

德叔
医古系列
326

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

警惕夏季“人造风寒”！
冬病夏治正当时

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 陈伯，76岁，咳嗽气喘半年余

76岁的陈伯年轻时是渔民，长期的海上生活，使他养成了吸烟的不良习惯，一吸就是50年，直到近两年反复咳嗽被诊断为慢性阻塞性肺病（中重度），才在家人督促下把烟戒了。陈伯每天都遵医嘱药物治疗，咳嗽减少了些，但一吹风就会喉咙痒，咳不停，且都以干咳为主，没什么痰。

德叔解谜 人造风寒易袭肺

德叔表示，年轻时陈伯凭借自身充足的气血御邪于体外，随着年龄增长，气血不断耗损，邪气有了侵入机体的机会；此外，长期抽烟会损伤肺络，正气亏损则邪气更容易潜伏在肺脏中。两者夹击，年轻时身体所欠的“债”就一一出现。一旦天气变冷或遇“人造风寒”，外来邪气就容易首先袭击“娇弱”的

肺，影响了肺气的宣发与肃降，便出现咳嗽不断；年老后，肺肾阳气逐渐衰退，脾阳虚则脾胃的运化受纳功能变差，肾阳虚则温化水液不足，所以出现夜尿频、胃纳差等不适。治疗上，德叔以温肺散寒、止咳化痰为主，后续几次治疗调脾固肾，近1个月治疗后，陈伯的咳嗽明显缓解，现间断门诊治疗。

预防保健 穴位贴敷，冬病夏治

夏季常开空调，室内外温差大，加上夏季毛孔常打开，一不留神“人造风寒”就袭击肺，进而引起慢阻肺病人咳喘反复发作。中医有“冬病夏治”之说，像慢阻肺这种在冬季容易发病或加重的疾病，可以在夏季通过中医疗法治来扶助正气、预防冬季复发。德叔建议，平时可自制中药粉剂进行穴位贴敷，能一定程度改善症状。

选择白芥子5~10克，延胡索5~10克，紫苏子10克，葶苈子10克，细辛3克。将上述药材打粉，放入适量蜂蜜，调成糊状。药糊加热后取少量放在纱布上，敷于肺俞穴、天突穴、膻中穴，以局部皮肤微微灼热为度，每次敷约30分钟，3周1次。皮肤易过敏者慎用或缩短贴敷时间。

德叔养生药膳房 老鸭煲冬瓜

材料：老鸭半只，冬瓜150克，陈皮5克，茯苓15克，太子参15克，生姜3~5片，精盐适量。

功效：健脾利湿，止咳化痰。

烹制方法：将诸物洗净，

味即可。

适量。

科普新知

警惕直腿变弯的原因

——膝关节退变与骨质疏松症

文/魏秋实



对于老年群体来说，膝关节退变与骨质疏松这两种病是对“难兄难弟”。我对大量病例进行多年临床观察，发现膝关节退变患者多合并有骨质疏松，骨质疏松可能是加重膝关节畸形退变的危险因素，而膝关节退变患者由于关节疼痛活动受限，也容易引起废用性骨质疏松，形成恶性循环。

及时了解是否有骨质疏松

当老人确诊膝关节退变后，应当警惕是否合并骨质疏松。若有，则应及时进行抗骨质疏松治疗，这可以有效防止膝关节内翻畸形（罗圈腿）的发生，延缓关节炎的进展。即使未合并骨质疏松，在膝关节退变早期，使用维生素D联合钙剂以及补肾强骨中药治疗也可有效提升全身骨量，预防膝关节畸形退变的发生。

膝关节退变可分阶段治疗

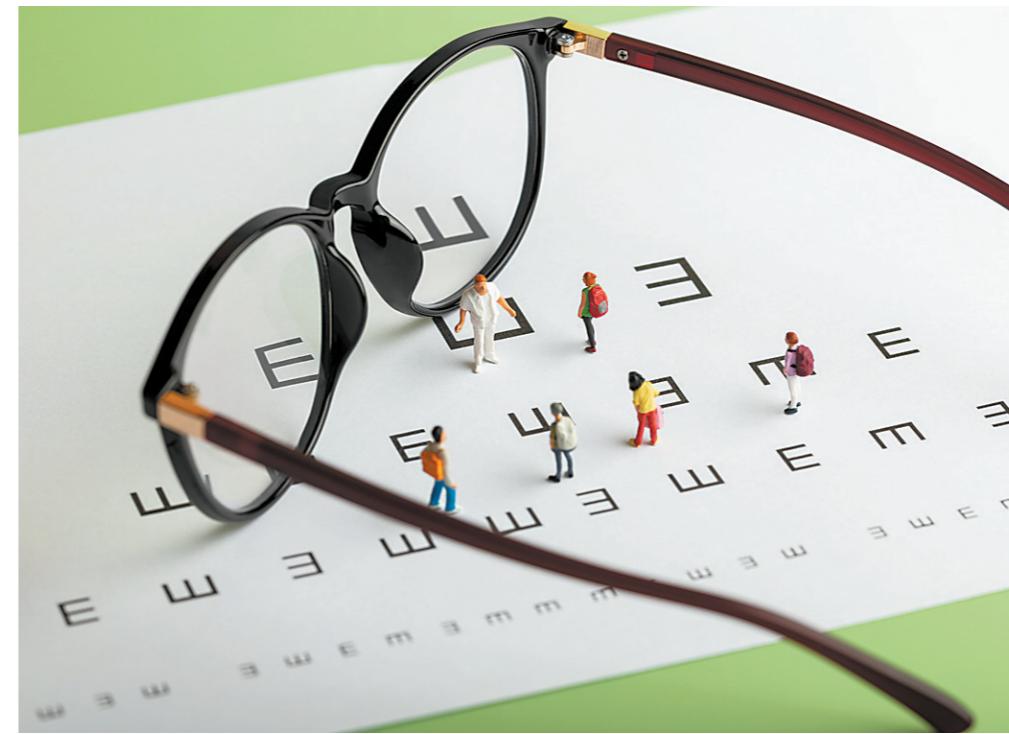
老人确诊膝关节退变，要根据下列的阶梯治疗方案，接受规范化治疗。

[基础治疗]通常初次就诊的患者往往处于膝关节退变的初期与早期，此时应先充分认识疾病有助消除恐慌与焦虑。肥胖患者应减轻体重，减少关节负荷。避免频繁爬山、上下楼梯、下蹲、久坐久立、跪位等对膝关节不利的体位姿势。

配合加强股四头肌力的训练，增强膝关节稳定性。经典的动作是靠墙静蹲，下蹲至大腿与地面成钝角，小腿与地面垂直，双膝不要内扣，每次量力而行，直至大腿肌肉发酸发抖为止。

[药物治疗]以抗骨质疏

暑假带娃就医「必读」

近视 摘镜Or配镜？
这些问题必须先了解清楚

图/视觉中国

近视手术并非“来即做”，而是“来先查”

术，适合什么样的手术方式，主要以术前检查为准。须经过包括裸眼视力、戴镜视力、眼压、眼轴、角膜厚度等在内的20多项检查，一项也不能少。”余克明表示，经常会遇见比较着急摘镜的患者，但是近视手术不是简单的商品买卖，来了就能做，而是一个

医疗行为，必须保有风险意识。

“如圆锥角膜患者，因其角膜本身厚度和生物力学强度不够，全飞秒手术切削角膜后，会使原有的疾病进一步恶化。”余克明介绍，除了圆锥角膜外，有青光眼、视网膜脱离以及其他全身性疾病

的患者，都需要综合考虑是否进行手术，并谨慎选择手术时机。而即使没有上述疾病，还得看其角膜厚度如何，一般来说，近视度数超过1000度的患者，可能就不适合用角膜屈光手术来解决近视问题，可以考虑晶体植入手术方式。

家长常犯的
几大配镜误区

“孩子在未成年阶段眼睛还没有发育成熟且度数不稳定，除非特殊病理原因，一般是不建议做近视手术的，配镜相对来说是主流。”该院屈光科杨静副教授表示，暑假即将到来，往年的这个时期也是中小学配镜热潮，一些配镜相关误区需要指出。

“家长最常在这些问题入坑：一是视力下降就要立即给孩子买近视眼镜戴；二是配镜前不在专业医疗机构进行散瞳。”杨静指出，青少年出现视力下降时，考虑到也有可能是由其他疾病引起的并发症，因此一定要先到正规医院进行系统检查，不要轻易定性为近视甚至着急买近视眼镜。杨静还表示，散瞳不仅安全，还可以确诊屈光不正的类型（即近视、远视、散光）以及获得准确的屈光度数，如此才能判断真假近视从而再考虑是否需要配镜。不过散瞳后会出现怕光、视物不清等症状，需要一段时间才能完全恢复，为了不耽误正常学习生活，建议尽量趁着假期到专业医疗机构进行散瞳验光。

“此外，还有不少家长朋友要求医生必须给个标准答案，仿佛只有告诉他们50度或100度就要戴眼镜，他们才能安心。实际上孩子何时戴眼镜与其用眼需求、是否影响生活等有关，请务必在医生指导下合理使用眼镜。”杨静说。

牙齿不齐

地包天干预要趁早

羊城晚报记者 林清清 通讯员 王心怡

每年暑假，因牙齿不齐、不美而去医院咨询的小朋友都会骤增。中山大学附属口腔医院口腔正畸科副主任医师周晨提醒，不同原因引起的牙齿不齐、不美，治疗会相差很大，家长需前往正规的医疗机构，由专业的口腔正畸科医生检查诊断，进行规范治疗。

小朋友6岁—12岁换牙期遇到的一些问题是暂时性的，例如轻度的牙齿不整齐、暂时的咬合过深等，专业上称之为暂时性的错颌畸形，并不一定需要马上进行矫正，因此，家长要谨防被“贩卖焦虑”的商家所误导。

但有些问题的矫正则要趁早。“很多人认为儿童牙齿矫正应该等到换牙后再进行，这也是误区。”

周晨提醒，“最典型的例子如反颌‘地包天’，家长应在发现的第一时间就诊，交由专业正畸医生判断适合介入的矫治时机和方法。比如有些反颌是由于喂养习惯不正确造成的，尽早就诊通过改变喂养习惯就可能有所帮助；有些是由于牙齿的错位造成的，需要立即进行矫正；而有些存在严重的骨骼畸形，需要等成年后进行手术。”

对于乳牙“地包天”，从生理年龄来讲，3~5岁是第一个最佳矫治时机。此后针对恒牙的“地包天”还有不同的矫治时机，例如更换门牙之后至青春期前的8~10岁、换牙完成后的12岁左右和18岁成年后。



图/视觉中国

包皮

羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

每年的7月份，各大医院的小儿泌尿外科手术就进入高峰期。“我们一天最多做50台小儿包皮环切手术。”广东省妇幼保健院小儿泌尿外科主任医师林炎坤介绍，手术过程比较简单，六七分钟就能完成一台手术。

进入暑假后，经常有家长带上孩子到小儿泌尿外科门诊咨询，“包皮要不要切？什么时候切……”林炎坤表示，其实，小包皮并非一定要切的。包皮具有保护阴茎头、防止尿道污染等的作用。通常男宝宝在刚出生的时候都有包茎，而且多数三岁前的包茎都是生理性的包茎，随着孩子

年龄的增长，包皮口会逐渐自行松解，包皮也自然就与阴茎头可以分离了，也就是说能够翻上去清洗。“这种情况属于可切可不切的范围，但在日常生活中要注意经常翻开清洗，以保持局部的清洁，预防局部炎症的发生。”林炎坤说。

如果因为包皮过长或包茎导致小儿反复出现泌尿道感染，或者包茎明显，并且排尿时前面还会鼓出一个包包的，则建议尽早手术。一般来说，手术最佳的年龄为5~7岁。

据了解，目前，给儿童切包皮最常用的是包皮环套术。该方法手术时间短，一般仅需5分钟左右，术后切口整齐，外观美观。两周后环套就会脱落。

另一种是包皮吻合器环切术，这种手术方式是使用吻合器来代替环套，手术时间较普通的环套术长，10分钟左右，术后切口也很美观，基本无痕，并且恢复时间短，但是因需要术中包扎，术后伤口换药，所以该手术方式比较适合大龄儿童。

孩子在包皮手术后，头两天会有一些疼痛，一般需口服止痛药缓解，一周内可用药水清洁伤口避免感染，一周后伤口愈合即可康复。

姿态不良

驼背含胸怎么办？

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 何旭鹏

弓背等状态，使他们逐渐失去正常的躯体肌力平衡。

处于长期紧张状态下的肌肉变得僵硬，而长期处于拉长状态的肌肉则变得无力、松弛，久而久之就形成了驼背的体形。驼背常伴随圆肩、头前伸等。

驼背的危害还不只影响形象这么简单，还可能影响呼吸功能和消化功能，导致胸背痛，颈痛，颞颌关节紧张等。

韩秀兰介绍，要纠正孩子的驼背，首先要找到“病根”，

比如孩子是否总是长时间伏案学习、写作业台太低、过度低头看书、写字，躺着看书、玩电子产品、睡高枕、书包过重等。

此外，孩子们还可以通过肌肉锻炼来纠正驼背。比如说“墙壁天使”（头肩背臀贴墙，肩外展90°，上肢贴墙滑动，可以锻炼下斜方肌）、肩回缩锻炼（双手拉弹力带由肩前屈向水平外展运动，使肩胛骨向脊柱靠拢，停留2秒后回到前屈位，速度缓慢），均可改善含胸圆肩驼背。

大优秀科室
医院解密



本期目标：变态反应科

解密地点：广州医科大学附属第一医院变态反应科

竟能导致面部畸形、哮喘？
过敏性鼻炎不容小觑！

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 韩文青

“我每天早上起床都会狂打喷嚏，一连好几个，经常上气不接下气。而且还会疯狂流涕，经常擤鼻涕擤到鼻子发红，难受死了。”近日，广州市一年级小学生阿豪（化名）在父母陪同下前往广州医科大学附属第一医院变态反应科就诊。科室主任李靖教授在接诊后观察到，阿豪不仅有喷嚏、流涕的症状，还伴随有上颌发育不完全、上颌明显前突的症状，导致牙齿咬合功能较差。

“这是典型的鼻炎反复刺激导致腺样体肥大，阻塞鼻腔空气流通造成呼吸不畅，患者长期用嘴呼吸导致的。”李靖介绍道，过敏性鼻炎如不及时治疗，不仅会对患者日常生活造成困扰，还可能会影响患者面部发育，严重者甚至会引起支气管哮喘。随后，李靖为患者进行了过敏原测试，判定他为尘螨过敏，并对患者进行了脱敏治疗。目前，阿豪的过敏性鼻炎已得到控制。

（Q：羊城晚报，A：广州医科大学附属第一医院变态反应科主任 李靖教授）

Q：过敏性鼻炎是如何产生的？

A：过敏性鼻炎是一种基因与环境共同作用引起的多因性疾病，其中大多数患者都是有家族遗传史的，目前研究已经发现多个基因及相关转录因子参与了过敏性鼻炎的遗传。

日常生活中，吸入性变应原和食物变应原会诱发过敏性鼻炎，其中吸入性变应原又是主要因素。大多数过敏性鼻炎的患者都是对尘螨、花粉、动物皮毛、真菌等吸入性变应原产生过敏，也有少数会因为食物诱发该病。

Q：过敏性鼻炎可能导致哪些并发症？

A：与过敏性鼻炎直接相关的病症包括分泌性中耳炎、慢性鼻窦炎和睡眠呼吸紊乱综合征等，严重者会导致支气管哮喘。据统计有40%左右的过敏性鼻炎患者会伴随着支气管哮喘，而支气管哮喘的患者中有80%都患有过敏性鼻炎。因此，在过敏性鼻炎发病后要及时就医，切勿“讳疾忌医”。