



德叔 医古系列 392



广州中医药大学副校长广东省中医院院长 张忠德教授

产后身痛又怕冷 补气养血散风寒

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 高女士, 33岁, 产后身痛1月

高女士在33岁迎来了第二个“小生命”, 产后的她很注意保暖, 饮食也是严格禁食寒凉, 但有一晚宝宝突然哭闹不停, 她来得及穿衣服便起身哄宝宝, 第二天就出现全身关节疼痛, 尤其是腰背部还觉得凉飕飕的。她赶忙煲了一剂产后就准备好的温经散寒的汤药泡澡, 发了一个身汗后觉得整个人轻松了很多, 但很快关关节痛、怕冷又找上门, 有时候晚上甚至痛得睡不着觉, 窗户稍微吹进一点风, 她便瑟瑟发抖, 还开始出虚汗, 整个人也无精打采, 于是来到了德叔门诊。

德叔解谜 气血两虚, 风寒外袭

德叔认为, 高女士的身体疼痛主要是产后气血两虚, 营卫不和, 感受风寒所致。《诸病源候论·产后中风口》中提到“产则伤动血气……气虚而风邪乘虚而入”, 高女士产后元气、精血耗伤, 日常生活虽注意避寒, 却没有及时补充气血, 因此稍有不慎感受风寒, 风寒便会长驱直入入体内, 导致经脉气血阻滞不通, 称为“不通则痛”; 风寒邪气

预防保健 产后重保暖, 艾灸散风寒

高女士所患的疾病中医称“产后风”, 是女性产后常见病, 多发病, 与产后调护不慎、休息失常、劳倦过度、饮食失宜等密切相关。冬季冷空气频繁, 风寒之邪盛行, 更容易引发该病。冬季要抵御风寒, 保暖是重点。穿衣要注意“顾两头护中间”, 即做好头、腹背、

德叔养生药膳房 当归羊肉汤

材料: 羊肉 400 克, 当归 15 克, 党参 15 克, 红枣(去核) 4 或 5 枚, 枸杞 15 克, 生姜 3-5 片, 精盐适量。
功效: 补气养血, 温阳通络。
烹制方法: 猪物洗净, 羊肉切块, 放入沸水中焯水; 将上述食材放入锅中, 加清水 1750 毫升(约 7 碗量), 大火煮沸后改小火煲 1.5 小时, 加入适量精盐调味即可。此为两三人量。



有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

HIV感染者也可正常工作

专家: 抗病毒成功率已经达到98.6%

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 刘琪莎

在广州医科大学附属市八医院感染病中心门诊, 在拿到艾滋病病毒(HIV)初筛阳性的检查结果时, 一些受检者就开始极度恐慌——心想“得了艾滋病是不是离死不远了?”“我一辈子完了”。实际上, 在筛查时发现HIV阳性, 还要进行HIV确诊实验, 只有确证为阳性才被诊断为HIV感染者。同时, 专家也告诉记者, 目前HIV感染者的抗病毒成功率已经高达98.6%, 通过规范的治疗, 很多患者也可如常进行工作和生活。“把艾滋病当作慢性病看待就好了。”

恐艾症有多种表现

恐艾症是艾滋病恐惧症的简称, 是一种对艾滋病的强烈恐惧, 并伴随焦虑、抑郁、强迫、疑症等多种心理症状和进行异常的心理障碍。这种情况往往是由于对疾病的不了

解所造成的。

恐艾症有哪些表现呢? 广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华介绍, 一般来说, 恐艾的情况也很多种:

疑病型: 认为自己感染了HIV, 一旦出现发热、皮疹、淋巴结肿大等症状就认为自己感染, 反复检查, 结果为阴性仍不能消除恐惧和担心。

强迫型: 担心自己会被传染HIV, 极力回避可能被感染的场合, 一旦接触了自认被污染的物品反复、大量清洗。

焦虑型: 看到或想到“艾滋病”字眼或相关报道, 即表现出紧张不安, 如往复走动、唉声叹气等。

恐惧型: 对艾滋病及相关的东西和场所恐惧, 如对血液、针具、高危行为者及感染者等, 会出现心慌、出汗、颤抖等自主神经紊乱症状。

了解传播途径可减少恐惧

恐艾症是一种心理疾病, 可以通过心理治疗来缓解。

另外, 知晓HIV传播途径, 也有助于消除怀疑、担忧。李凌华介绍, HIV主要传播途径包括性传播、血液传播、母婴传播, 日常接触不会感染HIV。因为离开人体后, HIV对外界环境的抵抗力较弱。另外, 艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。咳嗽、打喷嚏、蚊虫叮咬都不会传播HIV。

把艾滋病当作慢性病看待

即便真的不幸感染HIV, 此时可以立即接受抗病毒治疗。这样可以使体内病毒得到抑制, 感染者能够正常生活甚至生育。

李凌华介绍, 现在在我国有艾滋病免费抗病毒治疗药物, 以及医保报销的抗病毒治疗药物和自费的抗病毒治疗药,

值得注意的, HIV进入人体后不能被立即检出, 这段时间称为窗口期, 抗体检测的窗口期为4-12周, 核酸检测的窗口期为1-4周。大多数感染者在高危行为后4周时可以检测到HIV抗体, 如果4周结果为阴性可等到8-12周再检测。一般情况下, 如果12周内没有再发生高危行为, 也没有检测到抗体, 可排除HIV感染。

感染HIV后 无症状≠不用管

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 区昕

感染了艾滋病病毒(HIV)后, 是否无症状就不用管, 也不用治疗了呢? 广州市海珠区疾病预防控制中心副主任朱凯星主任医师提醒, 这种想法是错的。一旦确诊HIV感染, 均建议立即开始艾滋病抗病毒治疗, 越早治疗效果越好。

感染 HIV 后 不一定有症状

“人体感染HIV后会经历一个较为漫长、复杂的过程。”朱凯星表示, 患者可经历急性期、无症状期、艾滋病期, 不同阶段可出现不同的临床症状。

急性期在感染HIV后的6个月内出现, 但并非所有感染者都会出现相关症状。据相关研究, 约53%~93%的感染者出现发热、全身疼痛、恶心、呕吐、皮疹等感冒样症状。大多数患者临床症状轻微, 持续1~3周后自行缓解。而且这些症状并不具有特征性。

随后, HIV感染者进入无症状期, 一般持续时间为4-8年。这期间HIV感染者的外表与正常人无异, 因此不能从一个人的外表来判断其是否感染艾滋病。

随着HIV在感染者体内不断复制, 其免疫系统逐渐受损, 当CD4+ T淋巴细胞计数<200个/μL, 意味着进入艾滋病期, 主要表现为持续发热、持续腹泻、全身淋巴结肿大、机会性感染(指一些致病力较弱的病原体在人体免疫力低下时乘虚而入, 导致各种疾病)和恶性肿瘤等。

无症状也需要尽早治疗

虽然无症状期没有症状, 但并不代表可以不用治疗。朱凯星表示, 首先, 此时感染者的血液、精液或阴道分泌物等体液, 是具有传染性的。同时, 这期间体内的病毒一直在复制, 病毒载量不断升高, 不停地攻击破坏人体的免疫系统。如果不及早治疗, 人体就会并发一系列机会性感染及肿瘤, 严重者导致死亡。

《中国艾滋病诊疗指南(2021年)》也强调, 一旦确诊HIV感染, 无论CD4+ T淋巴细胞计

数高低, 均建议立即开始艾滋病抗病毒治疗。国家提供免费抗病毒治疗药物, 每个地区都有开展抗病毒治疗的定点医院。治疗越早, 效果越好。

朱凯星表示, 目前的抗病毒治疗方法, 虽然不能治愈艾滋病, 但通过规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制, 降低传播风险, 延长寿命, 提高生活质量。

广州有226个艾滋病自愿咨询检测门诊

若怀疑自己受到感染, 如何证实? 朱凯星介绍, 检测是知晓感染艾滋病的唯一途径。如果曾发生过不安全套性行为、多性伴、遭遇性侵犯或在无意识状态下与他人发生性行为、使用毒品、曾患性病、不安全或不规范的介入性医疗操作等, 要及时检测。

目前我国实施免费的艾滋病自愿咨询检测, 怀疑有感染风险的个人, 可在各级疾病预防控制中心、卫生行政部门指定的医疗机构(自愿咨询检测门诊)和一些社会组织得到免费咨询和检测。目前广州市已建有226个艾滋病自愿咨询检测门诊, 坚持免费、保密原则, 保障咨询者的隐私权。广州市免费的艾滋病自愿咨询检测服务可通过“查呗”微信小程序或电话预约。多数医疗机构也有开展自费的检测。

如果不方便前往以上机构检测, 也可以在线上平台、药店购买正规的HIV自我检测试剂, 但自我检测结果只是初次筛查结果, 如需进一步确诊, 需前往疾控中心或社区卫生服务机构做进一步的检测。

Tips

洗牙、打耳洞、文眉等也有感染风险? 应如何防范?

朱凯星提醒, 洗牙、拔牙、打耳洞、文眉等都是属于有创操作, 如果在不正规的、没有规范消毒措施的场所进行, 可能会因消毒不严格、交叉使用器械而造成感染。所以, 应到正规医疗机构进行拔牙、洗牙、采血、注射等医疗操作, 文眉、打耳洞前要确保工具消毒, 条件允许下最好能使用一次性用品。



图视觉中国

2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”, 今年的主题是“凝聚社会力量 合力共抗艾滋”。抗击艾滋病, 需要你我的共同参与, 不要有歧艾、恐艾心理, 远离高危行为、怀疑病毒暴露及早进行阻断, 不幸感染及早干预并规范治疗。

艾滋病“鸡尾酒疗法”知多D

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈楚敏 王耀晨

复制。艾滋病病毒(HIV)感染和艾滋病的治疗是多种抗病毒药物联合用药, 也就是俗称的“鸡尾酒疗法”。即通过同时使用3种或3种以上的抗病毒药物联合治疗, 能让体内的HIV得到充分的抑制, 不能复制成功, 从而延缓病程进展, 延长患者生命, 提高生活质量。广州中医药大学第一附属医院皮肤科陆道顺主任医师为读者介绍“鸡尾酒疗法”。

陆道顺介绍, HIV是一种逆转录病毒, 其逆转录过程是在病毒逆转录酶的作用下完成的。而采取的抗病毒联合治疗, 正是将HIV感染从一种致命的疾病转化成一种可控的慢性感染。原理是不同的药物作用于HIV病毒在不同的复制过程, 让HIV病毒不能完成

有「后悔药」可吃但要趁早 不安全行为担心感染HIV

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 李晓珊

发生了不安全行为、在不靠谱的小店文眉、医疗操作时自己的手被划伤……担心自己有艾滋病病毒(HIV)暴露风险该怎么办? 医疗专业人士提醒, 及时进行阻断, 成功率可高达100%, 但阻断一定要趁早, 超过72小时则存在失败风险。

HIV暴露后预防, 俗称暴露后阻断或HIV阻断, 是指在发生疑似感染艾滋病病毒的行为之后, 及时服用特定的抗病毒药物来降低感染风险的措施。南方医科大学南方医院疑难感染诊疗中心主任彭勃介绍, 动物及临床研究均证明, 及时、规范进行暴露后阻断, 可有效阻断暴露后HIV感染, 且越早进行阻断效果越好, 但超过72小时则存在失败风险。

彭勃介绍, HIV阻断总体成功率超过80%, 尤其是在职业暴露方面的阻断成功率已经非常高。“许多国家——包括我国的HIV职业暴露监测数据证明, 有效的阻断方案问世以后, 以针刺伤为主的职业暴露, 如果及时启动HIV阻断, 暂未发现阻断失败的情况发生, 即阻断的成功率为100%。”彭勃提醒, “尽早、正确、足疗程的HIV阻断”是阻断成功的保障。

酶。这种酶对于病毒基因组的逆转录至关重要。**非核苷类逆转录酶抑制剂:** 包括依非韦仑、奈韦拉平、利匹韦林等。这些药物直接作用于逆转录酶并以非竞争性方式抑制它。**蛋白酶抑制剂:** 包括洛匹那韦/利托那韦、达芦那韦/考比司他(用作抗病毒药或小剂量用作加强剂)。这些药物作用于蛋白酶, 抑制其作用, 从而阻止病毒复制循环的发生。**整合酶抑制剂:** 拉替拉韦和多替拉韦等抑制整合酶, 整合酶是一种负责将病毒DNA(通过逆转录酶从RNA新鲜转录)整合到细胞基因组中的病毒酶。**融合抑制剂:** 艾博韦泰。这种药物可以防止病毒进入细胞。

风湿闰月说

文/黄闰月

第一批90后已成中风高发人群 你准备好了吗?



黄闰月 广东省中医院中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

近日, 话题#第一批90后已成为中风高发人群#冲上热搜, 引发网友热议。根据脑血管流行病学资料显示, 全球范围来看, 25岁以上人群罹患中风(脑卒中)的终身风险为24.9%, 我国这一数字接近40%。究竟是什么因素导致中青年年轻化呢?

中医这样看中风

近年来, 年轻人患中风的比例逐渐增加。根据中医理论, 中风的发病原因主要与气血瘀滞、肝阳上亢、痰浊阻络等因素有关。中风为什么盯上年轻人?

生活方式: 缺乏运动、长期熬夜、过度疲劳等不良生活习惯都会导致身体机能下降, 增加患病风险。现代人常常使用电脑、手机等电子产品, 长时间保持同一姿势, 会导致颈椎、腰椎等部位的病变, 影响气血运行。中医认为, “不通则痛”, 气血运行不畅会导致身体疼痛和其他不适症状。

饮食习惯: 饮食习惯是导致中风的因素之一。现代人生活节奏快, 很多年轻人偏爱快餐、外卖等方便食品, 而这些食品往往高油、高盐、高糖, 长期摄入会增加心脑血管疾病和代谢性疾病的患病风险。中医认为, 饮食不节、嗜食肥甘厚味, 会损伤脾胃, 痰浊内生, 阻塞经络, 导致中风发生。

情志因素: 长期紧张、焦虑、压力等不良情绪会导致身体机能紊乱, 诱发各种疾病。中医认为, 情志不舒、肝气郁结会影响气血运行, 导致经络不畅, 引发各种疾病。

健康生活, 预防中风

中医理论认为, 人体内部的阴阳平衡和气血运行对于保持健康至关重要。我们可以从以下几个方面进行预防:

- 调整饮食结构: 合理搭配膳食, 多吃蔬菜水果, 少吃高脂肪、高热量、高盐分的食物。避免长期饮酒、吸烟等不良习惯。
- 改变生活方式: 保持良好的作息时间, 避免熬夜、久坐等不良生活习惯。适当进行锻炼, 增强体质, 促进气血运行。
- 调节情志: 保持心情舒畅, 学会释放压力, 避免过度的精神压力损伤肝脏和肾脏功能。
- 中医调理: 根据个人体质, 可以选择适当的中医调理方法, 如针灸、拔罐、推拿等, 以调和脏腑功能, 达到预防和治疗疾病的目的。