# 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 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、当地幼托机构 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

#### 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,幼托机 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 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倍及以上升高等。 说,"疱疹性咽峡炎病程一般 4-6天,大部分患儿都恢复良 好,但个别重症患儿会并发脑 炎、无菌性脑膜炎、急性迟缓

性麻痹、肺水肿和(或)肺出

血、心肌炎等。该疾病四季都

可以发病,但比较集中在春夏

季节,尤其5-6月份。 值得注意的是,由于手 足口病与疱疹性咽峡炎有部 分交叉的病原,部分手足口 病患儿发病早期表现为疱疹 性咽峡炎,随后出现掌心、足 底、臀部、膝部红色皮疹或疱 疹。所以也要提醒疱疹性咽 峡炎的患儿家属留意后续手 足等部位是否出皮疹。

每年5-6月是疱疹性咽 夹炎的高峰期。最近就有-些患儿因为咽喉红到广东省 妇幼保健院就诊,咽喉发红 持征呢?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 因峡炎的防治。



#### 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),勤洗丰。

在饮食上要清淡,最好是 粥、烂饭、面条这一类流食或半 流食比较合适。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。

另外,刘嘉芬还提醒家长要 观察患儿病情,观察体温(体温 超过38.5℃,1-2小时测一次体 温,一般无特殊4小时测一次)、 精神状态、饮食状态、观察手足 臀部等部位有无皮疹。由于患 儿一般会发烧,可以采用物理降 温,比如退热贴、头部冷敷、枕冰

袋等。当体温超过38.5℃,可使 用退烧药,布洛芬或对乙酰氨基 酚(一岁以下)。

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,但中医治疗疱疹性咽峡炎有 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。

#### 得过一次还会再得吗? Tips

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,勤洗被晒被。去人员密集 场所一定要记得戴口罩。另外 可接种 EV71 疫苗(6月龄-5 岁),最好在12月龄前完成2次

## 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。督脉是人体的元气 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;膀胱经具有调节脏腑 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,将积累在体内的寒、 湿、毒排出体外,使身体阳气生发,正气 存内,最终达到扶阳祛湿邪的作用。

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。

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咽喉头

可先溺死虫子再取出

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,小虫就可能会随着油淌出来。如

果是大的虫子卡在耳道内不容易出来

许燕飞提醒,如遇小虫钻入耳内

颈外科主治医师许燕飞为读者支招。

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

#### 文/羊城晚报记者 陈辉

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。

捏脊:两手沿着脊柱两旁,用捏法 把皮捏起来,边提捏边向前推进,由尾 骶部捏到枕项部,重复5-10遍,以透 热为度,此法对成人、小儿皆宜,可调 和脏腑、疏通气血、健脾和胃。

艾灸:取大椎、身柱、命门、腰阳关 等穴,每穴行艾灸10~15分钟,灸至皮 肤红晕为止。如果觉得麻烦,平时在 阳光下多晒背也有不错的效果。

练虎戏:虎戏分虎举和虎扑两个 动作:双手模拟虎爪的形状向上举, 再向下按,此为虎举;在完成此动作 的基础上,两手握成空拳,并沿着自 己身体的两侧向上方提起、画弧,最 后到达肩膀的前上方,形同老虎扑 猎,双腿膝盖弯曲并向下蹲,两手向 下方画弧形,直到膝盖的两侧,掌心

的,还是要尽快到医院求助取出,因为

死的虫子在耳朵内时间长了同样会造

成危险。取出虫子后,还要检查耳道

手电筒照要慎用

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

确定人耳虫子的类别,这种方法不建议

采用,无论采用哪种方法,如果虫子没

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。

许燕飞提醒,以上方法供紧急时

反复进行。采用耳内滴油更为稳妥。

坊间传说若有虫子入耳,可用手电

及鼓膜有没有损伤。

## 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 的疾病 管理。

在痛风治疗过程中,碱化 尿液也很关键。在酸性较强 的尿液中,尿酸不容易溶解、 排泄。适度地碱化尿液,对尿 酸性肾结石有治疗作用。"临 床上有些病友服用碳酸氢钠 (小苏打)来碱化尿液,该做法 值得商榷。"古洁若说,"因为 小苏打口服之后,会迅速与胃 酸起化学反应,生成二氧化碳 (碳酸饮料的原料之一)和氯 化钠(食盐的主要成分),大部

## 尿酸一达标就停药?治疗才开始!

尿酸达标还不够

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 性关节炎频繁发作者应控制 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

得已再次接受降尿酸治疗。 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

酸"反跳"、痛风症状反复,不

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、尿酸性肾结石等处,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。

#### 碱化尿液也很关键

分没被人体吸收,碱化尿液效 果欠佳。"

疗成功,自行停药,导致血尿

同时,碳酸氢钠含钠量 当干食盐的65%左右,长 期服用可能引发电解质紊 刮、水肿、高血压、加重心脏 负担。另外,碳酸氢钠和胃 酸反应会产生二氧化碳气 体,可能引发打嗝、胀气、恶 心、呕吐,甚至诱发溃疡出 血、胃穿孔等。大量碳酸氢 钠中和胃酸,可能引起碱中

毒。停药之后,胃酸可能反 弹性增加,诱发胃病。另外, 大量服用小苏打,可能增加

事实上,碱化尿液还有其 他更优选择,如枸橼酸氢钾 钠,枸橼酸钾和枸橼酸钠等。 碱化尿液效果较好,可增加尿 酸溶解度,溶解尿酸结石,有 效预防新结石形成,更适合需 要低盐饮食的高血压和慢性 肾脏病患者长期应用。

#### 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 间一长会损伤肾脏功能。要 警惕的是,在痛风性肾损害 早期,病人往往无症状。而

特别提醒

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。





广州中医药大学副校长、广 东省中医院副院长 张忠德教授

### 咳痰气喘反复,德叔呼吁趁早戒烟 文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 张先生,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 咽干胃口差,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 伤及脾气,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。

治疗上,德叔在补肾健 脾益肺的同时,宣肺气、止 咳喘。连续服用一周中药 后,陈先生咳嗽气喘的症状 明显缓解,也听取了德叔建 议,努力戒烟,现定期门诊 复诊,近一年再未因咳喘发 作而住院治疗。

#### 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 险因素的持续助攻,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。

呼吸训练具体如下:身 体正直站立,全身肌肉放 松,用鼻吸气,噘起嘴唇(类 似吹口哨)将气流缓慢地吐 出来,直至把气呼尽,然后 自然吸气。吸气要求有入 小腹感,呼与吸时间之比为 2:1或3:1,以不头晕为度。 一般每分钟12次左右为宜。

#### 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

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。



### 天热没胃口? 来碗椰菇莲子老鸽汤!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

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 一附属医院内科蓝森麟教授 为读者推荐一款椰菇莲子老 鸽汤,这个汤不但味道鲜香 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。

#### 椰菇莲子老鸽汤

材料:鲜椰子1只,鲜草 菇、鲜莲子各100克, 无花果6 只,老鸽2只(约750克),猪瘦 肉 250 克。

做法: 先将老鸽宰杀, 去 除羽毛及内脏,洗净,斩大块, 连同洗净切成小块的猪瘦肉 一齐放入沸水中稍焯,捞出用 冷水冲洗干净血沫;椰子打 孔,把椰子水倒出备用,打破 取肉,削去棕色部分,洗净,切 薄片:草菇洗净,对半切开,放 进沸水中稍焯,捞出用冷水冲 洗干净;然后,连同洗净的鲜 莲子、无花果一齐置于砂锅 内,加入清水及椰子水共3000 毫升、白酒少许,用武火煮沸 后改用文火熬2小时,精盐调 味,即可。

适合人群:炎夏时节一般 人群服食以御暑热湿毒。



2021年5月25日/星期二/品牌传播中心主编/责编 陈辉/美编 丘淑斐/校对 赵丹丹

'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,抢博硕学位 种植名医亲诊名额,免挂号费,专家会诊费!

州市社会保险 (门诊服务)

德伦口腔是广州市医保定点医疗机构

#### 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。但你有没有 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。



专业数字化诊疗口腔拍片指导

#### 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,吃大块的食物需要

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。



种牙后的韩女士变年轻了

### 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,



德伦口腔荣获高新技术企业称号



## '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。

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元博硕学位专家挂号费每日限量50名