季是痛风高发季节,中山大学附属第三医院风湿免疫科主任医师古洁若教授提醒,痛风治疗仅仅是尿酸达标还不够,碱化尿液才是关键,这需要全程规范的管理。

## 尿酸一达标就停药?治疗才开始!

许多患者已懂得“痛风需要降尿酸”,但对“尿酸怎么降、降到什么度”往往一知半解。随着“达标治疗”理念的推广,医生会向患者传递降尿酸的目标——普通痛风患者血尿酸水平应控制在360μmol/L以下;已出现痛风石、慢性痛风性关节炎或痛风性关节病者应控制在300μmol/L以下;单纯高尿酸血症应尽量控制在420μmol/L以下。临床上,部分患者在接受降尿酸治疗后,血尿酸数值一达标就以为治疗成功,自行停药,导致血尿酸“反弹”、痛风症状反复,不得已再次接受降尿酸治疗。

## 碱化尿液也很关键

古洁若解释,达标治疗的本质,不是暂时的数字达标,而是持续去库存。患者可以通过化验得知血液尿酸过高,但许多器官、组织中,都存在“尿酸库存”,例如病变关节、皮下痛风石、肾组织尿酸结晶、尿酸性肾结石等,都含有大量的尿酸盐成分,而它们并没有直接体现在血液化验数值上。所以,治疗上不能满足于“血液化验一时正常”,而是要坚持不懈地清除尿酸库存,这才是达标治疗的目的。

## 蚊虫入耳怎么办? 医生教你应急二招

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰倩

随着天气变暖,各种蚊虫也活跃起来。许多小虫尤其是飞蛾、蚊子、蟑螂等,很容易趁人们晚上熟睡时,跑入人的耳朵里。那么小虫入耳该怎么办?广州市红十字会医院耳鼻喉科头颈外科主治医师许燕飞为读者支招。

## 可先溺死虫子再取出

许燕飞提醒,如遇小虫钻入耳内不要慌张,千万不能用手去掏,以免虫子往耳朵深处钻,进一步增加痛苦,也容易使鼓膜受到伤害。正确应急处理是首先用酒精或者麻醉药物把虫子麻醉溺死,让它不再挣扎,以免进一步伤害耳道。如果没有酒精也可用油,将食用油或甘油等滴几滴到耳内,过2-3分钟后等虫子溺死之后,把头歪向患侧,小虫就可能随着油滴出来。如果是大的虫子卡在耳道内不容易出来

## 手电筒照要慎用

坊间传说若有虫子入耳,可用手电筒照。这个方法有用吗?许燕飞表示,不同虫子不同方法。若是喜光的小飞虫如飞蛾、蚊子等进入耳道,可以到暗处用手电筒照着有虫子的耳道,虫子见光后就可能飞出来。但如果是蟑螂等怕光的虫子,则可能会适得其反。因此若不能确定入耳虫子的类别,这种方法不建议反复进行。采用耳内滴油更为稳妥。

许燕飞提醒,以上方法供紧急时采用,无论采用哪种方法,如果虫内没有出来或者无法确定是否耳道内有虫子,都要尽快到医院找医生检查处理。

## 特别提醒 痛风患者要关注肾脏病变

尿酸在肾脏聚集可引起尿酸性肾病,也可引发尿路梗阻、尿路感染、肾绞痛,时间长了会损伤肾功能。要警惕的是,在痛风性肾损害早期,病人往往无症状。而尿酸性肾结石多为“X线阴性”,也就是说,拍X光片不容易发现,容易漏诊。早期患者化验血肌酐、尿素氮等肾功能指标也在正常范围(一般肾功能下降到50%以下时,肌酐才会开始升高,所以肌酐等肾功能正常不等于没事)。病人一旦出现夜尿多、浮肿、腰痛、乏力、血压升高、肌酐升高等情况,提示肾脏病变已到相当程度。

## 今日养生方 椰菇莲子老鸽汤

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆豹

近日广东天气炎热,气温骤然升高很多人都感到没有胃口。广州中医药大学第一附属医院内科森森教授为读者推荐一款椰菇莲子老鸽汤,这个汤不但味道鲜美可口,且汤性清凉,清补兼备,既能清热解暑、利湿解毒、开胃消食、生津止渴,又能补益气血、养心安神、补肾滋阴。



## 德叔呼吁趁早戒烟

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

张叔,54岁,反复咳嗽、咯痰、气喘5年余。货车司机张先生是名资深烟民,吸烟成了他常年奔波时的提神方法。5年前,张先生发现自己常感胸闷,时不时就要咳几声,并经常咯痰,后来稍微干点活就气喘吁吁。到医院一检查,被诊断为慢性阻塞性肺病。医生开了止咳化痰平喘的药物,并建议他戒烟。张先生服药后症状很快改善,就把医生的建议抛到了脑后。近半年,他咳嗽、咯痰、气喘的症状反复,服药后未见明显缓解,稍微动一下都会喘,出汗多,经常觉得不够气,口干咽干胃口呆,影响到了工作,于是找到德叔求诊。

## 德叔解谜 三脏功能失调,气虚痰淤内阻

陈先生多年吸烟的不良嗜好成为其疾病发展的“沉默杀手”。在疾病初期,吸烟耗伤肺气,肺气失于宣降,仅表现为咳嗽;肺气长期耗损,子病及母,慢慢便伤及脾脏,导致脾脏运化功能失调,内生痰浊,出现了咳嗽伴有咯痰;日久累及肾,纳气功能不利,就出现气喘。肺脾肾三脏亏虚,机体的气机升降、水液运化都受到影响,进而不断产生痰浊、淤血,导致病情加重。

## 预防保健 戒烟配合呼吸训练

调查显示,90%以上的慢阻肺患者是烟民,且吸烟量越大、烟龄越长,开始吸烟年龄越早,患病风险就越高,可见吸烟是慢阻肺的重要高危因素。慢阻肺属于慢性疾病,早期症状往往不明显,很多患者虽然咳嗽、咯痰多年,但尚未影响生活,很少引起重视。然而随着吸烟、被动吸二手烟等危险因素持续助攻,肺脏功能悄然减退,甚至逐渐影响到其他脏腑功能。因此,德叔再三呼吁:烟民们要趁早戒烟,闲时还可多做呼吸训练,改善肺功能。

## 德叔养生药膳房 补气化痰平喘煲

材料:鸡半只,黄芪20克,核桃40克,白果10克,红枣(去核)3-4枚,生姜3-4片,精盐适量。  
功效:补肾填精,益气固本。  
烹制方法:诸物洗净,鸡肉切块,放入沸水中焯水备用;上述食材一起放入瓦煲中,加入清水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。

# 缺牙市民有福,种牙享高额补贴

“广东爱牙工程社区行”派福利:致电020-8375 2288即可申请种植牙高额补贴,抢博硕士学位种植名医亲诊名额,免挂号费,专家会诊费!

广州市社会保险  
定点医疗机构  
(门诊服务)



用剪刀剪成小块才能吃,简直是苦不堪言。后来韩女士在“广东爱牙工程社区行”补贴的资助下,把缺失的牙齿重新种上,真的是省钱种好牙。数字化即刻亲骨种植牙,只需植入4-6颗种植体即刻修复半口牙,不仅可以减少创口、缩短种牙时间和恢复时间,而且在延长种植牙使用寿命的同时节省费用,适合全口或半口缺牙人士选择。

高新技术,获得社会各界认可  
德伦口腔是广州市社会医疗保险定点医疗机构,博硕士学位口腔专家领衔,一站式数字化精工看牙,始终以高品质的诊疗服务市民。近日也获得“高新技术企业”称号,一直肩负“让全民拥有一口健康好牙”使命,恪守“专业严谨,精益求精”准则,为实现“最受信赖的百年口腔品牌”目标而奋斗。

《广东爱牙工程社区行》福利进行中  
《广东爱牙工程社区行》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,针对缺牙、无牙等口腔问题提供多方面的公益援助,帮助市民解决牙齿问题。市民均可拨打020-8375 2288申领种牙补贴,实现健康好牙梦想。

缺牙不管,后果很严重  
牙齿缺失,很多人第一反应:换其他牙齿吃饭或者戴假牙就好了,反正不痛不痒,吃饭不受影响;况且缺牙位置大多为磨牙,不会影响美观;看牙会花费很多钱和时间等。但你有想过,正是因为有这样的想法,你会逐渐变得吃饭困难、脸颊塌陷,甚至身体健康受到影响。

少了两颗牙,连苹果都咬不动  
韩女士今年55岁,还不算是老年人,但是已经缺失了两颗后槽牙。她最初也认为不过是缺了两颗牙而已,其他牙齿还是结实的,所以一直对缺牙这件事没有太上心。但随着时间推移,她的其他牙齿也开始松动起来,这时候的韩女士就连苹果也咬不动了,吃大快的食物需要



种牙后的韩女士变年轻了  
德伦口腔荣获高新技术企业称号

数字化种牙享高额补贴  
0元种植方案设计每日限量50名  
0元博硕士学位专家挂号费每日限量50名