



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

医案 胡阿姨,60多岁,支气管扩张症30多年

胡阿姨今年60多岁,长期生活在河北,半年前搬来广州帮忙带小孙女。年轻时因得过肺结核,遗留下了支气管扩张,导致反反复复咳嗽30多年。平时以干咳为主,痰少质黏,不易咯出,时不时痰中带血丝。近几年间断服用中医辨证方药,控制得不错。眼下广州虽已入秋,但仍炎热潮湿,一天到晚离不开空调。不开空调很热,开了又觉得后背凉飕飕。胡阿姨不停地咳嗽,痰多色白,时不时带点血丝。于是自行购买了消炎药口服,白天有所缓解,但一到晚上咳嗽更加明显。还觉得咽干口干,喝很多水也没用。听街坊介绍,德叔治疗咳嗽有一手,于是来找德叔。

秋燥咳嗽频发作,德叔教你学养肺

德叔解谜 秋燥来袭,先袭击“娇嫩”的肺

肺是人体最“娇嫩”的器官,秋季的主气是燥,入秋后空气逐渐干燥,像胡阿姨这样患有慢性呼吸系统疾病的老年人,尤其“害怕”过秋天。秋燥以温燥为主,肺气不足时,温燥更容易伤肺,损耗人体津液,而出现口干、咽干

预防保健 秋季养肺“五”字诀

德叔表示,秋季是最容易损伤肺气的季节,也是最需要养肺的季节,给大家推荐养肺“五”字诀。首先,以“笑”养肺,中医有“常笑宣肺”一说,笑能扩张胸廓,有助于宣发肺气;其次,以“动”养肺,一天中养肺的最佳时间是早7点~9点,这时肺脏功能最强,可以选择做八段锦、太极这些有氧运动,能强健肺脏功能;再次,以“气”养肺,保

等症状,咳嗽、痰多,甚至咯血等,均为肺受到秋燥的影响。治疗上,德叔以养肺润燥、补气养阴为主,而不是一味用清热、凉血之品。服药半个月后,胡阿姨的咳嗽症状得到很大改善,也让她更加深信中医药的疗效。

持室内空气流通,定时开窗通风透气;第四,以“水”养肺,秋燥容易耗损人体津液,因此要及时补充水分,最好选择温水或温蜂蜜水;最后,以“药”养肺,建议选择麦冬、百合、沙参等养阴润肺之品,同时佐以使用木棉花、布渣叶等清暑湿热之品,但调脾仍当贯穿始终,可适当加入陈皮、砂仁、太子参、白术等补气健脾之品,做成药膳服用。

文/羊城晚报记者 林清清
通讯员 沈中

德叔养生药膳房

无花果煲排骨

材料:猪排骨500克,沙参20克,无花果(干品)30克,陈皮3克,南杏仁20克,生姜2~3片,精盐适量。

功效:滋阴润燥。烹制方法:诸物洗净,猪排骨切块,放入沸水中焯水,备用;将上述食材放入锅中,加入清水1500毫升(约6碗水量),武火煮沸后改文火煮1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为2~3人量。



扫码关注
范德辉教授公众号

腰椎不好殃及膝盖?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 李朝 袁智先

致膝盖痛的因素有很多,常见的有年龄增大、外伤、负重过大或感受风寒等。有部分膝盖痛被认为是膝盖本身问题引起的,其实并非如此,这类膝盖痛局部检查未见异常,往往跟腰椎有很大的关系。临幊上,这类膝盖痛也容易混淆,因此需要接诊医生具备缜密的思维。

那腰椎问题是怎样引起膝盖痛的呢?其实,支配膝关节附近肌肉的神经是从腰椎发出的,当腰椎发生病变时,比如发生错位,压到股神经,会导致控制大腿肌肉的力量不足,造成膝盖在日常生活中受力过大,产生损伤。

切勿突然间用力站起来

俗话说“树老根先枯,人老腿先衰”。随着年龄的增大,膝关节退变的速度也在加快,并且随着社会发展,人们久坐的情况越发普遍,腰椎病变引起的膝盖痛越发明显。这一点需要大家引起足够的重视才行。具体到日常生活中,就要进行腰与膝的双轴保养工作。比如坐了40分钟左右,就要站起来活动一下腰部。范教授指出,在这里有一个细节问题,而相当多的人都容易忽视这一点。那就是站起来的过程中,身体要先稍微向前倾斜一点,然后再慢慢起来。切勿突然间用力站起来,因为这样对膝关节的压力是巨大的,尤其是中老年人,并且对心脏的压力也大。另外要注意对膝盖的保暖,膝盖一旦受凉就更容易损伤了。

腰椎错位压迫神经
引起膝盖痛
范教授介绍道,生活中,导



专家简介
范德辉

广东省名中医,广东省政协委员,广州中医药大学博士研究生导师,广东省第二批名老中医药学术思想继承指导老师,广东省名中医传承工作室专家。

家有痴呆长者怎么办?
招商高利泽为家属支招

患者痴呆的老人容易走失,据统计,走失老人中65岁以上老人最为普遍,其中72%存在记忆障碍,25%被医院确诊为患阿尔茨海默病(老人痴呆症,也称失智症)。家有老年痴呆长者该怎么护理?作为专业的老年痴呆患者护理机构——招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心为焦虑的家属们提了几点建议。

关爱痴呆长者 耐心沟通很重要

招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心负责人介绍,患阿尔茨海默病的老人沟通能力会因病情严重而逐步减弱,家人与老人的沟通越来越少,老人的病情趋向严重。除此,有些患病老人脾气也会阴晴不定。那么,与患病老人沟通应注意什么?如何更好缓解老人的病情?负责人表示,与老人沟通需多些耐心和细心,颐养中心的每个医生及专业护理人员都是一部“复读机”。由于老人常忘记自己或别人说的话,面对老人同一个问题多频次的询问,中心内医生及专业护理人员都十分耐心并友好地给予回应,照顾好老人的各种情绪。

专业医护团队 照顾才能更贴心

专业的事就要交给专业的人员来做,这对于家属及患者来说都会

更好。颐养中心负责人表示,有些患病长者家属工作很忙,无法全身心照顾老人,如果长者在患病情况下得不到专业的照顾,容易导致病情延误。许多患者家属在致电和参观专业机构后,对该病的护理方式有了更多了解。招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心环境优美,医护人员受过专业的培训,十分清楚患病老人情况,老人在医护人员的护理下会过得更加舒适。康复师等会定期开展手工等活动,通过定制精神运动康复计划及运用蒙台梭利认知疗法等专业手段,帮助长者维持身体原有自主机能,日常生活中做自己力所能及的事,避免情绪化,最大限度地维护他们生活质量身心健康新,让他们过幸福的晚年生活。

子女都希望能给父母一个安

心自在的晚年,提供给他们舒适的生活环境及细致入微的照护。招商高利泽坚持“呵护,无微不至”的理念,为长者创造幸福晚年生活。关爱服务热线:020-3116626。(杨广)

行业信息

青少年(6~15岁)阶段:应尽可能多地接受教育可降低AD风险51%。

中青年(15~65岁)阶段:应避

免的危险因素包括:肥胖、吸烟、睡

眠障碍、糖尿病、脑血管疾病、脑微

出血、高血压、抑郁、精神紧张等。

提倡的保护因素包括:每周锻炼身

体、减轻体重(BMI低于30)、摄入维

生素C等健康的生活方式。

老年(>65岁)阶段:应避免的危

险因素包括体质减轻、吸烟、睡眠障

碍、糖尿病、脑血管疾病、脑微出

血、头部外伤、衰弱、直立性低血压、抑

郁、房颤、高同型半胱氨酸血症等。

提倡的保护因素包括不要太瘦(BMI需

大于27)、体育锻炼、认知刺激活

动、摄入维生素C和健康的生活方式。

具体内容,扫描下方“羊城晚

报老友记”公众

号—进入公众号—最右侧方菜单栏

“更多服务”——预防痴呆直播讲

座”即可进行回看。

我们老了能否不得痴呆?

青少年(6~15岁)阶段:应尽可能多地接受教育可降低AD风险51%。

中青年(15~65岁)阶段:应避

免的危险因素包括:肥胖、吸烟、睡

眠障碍、糖尿病、脑血管疾病、脑微

出血、高血压、抑郁、精神紧张等。

提倡的保护因素包括:每周锻炼身

体、减轻体重(BMI低于30)、摄入维

生素C等健康的生活方式。

老年(>65岁)阶段:应避免的危

险因素包括体质减轻、吸烟、睡眠障

碍、糖尿病、脑血管疾病、脑微出

血、头部外伤、衰弱、直立性低血压、抑

郁、房颤、高同型半胱氨酸血症等。

提倡的保护因素包括不要太瘦(BMI需

大于27)、体育锻炼、认知刺激活

动、摄入维生素C和健康的生活方式。

具体内容,扫描下方“羊城晚

报老友记”公众

号—进入公众号—最右侧方菜单栏

“更多服务”——预防痴呆直播讲

座”即可进行回看。

针对不同年龄段预防AD的重点:

肠病知多D

8月底,先有日本首相安倍晋三因溃疡性大肠炎提出辞职,后又传出电影《黑豹》男主角查德维克·博斯曼罹患结肠癌去世……到底这些肠道疾病为何这么厉害?本期肠道专家来解读——

结肠息肉不容忽视!
小小一个癌变率高

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡 图/视觉中国

电影《黑豹》男主角查德维克·博斯曼罹患结肠癌去世,终年43岁。随着饮食结构、生活习惯的改变,老龄化的加剧,结直肠癌的发病率逐年上升,目前已位居我国恶性肿瘤发病的第三位,占9.88%。在结直肠癌早期,病人症状不明显,再玩上一手“拖字诀”,发现时往往发展成了中晚期,手术机会也稍纵即逝。

肠息肉癌变率越来越高

广州医科大学附属第二医院消化内科主任杨辉教授介绍,结直肠息肉发病率逐年上升,目前已位居我国恶性肿瘤发病的第三位,占9.88%。在结直肠癌早期,病人症状不明显,再玩上一手“拖字诀”,发现时往往发展成了中晚期,手术机会也稍纵即逝。

“因为不同病理类型的息肉所造成的后果不一样。有的息肉生长缓慢,不会给患者带来不适感觉,也不会癌变,可以随访观察,不一定需要积极处理,而有的息肉有癌变风险,应予以切除。”杨辉强调,“近些年来,随着人们生活方式和习惯的改变,肠息肉的癌变率越来越高。”

据相关研究发现,超过90%的结肠癌由结直肠息肉转变而来,小息肉→大息肉→重度不典型增生→原位癌→浸润性癌,恶变过程一般需5~10年(当然存在少数进展较快的病例)。

息肉有可能会出现什么症状

绝大多数肠息肉没有症状,在肠镜检查时偶然发现,若息肉持续长大或者恶变,可出现便血、腹泻、便秘、腹胀、腹痛等症状。

①便血。直肠、乙状结肠息肉可能

会出现便血,通常是出现间断性的少量出血,血附于大便表面;严重时,出血量也可多达100~200ml。

②排便习惯改变。如果肠息肉位于结肠远端,并且体积较大的话,很容易引起便秘;有些病人也会出现腹泻、便秘交替出现的状况。

③腹痛。部分病人会出现弥漫性的腹痛,尤其是在大便时或大便后加重。

④带蒂息肉脱出肛门。带蒂的低位直肠息肉因位置较低,有时会脱出肛门外,此时可能会被误诊为痔疮脱出。

⑤肠道外症状。如果出现一些典型的肠道外症状,提示患者可能有息肉病。比如出现皮肤黏膜色素斑应考虑是否患了P-J综合征(家族性黏膜皮肤色素沉着胃肠道息肉病,简称黑斑息肉综合征,为家族性遗传病)。

建议高危人群40岁就应做肠镜筛查

我国结肠肿瘤筛查目标人群为大于50岁人群。50岁以上的人,无论男女、无论是否有症状、无论是否有危险因素,都应做一次结肠镜检查。建议有大便潜血阳性、一级亲属有结直肠癌史、以往有肠道腺瘤史、本人有癌症史、有排便习惯的改变等高危人群及时、定期进行肠镜检查,这些高危人群应从40岁开始定期筛查结直肠癌,切断结直肠息肉癌变之路。

此外,符合以下任意两项:慢性腹泻、慢性便秘、黏液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、慢性胆囊炎或胆囊切除史、长期精神压抑等,尤其要注意。

②直肠、乙状结肠息肉可能

会出现便血,通常是出现间断性的少量出血,血附于大便表面;严重时,出血量也可多达100~200ml。

③排便习惯改变。如果肠息肉位于结肠远端,并且体积较大的话,很容易引起便秘;有些病人也会出现腹泻、便秘交替出现的状况。

④带蒂息肉脱出肛门。带蒂的低位直肠息肉因位置较低,有时会脱出肛门外,此时可能会被误诊为痔疮脱出。

⑤肠道外症状。如果出现一些典型的肠道外症状,提示患者可能有息肉病。比如出现皮肤黏膜色素斑应考虑是否患了P-J综合征(家族性黏膜皮肤色素沉着胃肠道息肉病,简称黑斑息肉综合征,为家族性遗传病)。

对于从17岁就患病的安倍首相,治疗初期并没有许多有效的药物被及时开发,但即使这样,他依然能够在此病稍微得到控制后继续担任日本首相,揭示此病不可怕,也并不十分影响工作和正常生活。遗憾的是,早年药物的缺乏,造成安倍肠炎不断恶化和加速,即使到了各种新型药物层出不穷的今天,恐怕时机已晚。这对患者们提出了更高的要求,即早发现、早治疗、规律随访。

除了药物治疗外,还可以选择性白细胞吸附疗法。通过类似于人工透析的方法,首先将血液从人体中抽出,然后通过该设备将某些血液成分(活化



规律随访,溃疡性大肠炎并不可怕

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 简文杨 于田

日本首相安倍的辞职使得溃疡性

结肠炎成为公众关注的焦点。连首相

都治不好的肠炎有多可怕?其实不然,中山大学附属第六医院消化内科邹敏主任医师介绍,早发现、早治疗、规律随访,溃疡性大肠炎并不可怕。

安倍晋三在17岁时就患上了溃疡性结肠炎,一直到66岁仍受此病困扰。邹敏介绍,我们可以看出,溃疡性结肠炎这个病最重要的特点之一——病程迁延不愈。即便是日本首相这样的人物,也难以在病魔的攻击下全身而退。而从另一个角度思考,即使溃疡性结肠炎难以治愈,但只要控制得当,也可以像常人一般生活,甚至从政成为一国首脑。

炎症性肠病分为溃疡性结肠炎和克罗恩病,溃疡性结肠炎简称溃疡,肠道的炎症累及直肠以及结肠,病变主要限于大肠黏膜与黏膜下层。其病因依然不明白,遗传因素及环境因素相互影响被认为是溃疡性结肠炎发病

的主要原因。