



# 秋冬季，中风高发！ 抑郁寡欢的人尤需注意

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 甄晓洲

每年秋冬交替，便是卒中(俗称“中风”)的高发季。中山大学附属第三医院神经内科陆正齐指出，这是因为天气寒冷，随着气温降低，人体内肾上腺素水平增高，体表血管就会收缩，血压会升高；温度下降，人体内的血液流动速度随之变缓，黏度也有所增加。所以，在秋冬季，中老年人更应预防中风的发生。

## 哪些人群易发脑中风？

脑卒中一般分为两种：一种是出血性卒中；一种是缺血性卒中。出血性卒中包括脑实质的出血，包括蛛网膜下腔出血；缺血性卒中，就是我们常讲的脑梗死，脑梗死是由于各种原因导致的血管的闭塞，导致供血动脉的血流的阻断。

中山三院神经内科胡学强教授指出，通常中风患者中以中老年人较为多见，有70%患者是高血压导致的脑出血。如今高血压人群，不乏中老年人，所以，除了老年人外，中青年人群同样可以出现脑出血。其中发生蛛网膜下腔出血的最常见原因是血管的先天性畸形和动脉瘤，这类患者大多数都是年轻人。

年轻人。

另外，中风也与高血压、糖尿病有关系。高血压是引起动脉粥样硬化非常重要的一个因素，它导致了血管的硬化和斑块的形成，而糖尿病则可以引起血管的改变，引起脂代谢的障碍。

胡学强特别强调，有两类人群要特别小心：一是对于年轻女性来说，长期吃避孕药是诱发中风的高危因素之一；二是经常抑郁寡欢、长期过度疲劳的人，心情郁闷也是引起脑中风的因素之一。“我们在现代社会里，运动少、大吃大喝、抽烟、喝酒、爱吃重口味等都是非常损害脑血管健康的因素”。



图视觉中国

## “120”方法能尽早发现中风

在中风的救治上，时间很关键。陆正齐强调，大血管堵塞一分钟就会有190万个神经细胞死亡。这可能导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽障碍、认知障碍、精神抑郁等症状，具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高以及经济负担重的特点。

陆正齐强调，在脑卒中的治疗中，就医时机非常关键。正常脑组织在缺血3小时后就可能出现不可逆变化，6小时后缺血脑细胞将出现坏死。如果脑梗死的病人及早就医，就可能在脑细胞没有完全坏死之前，恢复氧供和血供，从而恢复全部或部分功能。如果是出血性脑卒中，治疗上以脱水减轻脑水肿、降低颅内压为主，严重的病人需要手术治疗(血肿清除或开颅减压，少数情况是介入手术)。

如何快速识别脑卒中？专家介绍，中风“120”是一种适用于国内的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略：“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

如果通过这三步观察怀疑患者是中风，可立即拨打急救电话120。尽量在黄金3小时内送病人到附近有卒中中心的医院抢救。

# 降温不怕！儿科大咖护航 及时驱寒预防感冒

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

突遇降温，不少孩子一不小心就容易感染风寒。广东省中医院儿科主任许尤佳教授表示，每年换季，都是孩子感冒的高发时期。天气多变时，应如何及时驱寒、预防孩子感冒？若孩子出现感冒症状应如何处理？中医都有方法！

## 如何及时驱寒？4个方法！

发现孩子受寒时，需要及时驱寒。许尤佳介绍，中医方法其实很多，以下这些对于儿童适用：

- ① 喝驱寒食疗方，如葱白红糖姜水、葱白豆豉汤等。
- ② 泡脚驱寒：用50g艾叶煲水，待水温凉至38℃-40℃的时候，给孩子泡脚。
- ③ 小儿推拿驱寒：可着重选择工字搓背；揉按风池穴、风府穴、二扇门；推三关(拇指或食指二指从手腕部前臂阳面靠大拇指根处，成一直线，推向肘部)。
- ④ 儿脐贴驱寒：外敷儿脐贴，每天1次，饭后1小时使用，每次1贴，贴2-4小时。

## 区分风寒风热，对症处理

若孩子还是出现了感冒的症状，家长首先要做的，是先辨证孩子是属于风寒感冒还是风热感冒，再对症进行相应处理。许尤佳解释，若有恶寒重、发热轻、喜温、不怎么出汗、鼻塞、流清涕、咽喉痒、咳嗽稀白痰、伴有头痛、全身关节疼痛、舌质淡、苔薄白的症状，则是风寒感冒，可以给小朋友喝葱白红糖姜水驱风散寒。

若有恶寒轻、多发热、喜凉、出汗、鼻塞、流黄涕、嘴唇红、喉咙红肿疼痛、口干喜饮、咳嗽黄稠痰、舌质较红、薄黄苔的症状，则为风热感冒。给小朋友喝桑菊饮，进行疏风清热、止咳化痰。

## 日常预防感冒，两个方法提高免疫力

中医讲究“治未病”，预防总

是大于治疗。许尤佳表示，在孩子还未受寒着凉时，家长就应注意，及时为孩子增添衣物，避免着凉。

如果孩子很容易感冒，在感冒、流感高发时期，或是班级中有其他孩子患感冒或流感，也可以每周给孩子喝两次苏柏方，预防感冒。

在孩子消化好、无病痛时，可用猴头菇和猪瘦肉煮一道猴菇健儿汤，补脾益气，增强抵抗力。孩子抵抗力变好了，自然也就少得感冒。

## 【苏柏方】

材料：苏叶6g，藿香6g，芦根10g，布渣叶6g，侧柏叶10g，枇杷6g，蝉衣3g，扁豆花10g，谷芽10g，荆芥3g(后下)。

做法：以上材料(除荆芥)用3碗水浸泡15分钟，开火将药煮开后，小火煮至100-150毫升，关火前15分钟放入荆芥。

用量：每天煲1次，不用翻煎。每周喝两次，连续喝两周。

功效：预防感冒(包括流感)。在宝宝有感冒迹象时即可服用。

适用年龄：3岁以上辨证服用(蚕豆病患儿可服)。3岁以下药材不变，药汁减半，在医生指导下服用。

## 【猴菇健儿汤】

材料：猴头菇2个，去核蜜枣1个，陈皮1g，猪瘦肉50g。

做法：猴头菇泡软切块，入锅并加约3碗水，大火烧开后，加入其余材料，转小火煲45分钟即可调味服用。每周1-2次。

功效：补脾益气，养阴补血，具有健脾益气、增强抵抗力的功效。

适用年龄：消化好、无病痛时对症、少量多次分服(蚕豆病患儿可服)。2-3岁儿童每次喝小半碗汤，不吃渣，3岁以上儿童每次喝半碗可吃少量渣。

# 宝宝“一咳就喘”，就是哮喘吗？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

最近天气变冷，一些孩子又开始咳嗽、流鼻涕、发烧，甚至开始喘啦！爸爸妈妈们也开始焦虑了，“好担心一咳就喘，特别像哮喘。”那么，一咳就喘、喘息反复发作的孩子，真的是哮喘吗？广东省妇幼保健院儿科呼吸科主任郭素华指出，一咳就喘的宝宝，的确有可能是哮喘，但需要作详细评估。

## 婴幼儿反复喘息，需进行综合评估

喘息是小儿最为常见的呼吸道症状之一，常在患呼吸道感染病时出现。有研究表明，约34%的儿童在3岁前可出现至少一次喘息，有近一半小儿在6岁前会出现喘息。郭素华说，这是因为6岁以下儿童，由于其特殊的生理结构，如气管管腔较狭小、气道软骨弹性较弱、外周气道阻力相对较高、气道黏膜血管相对丰富等因素，因此他们较年长儿童更易出现喘息发作。

我们知道，儿童哮喘，是儿童期常见的慢性气道疾病，它非常典型的一个表现就是反复发作的喘息，因此，一咳就喘的宝宝，的确有可能是哮喘。但是，仅凭喘息的临床表现，也不能完全下定哮喘的诊断。郭素华指出，哮喘的诊断有规范的诊疗程序，医生需要结合临床表现、体格检查、辅助检查、家族史等多方面的情况来综合评估、判断。

## 出现这些症状，高度提示哮喘的可能

由于多数儿童哮喘起始于3岁前，在学龄前期(3岁至7岁)即开始出现肺功能损害。因此，专家提醒，当婴幼儿出现反复的喘息时，家长也切不可掉以轻心，最好是到儿童呼吸专科检查一下，及时从学龄前哮喘儿童中识别出可能发展为持续性哮喘的患儿。那么，如何从喘息儿童中识别出可能发展为持续性哮喘的患儿呢？郭素华指出，如果六岁

以下儿童出现以下的症状，家长需高度重视：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，但停药后又复发。

## 哮喘高危婴幼儿，需要尽早规范治疗

如果孩子既往有湿疹、食物过敏、过敏性鼻炎等症状，往往提示其为过敏体质，或是爸爸妈妈有哮喘病史等，这些都是哮喘的高危因素，需提高警惕。

郭素华说，一旦怀疑孩子有哮喘的可能时，建议最好能尽早到儿童呼吸专科进行评估，如怀疑哮喘诊断，可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，建议停药并进一步诊断评估。另外，大部分学龄前喘息患儿预后良好，对这些患儿必须定期(3-6月)重新评估，以判断是否需要继续治疗。

# 天冷了，关节炎患者护好你的腿

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑

广州正式入秋啦！随着气温逐渐降低，各大医院骨科、康复科的关节炎患者明显多了起来。医生提醒，气温下降是关节炎发作的一大诱因，平时就有有关节不适者，冷天更应该注意做好关节的防寒保暖，以免疼痛复发或症状加重。

天冷温差大，你的关节还好吗？

广州中医药大学第三附属医院关节中心主任中医师李钊介绍，人体中连接骨头并保证活动功能的地方就是关节，由于关节位置表浅、皮下脂肪较少，关节容易受寒冷刺激的影响，所以冬天正是关节病的高发季节。对于本身有慢性炎症的关节的患者，其对气温变化反应更加敏感，会表现为关节疼痛、肿胀和功能障碍等症加重。

这里要提醒中老年朋友，或本身有慢性关节炎的患者，在秋冬季节，要注意添加衣服为关节部位保暖，必要时可佩戴护膝，运动后及时保暖和湿寒天气莫让关节受凉，尽量减少关节过多的活动或因承重造成关节劳累后再损伤。

另外，外敷膏药(多用祛风散寒、活血通络的药以缓解症状)、局部理疗按摩(用揉、推、拿、捏等手法在疼痛部位按摩能舒筋活络而减轻疼痛)、针灸(针灸能疏通经络，温针则温通经气，达到止痛效果)、内服中药，并配合生活、饮食方式的改善，也可以逐步减轻膝关节的负担。

## 小针刀可快速缓解病情

关节炎患者不要等到症状加重、疼痛不堪时才重视，积极规范的治疗是有必要的。李钊提醒，针对轻度膝关节炎患者，可以选择针灸、小针刀、注射玻璃酸钠、中药外敷等方法来缓解病情。专家还指出，小针刀疗法可

以达到快速解除疼痛的效果，在临床上的应用频率较高。以膝关节内侧疼痛为例，可在患者的髌前上棘、内踝等部位进行小针刀治疗，对肌肉起始点进行针刺、松解。而膝关节外侧疼痛的患者，则可在髌骨关节、腓骨小头、内踝等部位进行治疗，通过“左病右治、上病下治”等方法施治，往往可以取得不错的临床疗效。

另外，外敷膏药(多用祛风散寒、活血通络的药以缓解症状)、局部理疗按摩(用揉、推、拿、捏等手法在疼痛部位按摩能舒筋活络而减轻疼痛)、针灸(针灸能疏通经络，温针则温通经气，达到止痛效果)、内服中药，并配合生活、饮食方式的改善，也可以逐步减轻膝关节的负担。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

# 尿频尿痛难忍，温补脾肾解烦忧

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

## 医案：杜先生，34岁，尿频尿痛三年余

杜先生今年34岁，是一家外企的副总，工作忙，加班熬夜成了常态。三年前开始出现尿频，时不时还会尿痛，起初他没空去看医生，去药店买了点消炎药。服药后能好一阵，但是每次劳累后症状又卷土重来。后来他到医院做了相关检查，被诊断为

## 德叔解谜：脾肾阳虚，气化失常

德叔指出，杜先生正处在事业上升期，频繁的应酬令脾胃不堪重负，脾胃亏损，人体就会调动肾阳去温养脾胃，久而久之，导致脾肾阳气俱损。脾胃是人体气机运行的枢纽，也是代谢水湿的场所。脾阳不足，多余水湿不能排到体外。停留在胃肠道，就出现了胃口差、拉肚子；而肾阳不足，水液气化功能失常，就会出现尿频尿痛；腰部缺少阳气温煦，寒湿容易停留在腰部，从而出现腰酸背痛、夜尿多、手脚冰凉、怕冷等症。治疗上，德叔以温补脾肾为主。服用中药半个月后，杜先生尿频尿痛的症状明显减轻，精神、胃口都好了很多，大便也正常了，现坚持复诊。

## 预防保健：勤踮脚尖助阳气

10月28日是“世界男性健康日”，其中前列腺炎在20-50岁男性中发病率高达20%-40%，常有尿频、尿急、盆骶疼痛等不适。而霜降过后，气温骤降，寒气渐重，容易损耗人体肾阳，也常会加重前列腺炎所引起的尿频尿急等不适。德叔认为，像杜先生这类脾肾阳气亏虚为主的尿频尿急尿痛，霜降后要开始温补阳气。也可通过经常踮脚尖

## 德叔养生药膳房：板栗益智煲乌鸡

材料：乌鸡1只，板栗100克，益智仁20克，砂仁5克，巴戟天15克，生姜3-4片，精盐适量。  
功效：养胃健脾、补肾强筋。  
烹制方法：诸物洗净，乌鸡切块放入沸水中焯水，板栗去壳去皮备用。将上述食材放入锅中，加清水2500毫升，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。

## 今日“养生方”

## 调脾胃、解秋燥 养生秋季果子有它们

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

金秋10月，天气渐凉，正是丰收的季节。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华称，此时最适合品尝的就是各类瓜果、坚果，不仅美味可口，还有养生滋补的功效。

白果：被称为“秋果之王”的栗子，味道甜美，具有益气健脾、滋补肠胃的作用。板栗淮山汤 材料：新鲜山药50克，板栗50克，排骨250克，陈皮5克。做法：以上材料洗净放入锅中，排骨焯水后一起煮1.5小时，加盐调味即可。

功效：山药入肺、脾、肾三经，能补中益气、滋阴润肺，结合板栗入肾填精，滋养且不油腻，可缓解燥性，尤其适宜秋冬季食用。白果：秋天成熟时它橙黄如杏，外种皮很厚，中种皮色白而坚硬，故有“白果”之称。

白果淮山粥 材料：白果10克，新鲜山药50克左右，糯米或小米100克左右。方法：将白果去壳取仁，与洗净的糯米山药一起，加水适量，煮至稠糯适当即可。功效：能止咳平喘、健脾胃，特别适合秋冬易咳嗽的人群。罗汉果橄榄茶 材料：罗汉果1个，生橄榄30克，可根据个人喜好加入少许茶叶。做法：将罗汉果和橄榄一同用沸水冲泡，或者放入锅中，加水煎汁，冲茶或代茶饮。功效：润燥利咽止咳，特别适合吸烟喝酒、长时间说话、熬夜后咽干不适、口苦干咳的人群。

# 千万补贴限时领，口腔健康身体棒

“广东爱牙工程社区行”正式发放高额看牙补贴，进口种植牙一颗送一颗，上门即可获得口腔体检福利包一份，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！预约热线020-8375 2288

文/华章

## 广东爱牙工程社区行



# 高额补贴 进口种植牙一颗送一颗

- 0元种植方案设计(每日限50名)
- 0元专家挂号费(每日限50名)
- 0元口腔拍片检查(每日限50名)

申领热线：020-8375 2288



德伦口腔连续举办多届《口腔健康金丝带》活动



徐世同院长提醒“缺牙要及时补救”

## 缺牙不修复五大危害

随着生活水平的提高，人们越来越重视自己的牙齿，但依然有些人认为缺一两颗没关系或者人老了迟早要掉牙的。其实这种观念是大错特错，因为缺牙不修复有五大危害，比如肠胃受损、余牙移位、引发牙周病、发音不清、面容苍老……如果不想遭这些罪，建议缺牙要及时种植！

## 牙齿问题不注意，后果很严重

俗话说“活到九十九，全靠好牙口”，健康幸福的晚年需要一口好牙来支撑。德伦口腔的医生指出，如果刷牙时出血、牙龈红肿出血，这提示有了牙周炎，等到中期还会伴随有牙龈萎缩、出现口气加重的情况，晚期时有明显的牙齿松动、咬合无力、牙根暴露的问题，进而最终导致牙齿脱落。不仅如此，牙周炎和身体各机能密切相关，可谓是“祸及全身”。

## 一站式数字化种植，久用无忧

德伦口腔作为国内较早一批拥有一站式数字化种植技术的口腔机构，拥有全套数字化导航设计和经验丰富的专家团队、诊疗专家级设计团队，全套数字化种植设计软件和数字化导航输出端口，种植牙过程的所有环节均可在院内一站式完成，无需依赖第三方，导航使用率与输出量均为全国较高值。

## 限时福利，种植牙一颗送一颗

为了让市民解决缺牙问题，“2021广东爱牙工程社区行”1000颗进口种植牙限时免费送，仅限本月，享博硕学位专家种植名医亲诊，免挂号费，专家会诊费，凡是有单颗牙缺失、多颗牙缺失、半口/全口牙缺失等市民均可致电020-8375 2288，即可申请优惠，名额有限，先到先得！



德伦口腔连续举办多届口腔种植大师论坛



市民纷纷前来报名领取本次爱牙补贴