



脱发？中医说这几种情况其实并不可怕

文/羊城晚报记者 余燕红
通讯员 许咏怡

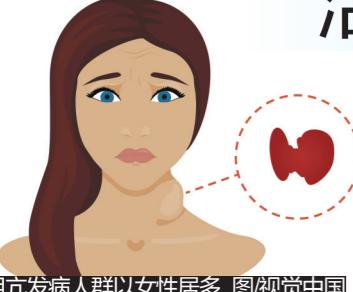
秋冬天气干燥，树叶凋零，在这样的季节里，人也更容易掉头发。“最近在门诊，问起脱发的人，比以前明显多了。”广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华说，“其实，正常人约有10万根头发，每天脱落头发100-150根以内均属生理性脱发，不必紧张。”

自测是否正常脱发？

1. 拉发试验

用拇指、食指和中指，从头发根部轻轻捏住一缕头发（约40-60根），顺着头发轻拉。如果只有1~2根头发脱落，不用担心；如果能捋掉3根及以上，要小心脱发问题；如果一次捋掉超过5根，说明有严重的脱发问题，赶快看医生。

注意：刚洗头之后做拉发试验



甲状腺发病人群以女性居多 图/视觉中国

目前甲状腺的三种治疗方法：内科药物治疗、手术治疗、放射性131碘治疗。广州市第一人民医院核医学科主任医师朱旭生指出，放射性131碘治疗是目前世界上公认的有效方法，口服一杯药水即可，这被称为“不开刀”的外科手术，在很多国家是甲状腺治疗的首选方法。

治疗甲状腺，口服一杯药水即可，真的吗？

131碘治疗甲状腺有95%效率

采用服用放射性131碘破坏足够的甲状腺组织来治疗甲状腺，这种方法已有60多年的历史，至今已治疗数十万病例，是放射性核素治疗学最成熟和应用最广泛的方法。

朱旭生主任医师说，其优点是简便、安全，疗效确切（总有效率95%）、复发率低（<1%）、并发症少。但缺点是有可能引起甲减，其发生率为10%-59.8%。

据了解，广州第一人民医院核医学科已累计用131碘治疗甲状腺超过5000例，总有效率达95%，临床缓解率78%，甲低发生率

20%-25%。可以说，只要使用131碘的剂量科学计算，患者定期复查，及时替代治疗，能有效防止甲减的出现。

131碘为什么能治疗甲状腺？

碘是合成甲状腺激素的原料。131碘和食物中的碘化学性质一样，都能被甲状腺细胞所吸收。可以说，甲状腺细胞对碘具有特殊的亲和力。而口服131碘（药水）后，能被甲状腺吸收，131碘发出β射线（占99%）和γ射线（占1%）。

朱旭生主任医师解释，在治疗中起作用的是β射线。β射线在体内的有效射程比较短，仅有0.5~2毫米，能选择性地破坏甲

状腺细胞而不影响邻近组织，甲状腺受到照射后，其腺体被破坏后逐渐坏死，代之以无功能的结缔组织，从而降低甲状腺的分泌功能使甲状腺功能恢复正常。所以，有人称131碘治疗甲状腺为“不开刀的手术”或“无刀手术”。

两类人群适合131碘治疗

放射性131碘治疗甲状腺的优点，首先是简便，只需要口服一杯无色无味的同位素药水即可。其次是安全，放射性131碘发射的射线最大射程仅2mm，平均1mm，对甲状腺周围组织及器官基本无损伤。第三，治愈率高，一次性治愈率高



脱发人群逐渐增多 图/视觉中国

免过度牵拉压迫头皮。

可以用“洗发菊花散”来洗护头发。摘自《御药院方》甘菊花、蔓荆子、干柏叶、川芎、桑根、白皮、白芷、细辛、旱莲草各20克，加一升水煎煮20分钟，过滤后用来洗发，能使头发清爽。特别适合头发容易油腻的人群。

洗发时水不要太热，最好38℃左右，太热容易损伤毛小皮。

洗发次数不宜过勤，每周2-3次为佳。

洗完头后，千万不要只用毛巾擦干，最好使用吹风机。

文/羊城晚报记者 张华
通讯员 黄月星

达80%以上。服药后3-4周疗效开始出现，随后症状逐月减轻，体重增加，心率减慢，手抖减轻。3-4个月绝大多数患者甲状腺机能恢复正常。第四，复发率低，统计显示，复发率小于1%。

当然，放射性131碘治疗甲状腺有适应症。朱旭生主任医师说，有两类：1、内科抗甲状腺药物治疗疗效差，或者药物过敏、肝损害、粒细胞减少或治疗后复发的患者。2、有手术禁忌症、不愿手术或术后复发的患者。

需要注意的是，放射性131碘治疗甲状腺有禁忌症，比如妊娠或哺乳期患者；严重肝、肾功能障碍的患者；新近发生心肌梗塞的患者。

德叔
医古系列
255

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

咽喉异物感久不愈，德叔平肝调脾见疗效

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 王阿姨，48岁，咽喉异物感1年余

王阿姨是一家饮食店老板娘，平时日夜操劳，这两年才把两个孩子抚养到大学毕业，又开始为子女操心婚姻大事。1年前，王阿姨开始感觉咽喉不适，总觉得喉咙中有东西吞不下去，又吐不出来，像是有东西堵在喉咙里。王阿姨听朋友说这是咽喉炎，就到药店买了些清热解毒利咽的药。刚开始效果还不错，时间久了效果却越来越差，几乎把药店治疗咽喉炎的药物都吃了个遍，仍不见缓解。王阿姨觉得眼睛越来越干涩，总是口干想喝水，大便变得十分干结，晚上也睡不安稳，要么难以入睡，要么易醒、多梦，白天疲倦乏力，情绪更是异常烦躁。于是来到了德叔门诊求治。

德叔解谜 肝火旺夹气阴不足

王阿姨的咽喉不适，的确属于慢性咽炎的一种表现。这主要和王阿姨工作劳累、操心子女而产生的心理压力相关。压力太大便容易导致肝气郁滞。肝气是全身气机通畅的保障，一旦肝气郁滞，就会导致气的运行不畅，容易与痰相结，阻塞于咽喉中，表现为咽喉异物感，咽不下又吐不出。清热解毒利咽的药物虽然能够解决咽喉不适的症状，但其肝气不畅的根本原因没有解决，所以越吃效果越差。

预防保健 放松心态，中药漱口

德叔指出，王阿姨首先要调整心态，适当外出散心，与朋友喝茶聊天，午休后要出去晒晒初冬的太阳，练习八段锦。平时不建议刷太多负能量文章，若咽喉不适可用中药漱口。材料：玄参15

德叔养生药膳房 浮小麦桔梗饮

材料：浮小麦20克，桔梗10克，陈皮5克，冰糖适量。
功效：平肝利咽。
烹制方法：将各物洗净，放1人量，代茶饮。

随着时间推移，肝气郁滞久了，容易积而化火，肝火旺盛，上犯头目，出现眼睛干涩、口干欲饮、大便秘结等“干燥”症状。而肝火旺盛会导致夜梦繁多、情绪烦躁等表现。另需注意，王阿姨步入更年期，肝肾不足，脾虚为本，不能用清肝的药物，不容易损伤脾胃。治疗上，德叔以平肝除烦为主，辅以调脾益气。服用中药半个月后，王阿姨的咽喉不适基本缓解，情绪也稳定了，目前间断复诊。

克，甘草5克，浙贝母20克，精盐适量。具体方法：上述药材放入锅中，煎煮约30分钟，取汁，放入精盐适量，漱口。一天漱口约1-2次，一周漱口3-5天，此方具有滋阴利咽消痰之效。

入锅中，加清水约1250毫升（约5碗水量），煎煮约30分钟，放入适量冰糖即可。此为1人量，代茶饮。

“2020羊城金牌养老机构评选”专题

用至诚之心，做有温度的事业

——从事养老行业的人都怀着一颗温暖的心



提出“尊重、自立、互爱、幸福”的八字理念，以睿智的头脑、高尚的人格魅力，迅速建立起一支专业性强、凝聚力高的团队，并亲自编写教程，亲自授课，高标准、严要求地培训护理人员。

【悦年华颐养中心（广州越秀）】严子威：汲取国外养老经验，做有温度的事业

华润置地华南大区康养业务部负责人严子威，在养老领域，以长者为中心，惟精惟一，矢志不渝。短短几年时间，在广州、南宁等地，协助公司做好多个养老项目，受到了养老业界的一致认可。同时，还在厦门、深圳、海口积极探索和布局养老业态，创新合作模式，精细运营模式。

【泰宁养老院】何玉仪：基于国外护理再创新，致力提高长者生活质量

何玉仪拥有十多年的养老从业经验，她利用从国外引进的先进介护手段，结合自己的实践体会，形成了独特而又行之有效的照护方法。在出任广东泰宁养老院院长后，何玉仪

和老伴结伴住进养老院，她说作了最正确的选择

文/羊城晚报记者 陈辉 实习生 杨楚滢

初冬午后的阳光，和煦温暖，斜斜地照进保利广州中科和熹会的走廊。周三下午是田阿姨的大女儿看望父母的固定时间，一家三口坐在走廊的凳子上，喝着老火热汤，聊着家常，闲适安好。这一幕恰是81岁的田阿姨此前未曾想过的，她对女儿说：“我们当初作了最正确的选择！”其实就在两年前，田阿姨还觉得住养老院等同于凄凉，田阿姨改变心意还要从三年前的一次摔跤说起。

田阿姨和丈夫从广州军区退休后身体依旧硬朗，生活简单平静。“2017年，我丈夫摔了一跤，刚开始还能在院子里散步，后来下不了床了。”由于找不到合适的保姆，当时已年近耄耋的田阿姨只能亲自照料卧床的丈夫。“他是病人，心情不好。我照顾他特别累，心情也不好。有时候一晚上要起来六七次，基本没睡过整觉。”长时间护理带来的疲惫、睡眠不足，使她体重从原来的53公斤骤降至47公斤。

老人最怕拖累孩子，田阿姨的女儿在大学任教，每天中午都要特意赶回家帮忙照料，女婿也

帮着喂药、洗澡。一家人尽心尽力，百密仍有一疏，老伴从床上摔下去了。“还好女儿当时在家，他140斤我根本没办法把他弄到床上。住在小区里，邻居都不熟，不知找谁帮忙。”当时的无助感仍记忆犹新，说到田阿姨忍不住泪珠滚落。

2019年2月田阿姨和老伴住进保利广州中科和熹会。

田阿姨兴致勃勃地向记者介绍老两口现在的生活。如今，丈夫由专业人员24小时照顾，从洗漱、穿衣到洗澡都不需要自己操心，白天的时间完全重新由她来掌控，做医疗保健操、种菜、下午打乒乓球，晚上唱歌，无忧无虑，休息时间充足，田阿姨的体重也很快恢复正常。

曾经的爱好一样都不落下，还有许多同龄人做伴。“我喜欢唱歌，天天晚上带他们唱歌，楼上一些老年痴呆的伙伴一开始都不会唱，我就教他们唱，他们现在都会唱一些了。”这让田阿姨在喜悦之余多了份成就感。

两年前，田阿姨为照顾病人忙得疲惫紧张、心力交瘁；而今，



田阿姨夫妇在保利广州中科和熹会安度晚年 图/许俊杰

她仅为兴趣忙碌，忙得充实轻松。或大或小的变化凝聚成老人的成就感，和熹会的工作人员笑称，田阿姨比他们还忙。“以前我以为来养老院就是走人生最后一程，是无奈凄苦的；现在我才知道，老人需要专业团队照料，就像小孩子应该去幼儿园，老人就应该到养老院，这是顺理成章的事情。”田阿姨也常对看望他们的老战友们这样说。她笑着结束了和记者的聊天，上楼参加当天关于老年人心理的“和熹讲堂”去了。

专题

限时7天 进口种植牙1折起

“广东爱牙工程社区行”看牙补贴正式发放，致电020-8375 2288申领5000元种牙补贴，抢博硕学位种植名医亲诊名额，免挂号费、专家会诊费！



李阿姨种牙后，精神百倍



李阿姨正在接受种植牙治疗

好牙不再是奢望，便宜也能种好牙

对于老人家来说，吃得好，睡得好，就是他们人生的一大乐事。据第四次全国口腔健康流行病学调查显示，65-74岁老年人缺牙有近一半未能及时修复，引起这种情况的原因有两种：一是老年人本身对口腔健康的不重视；二是很多人普遍意识中都觉得种牙的价格不菲，迟迟没有做牙齿修复。其实，一口好牙往往是不能

用价钱来衡量的，更何况现在种牙有优惠，进口种植牙1折起，让你省钱种好牙！

缺牙修复不及时，费用高，难度大

根据德伦口腔临床接诊数据显示：老年人群牙齿保有率低于40%，健康状况不容乐观。德伦口腔徐世同院长说：“在我接诊过的老人中，很多是半口甚至全口缺牙，若按照传统种牙方法缺多少颗种多少颗，不仅创口大，恢复时间长，还增加感染的风险。”

数字化亲骨型无牙颌即刻种植牙 4颗植体恢复半口牙

“传统种植牙至少植入8颗种植体，才能达到咀嚼承受力。”德伦口腔徐世同院长解释，“数字化亲骨型无牙颌即刻种植牙是采用亲骨型种植体，通过3D数字化反复设计和模拟其植体受力的均衡及植入角度，实现可视化、精细化、舒适化种植牙。能做到当天种牙当天带牙，术后当天就能正常饮食。”



种牙后的李阿姨吃东西特别香



通知 “广东爱牙工程社区行”

精工种植牙考察团广式茶话会
正式招募 限60名席位

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，为了让缺牙街坊拥有好牙享口福，特意举办精工种植牙考察团暨口腔健康广式茶话会。凡是参与活动的街坊尊享“0元拍片检查1次、种植体免费抽奖、5000元种牙补贴、1折起种牙机会、0元名医亲诊名额、爱牙礼包1份、现场赢好礼”，茶话会名额仅限60名，致电020-8375 2288立即报名！

进口种植牙低至一折

报名对象：单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士
报名热线：020-8375 2288