

秋冬护“心”，如何控制好血压？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 金小沐

常，还要留意血压波动的幅度，如果血压波动超过20%，说明血压变化过大，应及时就医。

辨证治疗勿信偏方

在服药控制血压的同时，有一些老年人喜欢使用降压茶或者降压手表等来调理血压。对此，靳利利表示，所谓的偏方或者成分不明确的降压茶，实际上生会为患者辨识体质，根据气虚、痰湿、阳亢等证型，结合病情，辨证施治，达到扶正祛邪、标本兼治的疗效。

不要自行增减药物

在服用降压药的过程中，有一些患者常常自己根据血压的波动来增减药物。靳利利表示：“有些患者测出自己血压偏高，或者为了预防心血管病复发，就会增加药物剂量，实际上这样做存在一定的风险。如果每天1次的服药量突然变成每天2次，可能会导致血压一下子降得太快，血压波动太大，诱发的危险更高。”

而所谓的偏方并不适合每一个人。比如有人说决明子泡茶喝可以降血压，但决明子偏寒，如果脾虚的人喝决明子茶，反而容易引起腹痛腹泻。

Tips:

专家推荐 以吃养心

桂圆：可用桂圆肉泡茶饮，或煮桂圆粥食用，它有益心脾、补气血、安心神的用途，尤其适宜心血不足型心悸之人。

红枣：红枣中含有多量的、为造血不可缺少的营养素——铁和磷，是一种天然的补血剂。对各种贫血、体弱、手术之后气血不足所致的心悸者，最为适宜。红枣可用红枣煎水服，或用红枣煮粥食，或早晚空腹嚼食。

金橘：性温，味辛甘，有理气，解郁，化痰的作用。金橘对痰阻心络和气滞血瘀型心悸，包括由高血压病、动脉硬化、甲亢、冠心病或心律失常引起的心悸，食之颇为适宜。可煎汤服，亦可泡茶饮。

治，首先有赖于病人的健康意识，对于具有高危因素或出现慢性呼吸道症状时，应及时到呼吸专科就诊。

早戒烟！

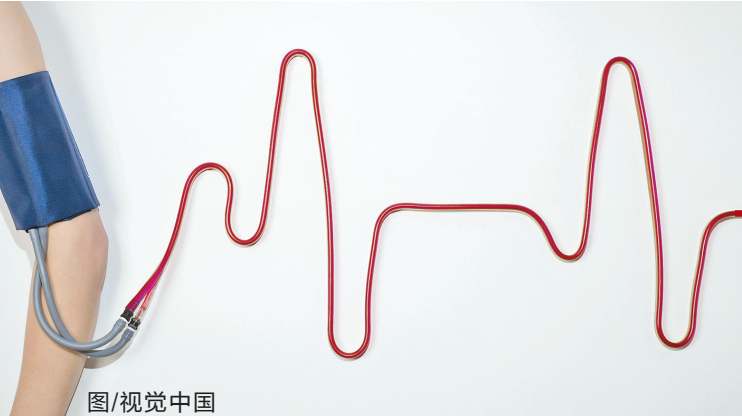
慢阻肺患者中超过80%有吸烟史

2020年中国成人烟草调查显示，我国人群吸烟率为27.7%，现代社会生活节奏明显加快，人们的压力也随着剧增，吸烟年轻化且大众化，尤其是电子烟的流行，尽管危害程度有所降低，但同样与慢阻肺的发病密切相关。

南方医院呼吸与危重症医学科主任医师赵海金指出，慢阻肺患者中超过80%有吸烟史，且多数每天抽至少一包，超过10年的程度。烟雾中含有许多有害物质（焦油、一氧化碳、尼古丁等），吸入后一方面使气道黏膜的纤毛破坏，功能受损，从而降低局部的防御力，另一方面有害物质可促进气道炎症，引起黏液高分泌及气道痉挛，导致气道阻力增加。最后，香烟烟雾还可诱导中性粒细胞释放蛋白酶，导致蛋白酶-抗蛋白酶系统的失衡，损害肺组织弹性纤维，从而进一步导致慢阻肺的形成。

此外，赵海金提到，慢阻肺是一种病因复杂的疾病，受遗传因素和环境因素共同影响，其中吸烟是影响最大的环境因素，吸烟的人更容易得慢阻肺。因此，患者首先需深刻认识到抽烟的坏处及戒烟的好处，戒烟不管多晚都有益健康；越早戒烟，越早获益且获益越大。若对香烟依赖的患者，戒烟困难时应主动到戒烟门诊就诊，可以适当药物干预。同时尽量避免到有吸烟的场所作业，避免吸入二手烟。

要提醒的是，患者家属也要积极配合。慢阻肺患者的抽烟家属也需要戒烟，减少诱惑，做到家中无烟。



图/视觉中国

每日3次测量血压

一波降温袭来，心血管疾病也开始“活跃”了。靳利利教授表示，最近前往门诊检查和诊治心血管疾病的患者都有所增加。而且每年11月至来年2月，正是心血管疾病的高发期，因此在接下来的一段时间里，家中老人尤其是有心血管病史的老年人更要做好预防措施。

靳利利提醒，良好控制血压是防治心血管病的关键，通过自测血压可以初步了解血压的高低水平稳定与否。因此，每天3次的血压测量必不可少。她推荐的测量时间分别是早晨6-8点、下午3-5点和晚上临睡前，最好能监测24小时动态血压，这样便可进一步全面了解血压波动规律。

另外，除了关注血压是否正

随着气温的降低，又到了心血管疾病的“高发期”。为了预防心梗、冠心病的发生，不少老年人开始注意控制血压。那么，如何保持血压平稳？每天要测多少次血压？可否自己根据血压高低来调整药物？广东省第二中医院心血管内科主任靳利利教授对此进行了详细解答。

10年增两倍！这种癌年轻男性要提防

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈肇

近20年来，包括口腔癌、喉癌在内多种头颈部肿瘤的发病率呈稳定或略微下降趋势，但口腔癌的发病呈上升趋势，近10年的发病增加了两倍，年轻男性为高发人群。医学专家提醒颈部出现不消退、不痛的硬块要当心，接种HPV疫苗可降低患口腔癌的风险。

男女比例8:1

广东省抗癌协会头颈部肿瘤专业委员会主任委员、中山大学肿瘤医院防治中心头颈科副主任宋明教授介绍，口腔在咽的中部，包括软腭、扁桃体、舌根、会厌周围等部位，口腔癌就是发生在这些部位的恶性肿瘤。

近年来，口腔癌的发病率呈明显上升趋势，从临床观察看，发病情况近10年来增加了两倍。其中HPV病毒（人乳头瘤病毒）阳性口腔癌占口腔癌的比例持续上升，目前已占到30%-40%。尽管与欧美国家的70%仍有一定差距，但随着生活方式西化越来越普遍、性行为包容性增强，我国HPV病毒阳性口腔癌的发病率有可能继续上升。

宋明介绍，HPV病毒阳性口腔癌的发病与咽喉部感染HPV病毒有密切关系，其中HPV16、HPV18这两种亚型为主要高危因素。这种口腔癌尤其青睐男性，在患者中男女比例为8:1，而且呈年轻化趋势，30岁-45岁男性为高发人群。

颈部出现硬块要当心

如何才能早期发现口腔癌？宋明教授介绍，口腔癌的早期症状会表现咽喉部不适、咽部异物感，但

症状不是特异性的，患者常常会误以为慢性咽炎而不会多加理会，直到转移到周围淋巴结，颈侧出现不消退的硬块才会到医院就医。

“比较特别的是，HPV阳性的口腔癌会在病情早期就转移到淋巴结，往往会出现‘小原发灶、大转移灶’的现象，根据现在的口腔癌分期标准，大部分HPV病毒阳性口腔癌发现时都是早期病例（I、II期），即使出现了较大的转移淋巴结也是早期病例。”宋明教授介绍。他特别提醒，如果颈侧部出现不消退、不痛的硬块要及时就医。

可防可治不可怕

宋明表示，口腔癌虽然是恶性肿瘤，但大家不用谈癌色变，手术、化疗、放疗、免疫治疗都是有效的治疗手段。特别是手术治疗，对于小的病灶可以采用经口手术，创伤小、费用低、副作用小。如果用机器人做口腔癌手术，手术更加精细，可将创伤和副作用降至最低。

目前，来自中山大学肿瘤医院的数据显示局部早期的口腔癌经口机器人手术治疗的2年生存率超过了96%，HPV病毒阳性口腔癌的2年生存率更是达100%。

如何预防口腔癌？宋明教授介绍，接种HPV疫苗是有效的预防手段。2017年发表的美国针对口腔咽喉部位HPV感染情况进行HPV疫苗接种研究，结果提示接种疫苗后口腔咽喉HPV感染率降低88%。

另外戒烟限酒对预防口腔癌也有帮助。在同样口腔咽喉部感染HPV病毒的情况下，吸烟、饮酒人群比不吸烟、不饮酒人群更容易罹患口腔癌。

早检测早诊断！呼吸困难需警惕慢阻肺

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓珊

为了提高人们对慢阻肺的认识，世界卫生组织把每年11月第3个周三定为世界慢阻肺日，今年11月17日是第20个世界慢阻肺日，今年的主题是“健康呼吸，无与伦比”。为了提高公众对慢阻肺的警惕与觉悟，南方医科大学南方医院呼吸与危重症医学科专家在此提醒：呼吸困难需警惕慢阻肺。



图/视觉中国

早检测！肺功能是诊断“金标准”

“慢阻肺，也是老百姓经常说的‘老慢支、肺气肿’，常见的表现是咳嗽、咳痰、呼吸困难，早期表现为咳嗽、咳痰，随着疾病的发展，可逐渐出现活动后呼吸困难，患者往往感觉呼吸费劲、呼吸不畅或胸前压迫感，这是慢阻肺一个标志性症状。”南方医院呼吸与危重症医学科主任蔡绍曦表示，当患者出现呼吸困难时，往往提示已经出现了明显肺功能障碍，很多患者肺功能降至50%才感觉到呼吸困难。蔡绍曦指出，肺功能是慢阻肺

肺诊断的金标准，亦是早期诊断慢阻肺最为重要的检查项目。对于具有慢性咳嗽、咳痰等呼吸道症状，年龄>40岁，尤其是有吸烟史或生物燃料暴露史，或有长期接触职业性粉尘者，需要及时完善肺功能检查，排查慢阻肺。切不可等到呼吸困难症状明显时才去做相关检查，以免错失慢阻肺的早诊早治的良机。据南方医院的调查数据显示，初次诊断的慢阻肺约50%已发展为重度，甚至极重度肺功能障碍。

慢阻肺本身是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病，早期发现、早期干预以及治疗可以有效阻止疾病的恶化。蔡绍曦表示，要实现慢阻肺早诊早

德叔 医古系列 299



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

二宝妈唇炎反复，竟是脾虚要调补

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：黄小姐，30岁，唇炎两年余

今年30岁的黄小姐刚生下二宝，产在月子中心待了1个多月，但总觉得疲倦乏力没精神。回家后，两年没有发作的唇炎复发了，双唇干裂疼痛，唇周剧烈瘙痒，还出现了一些散在的皮疹。涂抹药膏疗效持续时间不如以前，目前又在哺乳期，担心影响二宝。同时，黄小姐发现自己的

脾气越来越大，发完火后头就胀痛得厉害。口淡，总想吃重口味，但胃口也不好，肚子胀得很，还经常口腔溃疡、口臭，吃完饭不停打嗝，有时还会反酸水。黄小姐想起二胎就是在德叔门诊进行系统调治后怀上的，知道德叔对治疗难缠杂病有一手，于是再次找到德叔。

德叔解谜：脾虚湿盛，蕴而化热

黄小姐既往有唇炎病史，产后又熬夜带娃。人体阳气于产后必然有所损伤，“月子”时期若调摄不慎，脾胃阳气愈加虚弱。脾胃负责“水湿”代谢，若脾胃阳气虚弱，导致水湿被困在人体内，就会出现胃胀满、嗝气、疲倦乏力。另外脾虚食滞，便易出现口臭、口腔溃瘍等症。中医认为，脾开窍于唇，脾虚

湿盛，唇部就会出现各种症状，如唇周的湿疹、瘙痒等，嘴唇失去了脾胃的濡养，难免逐渐干裂、疼痛。此外，湿邪蕴在体内容易郁而化热，而导致脾气急躁、头痛。治疗上，德叔以健脾祛湿安神为法，湿去则热除。服用中药半个月后，黄小姐的嘴唇干裂已明显改善，胃口和腹胀的情况也逐渐改善。

预防保健：产后调补有讲究

德叔提醒，像黄小姐这类年轻宝妈，产后调补并非一律大温大补，而是补气血的同时要配调脾之品。药膳养生方面，产后可选择红枣、花生衣、当归、枸杞、元肉、阿胶等补气养血之品，配陈皮、砂仁、党参、白术等健脾之品。

唇炎急性发作期，也可用中药药液外洗患处。选用苦参、地肤子各15克，紫草10克。将各物放入锅中，加适量清水煎煮约40分钟，用棉签蘸药液反复涂抹嘴唇，每天2-3次，连续涂3-5天，可起祛风除湿止痒之效。

德叔养生药膳房：砂仁焖猪骨

材料：猪骨500克，砂仁5克，山药（鲜品）100克，生姜2-3片，食用油、酱油、精盐适量。
功效：温阳健脾益气。
烹制方法：排骨洗净后切块，放入沸水中焯水备用，山药

削皮切块备用；锅中放入食用油，放入姜片炒热，放入排骨、山药，翻炒至熟。最后加适量清水，放入打碎砂仁、酱油、精盐，锅盖焖煮至收干汤汁即可。此为3~4人量。



初冬如何进补？养肾防寒，先健脾胃

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小沐

由秋转冬，该如何养生进补？广东省第二中医院针灸康复科主任中医师聂斌指出，冬在五行为水，机体阳气亦潜藏于肾水之中，所以，初冬养生应该注重补肾，温补养阳，少吃生冷也不宜过燥。

尽管已经立冬，但广州的初冬仍受深秋“尾巴”的影响，会有“干”的症状，如口干、咽干、唇干、鼻干、大便干结、皮肤干燥等。因此，“燥则润之”，聂斌表示润燥应以生津、润燥、养肺为主，建议食用太子参、玉竹、枸杞、百合、无花果、雪梨、银耳、木瓜等滋润养阴的食物。

食疗方推荐

银耳枸杞红枣汤

材料：银耳50克、红枣30克、枸杞子15克、瘦肉250克。
功效：润肺补肾、止咳生津，适合体质偏寒的人群食用。

速领！1000颗种植体免费送

缺牙市民福利，1000颗种植体免费送，种牙可享高额补贴，免挂号费、专家亲诊费，即日起拨打020-8375 2288申领！



黄伯和主诊医师护士合影



德伦口腔走访社区，为牙齿有问题的市民进行义诊



博硕士学位专家一对一亲诊

1000颗种植体免费送

“广东爱牙工程社区行”火热进行中。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，为了补缺牙街坊重新拥有好牙享口福，针对缺牙、无牙等口腔问题，德伦口腔提供多

种牙三年多，和真牙一样坚固

民以食为先，牙齿一直非常重要。一口好使的牙

齿比什么都强，但黄伯三年前就因为缺牙而吃不好睡不安。在子女的陪同下来到德伦口腔种牙后，这颗种植牙至今已经服役三年有多。黄伯最近来复诊，医生称赞依然保持得很好！黄伯直言：“这颗种植牙真的像真牙一样好使，让我吃饭更香更有劲！三年前因为牙齿问题让我吃不下睡不安，自从种牙后，生活质量变得好了起来，现在大家都说我看上去简直年轻了十岁！”

数字化亲骨无牙颌种牙

数字化亲骨即刻修复种牙，通过3D数字化实现可视化精准微创种牙，缩短手术时间，结合亲骨型种植体，提升骨结合率，能显著缩短治疗时间，减少手术次数，减轻治疗痛苦，避免大范围植骨。此外，德伦口腔还根据患者情况特设舒适麻醉科，减轻市民种牙恐惧和疼痛。

种植专家节开幕，千颗种植体免费送

博硕士学位专家种植节隆重开幕，30多位国内外口腔专家联合坐诊，主任医师、副主任医师、硕士、学士限量预约。同时启动爱牙公益援助，全口无牙、半口无牙、多颗缺牙、单颗缺牙，或长期吃香、被牙病缠身的缺牙患者，即日起拨打官方热线020-8375 2288，可领取爱牙公益福袋，数量有限，领完即止。

广东爱牙工程社区行



高额补贴 进口种植体免费送

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