



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

### 小伙夏季贪凉腹泻 暖脾胃化寒湿重返强壮

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

#### 医案 小何, 19岁, 反复腹痛1年, 加重1月

19岁的小何是一名住校的大二学生, 平时除了上课就喜欢待在宿舍打游戏, 不爱运动, 还爱喝冷饮, 一天到晚待在空调房里。1年前小何开始觉得肚子时常脐周隐隐作痛, 大便总是烂烂的不成形。今年入夏以来, 小何迷恋于各种冰冻的果汁、可乐、冰咖啡, 每天无冰不欢, 肚子愈发疼痛, 大便很难冲干净, 整个人也无精打采, 晚上睡觉还总出汗。去医院做了胃肠镜没发现问题, 但吃了医生开的药症状也不见改善, 于是向德叔求诊。

#### 德叔解惑 饮食不节, 脾虚不运, 寒湿内困

小何平日饮食不规律, 贪凉饮冷, 致脾胃虚寒, 引起腹痛、大便烂。当下正值小暑, 此时贪凉加重了脾胃阳气的损耗。脾主运化, 喜燥恶湿, 脾虚不运就会导致水湿停留体内, 产生内湿, 身体内的湿气排不出去, 又加上吃人的外湿之品, 内外之邪里应外合, 导致寒湿困脾。寒为阴邪, 易伤阳气, 让人没精神、没力气。寒性收引凝滞, 会导致肚子痛。脾虚湿困, 导致大便不成形, 稀烂且黏厕所, 难以冲干净。脾虚则气虚血化不足, 汗孔失去卫气固护, 所以出汗多。治疗上, 德叔主要采用化湿醒脾、温阳健脾的方法。服药2周后小何的腹痛基本没有了, 大便成形了, 人也精神了很多。

#### 预防保健 远离冷饮, 沐足暖脾胃

像小何这样脾胃虚弱又喜欢吃寒凉之品的人群, 夏天更要注意不能贪凉, 尽量远离冰冻食品、冰冻水果等, 若想消暑湿, 可适当食用苦瓜、绿豆、炭灰母等清热解暑之品, 搭配山药、陈皮等健脾之品。平时若腹部冷痛、拉肚子或大便黏腻, 可用中药外敷配合中药沐足。中药外敷可用艾绒5克、陈皮5克、花椒5克、蜂蜜适量。将陈皮、砂仁打粉, 与艾绒混匀, 放入适量蜂蜜调成糊状。每次取少量药糊加热后放在纱布上, 敷在神阙穴(肚脐)上, 冷却后更换, 每次敷10-15分钟, 1周2-3次。此法可温中散寒止痛。

#### 德叔养生药膳房 党参煲鸡

材料: 母鸡半只, 党参15克, 虫草花(干品)30克, 高良姜5克, 生姜3-4片, 精盐适量。功效: 温中健脾。烹制方法: 诸物洗净, 母鸡切块, 放入沸水中焯水备用; 上述食材放入锅中, 加清水1750毫升(约7碗量), 武火煮沸后改为文火煲1.5小时, 加入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

### 科普新知

## 家里常备的药膏用法不对 小心它偷偷“咬掉”你的骨头!

文/魏秋实



小田的髌部在走路时隐隐作痛已有3个月, 起初他以为是缺乏运动所致, 并没有多加理会。没想到, 疼痛症状日渐严重, 在疫情期间休养了几个月, 髌部疼痛仍丝毫没有缓解。近日, 小田来到广州中医药大学第三附属医院进行详细检查, 结果显示他是股骨头坏死, 股骨头已经塌陷, 需要接受保髋手术。背后真正的致病原因是什么?

#### 乱涂药膏, 皮肤病好了, 股骨头却坏死了

为了查清病因, 我对小田进行了详细的问诊, 发现他在半年前曾因皮肤病而连续使用含有激素的药膏。虽然皮肤病被治愈了, 但药膏却悄悄“咬掉”了小田的股骨头, 导致股骨头坏死。我想提醒读者, 有些治疗皮肤病的药膏主要成分就是糖皮质激素, 属于皮质类固醇的一种。这些药膏虽疗效显著, 但副作用也很大, 长期使用糖皮质激素, 会让人发胖、皮肤变薄, 甚至导致股骨头坏死。幸好, 目前小田的股骨头坏死还能挽救, 行保留自身髌关节的手术联合活血通络中药治疗, 仍有望修复大部分的坏死区域。

#### 滥用激素易导致股骨头坏死

小田的情况在临床上极为常见。在我建立的广州中医药大学第三附属医院股骨头坏死数据库中, 使用激素致股骨头坏死的病例, 排名第一的就是皮肤病。据统计, 全球股骨头坏死患者约2000万, 我国患病人数约500万至700万, 并以每年新增10万至20万例的速度增长。在激素性股骨头坏死患者中, 55.7%的患者规律服用激素超过6个月; 17.8%的患者间断服用激素超过6个月; 26.5%的患者短期曾内大剂量服用激素(总时长小于6个月但剂量大于300mg/天)。所以, 最后要提醒大家, 如需要采用大量激素冲击疗法或长期使用激素治疗的, 患者要警惕股骨头坏死发生, 最好尽早到医院排查。一旦发现, 就要尽早进行治疗, 提高疗效, 避免股骨头塌陷发生, 减少致残。

# 慢病人群安然度夏“指引”

## 心血管病, 当心“热中风”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

在许多人的印象中, 冬季才是中风的高发期, 其实中风一年四季皆可发生, 在高温天气具有基础病的患者很容易发生“热中风”。这是怎么回事? 有基础疾病的患者又该如何预防热中风? 广州中医药大学第一附属医院神经内科吴智兵教授进行了解答。

吴智兵解释, 中风不管是缺血性的还是出血性的, 主要跟脑血管以及血管内的血液和血流的动力这三方面有关。大热天会使血管扩张, 血压下降动力减少, 如果出汗太多, 饮水不足, 对患有高血压、高血脂或心脑血管病等基础病的老年人来说, 容易导致血管内的血液容量减少, 容易发生缺血性中风。

如果频繁出入空调房, 血管一会扩张一会收缩, 特别是有高血压、高血脂或心脑血管等基础病的老年人更要提高警惕, 容易导致血管内温度差过大诱发意外。盛夏气候炎热, 大多室内开启空调避暑, 但室内有老年人或有高血压、高血脂或心脑血管疾病患者时, 室内外温差最好控制在8℃以内。

## 偏头痛, 提防冷热刺激

文/羊城晚报记者 张华

在夏季, 熬夜、吹空调、吹风扇……稍不注意就会引发偏头痛发作。广州医科大学附属第二医院神经内科教授高庆春介绍, 目前在中国, 偏头痛患病率为9.3%, 患病总人数约1.3亿。偏头痛除疾病本身造成损害之外, 往往伴有多种并发症, 包括抑郁、焦虑、脑血管病、睡眠障碍、癫痫等, 给患者带来疾病负担及心理损伤。

46岁的何女士患有偏头痛十多年, 这个疾病完全打乱了她的工作和生活。“有时候工作疲劳或者心理压力太大, 就会导致偏头痛发作。”何女士说, “有时候也没有明显的诱因。吹一下风扇也会引起偏头痛, 受凉受热都不行。”

高庆春指出, 偏头痛是一种常见的慢性神经血管性疾病, 其病情特征为反复发作、一侧或双侧搏动性剧烈头痛且多发生于侧偏头部, 并伴有恶心、呕吐和对光、声和气味的敏感性。

虽然偏头痛的发病机制尚未完全明了, 但是在生活中, 饮食、睡眠、环境等因素常常诱发偏头痛的发作。调查显示, 女性月经期偏头痛占女性偏头痛的60%, 这种经期偏头痛是女性各生理周期发作偏头痛中最严重的一种, 在经期明显加重, 在妊娠期或绝经后由于体内激素水平趋于稳定, 偏头痛发作频率以及症状等趋于减轻。

研究发现, 在月经初潮1-3天偏头痛发病是女性偏头痛发病高风险预警, 是月经周期中其他时间段的3.4倍。高庆春指出, 目前对于偏头痛没有太好的治疗办法, 大多数是急性期治疗用药, 比如头痛发作时用止痛药, 对乙酰氨基酚、非甾体类抗炎镇痛药、二氢麦角胺等, 在月经前4天使用。值得注意的是, 有的时候, 药物越用越多, 疗效却越来越差。据悉, 目前在“港澳药械通”的政策支持下, 部分医院引进了靶点创新药物, 可有效预防偏头痛的发作。

最后, 专家认为, 除了药物预防, 更重要的是生活上避免紧张劳累, 不吃巧克力、奶酪, 不喝冷饮、酒, 不进食辛辣食物, 尤其是要留意每次自己发作时的诱因, 避免诱因从而减少发作次数。同时, 调整情绪, 保持心情放松, 适当运动也对预防偏头痛发作非常关键。

## 骨关节病 保养正当时

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡

夏季是关节疾病好发的季节, 但同时, 夏季也是关节疾病最佳的治疗时节。广州医科大学附属第二医院老年病科肖新怀主任提示, 进入夏季, 中老年人朋友对骨关节多加保养可以收到良好的远期保健疗效。

肖新怀介绍, 随着年龄的增长, 中老年人骨关节的退行性老化逐渐加重, 一般来说, 骨关节疾病会有关节疼痛、关节肿胀、关节出现摩擦音、关节僵硬、关节活动受限及关节功能障碍等具体症状。而一旦关节活动能力逐渐降低, 还会导致参与关节活动的肌肉逐渐萎缩。

“夏季提高对骨关节护理的重视程度, 相对其他季节具有事半功倍的保健效果。”针对夏季如何预防骨关节疾病, 更好地保护骨关节, 该院老年病科肖新怀主任、方燕龄护士长共同提出以下几点建议:

【注意避“冷”】如避免吹空调冷风、冷水洗浴、过食生冷以及睡冷地板等等。这些活动很容易使得关节受凉, 由此容易导致关节周围的肌肉、韧带等组织发生痉挛, 进而引起疼痛。

【多补充钙物质】“人类的骨量在35岁之后开始慢慢地走下坡路, 随着骨质的流失, 长此以往就会导致骨质疏松。而骨质疏松还可能加速关节退变, 继而会使患者感觉到关节疼痛。”除了补充钙剂, 方燕龄建议中老年人可通过“晒太阳”加“摄入优质蛋白质”的方式来补钙。

需要提醒的是, 广东地区夏季晒太阳最好在上午9点、下午5点左右, 半个小时即可。另外, 考虑到有些老年人有白内障、黄斑病变等眼部问题, 受不了强烈阳光刺激, 建议晒太阳时佩戴有色眼镜。

【科学锻炼】夏季游泳对老年人而言是一项比较有益健康的运动, 水的浮力可以减轻老年人身体的重量, 减少运动对关节的损伤, 但要注意水温不要过凉。同时尽量避免下坡、爬楼梯、爬山等运动, 更不建议负重运动, 因为会使膝关节所承受的压力变得更大, 久而久之则会增加膝关节炎的发生概率。

## 类风湿关节炎 慎吹空调

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 游华玲

“类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病, 病情具有一定的季节性, 通常来讲冬季病情容易加重, 因此冬季尤其要注意保暖, 然而这并不意味着夏天就可以掉以轻心。”南方医科大学第三附属医院风湿免疫科副主任何懿提醒。

据了解, 类风湿关节炎会让骨、软骨、滑膜和肌腱等组织发生一系列的免疫炎症反应, 导致患者关节受到损害, 进而影响患者正常的关节功能, 致使关节疼痛、活动受限。“它最典型的症状就是双手、双脚小关节对称性疼痛肿胀, 伴有晨僵。”何懿说, 晨僵是指患者早上起床的时候整个手不拢, 关节非常僵硬, 需要热敷或活动很长一段时间才能够好转。

类风湿关节炎是慢性疾病, 需要持续治疗, 如果不采取正确的治疗, 或者日常生活中不加以注意, 可能会导致关节半脱位、畸形、致残等严重后果。

据悉, 由于冬季气温降低, 血液流通减缓, 关节受凉, 会导致类风湿关节炎患者的病情加重, 因此患者在冬季要尤其注意保暖防寒。

“近些年我们发现有不少类风湿关节炎患者在夏天也会出现受寒病情加重的情况。另外, 夏季天气潮湿、气温闷热、气压的变化也可能引起类风湿关节炎患者关节炎加重, 导致疼痛加剧。”何懿提醒, 类风湿关节炎患者夏季使用空调、风扇降温要适度, 尤其不要对着关节吹风扇或空调, 过低的室温与较大的温差也会导致患者关节肿胀更甚。保暖、适当运动和遵医嘱配合治疗是控制病情最重要的“法宝”。

## 肺结节≠肺癌

### ——正确认识肺结节

健康 哲学

文/施瑞卿 唐继鸣

施瑞卿  
广东省人民医院  
胸外科  
主治医师、  
胸外科医  
学博士

唐继鸣  
广东省人民医院  
胸外科  
副主任医师

### 肺结节报告应如何看?

#### 关于肺结节的CT影像及报告, 以下三点值得注意:

- 1、大小:** 若结节直径在6mm以下, 尤其是第一次体检发现肺结节的患者, 一般可选择定期复查, 一般建议3-6个月复查, 进行第二次胸部CT平扫。若无变化, 之后可考虑每年复查一次胸部CT平扫。对于6mm以上特别是10mm以上的结节, 且同时具备一些潜在危险因素, 如有家族史、形态可疑恶性、复查结节增大或密度增高者, 经胸外科医生评估后认定有手术适应证的, 应积极考虑手术。
- 2、形态描述:** 在CT报告里, 放射科医师通常会对结节的形态做出一些描述。粗略了解其中一些术语, 可帮助大家打消疑虑, 进行初步大致判断。当出现以下术语时, 结节恶性的可能性会升高: 毛刺征(短毛刺为主)、血管征(指有血管进入结节)、支气管征(指有细支气管进入结节)、胸膜凹陷、部分实性磨玻璃结节、偏心空泡样结节。当出现以下术语, 一般表示结节良性的可能性较大, 或表示有肺部感染, 或既往有过肺炎、胸膜炎或结核感染: 索条影(条索影)、纤维增殖灶、片状影、钙化结节(其中爆米花样钙化是肺错构瘤的典型表现, 是一种良性肿瘤)。
- 3、动态观察:** 肺结节诊疗过程中最常用和最重要的手段就是动态观察, 一般相隔半年到一年(酌情可缩短)进行一次胸部CT平扫, 从而对比结节的变化情况。若结节较前缩小或者消失, 表示结节属于良性, 一般以炎症居多。当然以后仍需每年定期复查胸部CT平扫, 跟进随访。若结节较前变大或密度增加, 一般考虑结节是肺癌的可能性较大, 需要积极手术治疗。不过通常情况下, 即使结节是恶性的, 一般都是属于早期的, 预后良好。若结节较前无明显变化, 一般考虑良性的可能性大, 但也不排除部分恶性的可能, 因为有些肺癌结节在很小的时候处在类似休眠的状态, 很不活跃, 增长很慢。可是当增长到一定大小后, 就会开始加速生长, 甚至发生扩散、转移, 进入肺癌的晚期阶段。但也无需过度担心, 只要坚持定期复查, 稍有风吹草动, 在它仍为早期阶段就能查出来, 进行手术予以根治。

### 肺结节检出率逐年增长

近年来, 肺结节的关注度逐年升高。在胸外科与呼吸内科门诊, 因体检发现肺结节来就诊的患者越来越多, 已成为门诊中的热门咨询病种。被问最多的问题就是: “医生, 我是不是得肺癌了? 我该怎么办?”可见, 肺结节已给越来越多的患者带来了焦虑情绪和心理负担。

### 九成肺结节为良性

肺结节是一个CT影像学上的概念, 是在CT图像上呈现的异常病灶。通常可分为实性结节、混合磨玻璃结节和纯磨玻璃结节。它的具体病理性质可以是肿瘤, 可以是炎症、结核、良性肿瘤, 也可以是细菌感染、真菌感染, 甚至是自身的血管畸形、淋巴结节等。当大家检出肺结节时, 不用过度紧张, 查出肺结节并不等于查出肺癌。肺癌在肺结节中是属于少数派, 不是主流。

据统计, 90%以上的肺结节是良性的, 仅不足10%为恶性肺结节(即肺癌)。举个例子, 前段时间广东省人民医院胸外科医生去广东某大学义诊, 该大学2300位职工中约600多人在胸部CT检查后提示有肺结节, 占了近30%。但经专业医师现场比对阅片后, 考虑为恶性或可疑恶性的结节, 仅占全部肺结节的5%左右。

### 查出肺结节应该怎么办?

当体检查出肺结节, 第一件事应该带上相关CT图像资料与报告(最好是电子版), 尽快咨询胸外科医师。

肺结节诊治的核心是动态观察和定期随访, 以定期胸部CT平扫为主。对于有恶性可能的结节, 可进行手术切除, 手术预后更佳。胸腔镜微创手术创伤小, 疼痛轻, 恢复快, 出院早, 康复迅速。因此不必过于担心。

## 中科破壁灵芝孢子粉胶囊 20元认购计划

关爱市民健康, “中科破壁灵芝孢子粉胶囊 20元认购计划”真情起航。符合条件的市民以 20元 的价格获得总价值 960元的中科破壁灵芝孢子粉胶囊 2瓶。务必电话预约, 否则无效! (领取条件: 年满50岁及以上的人士)

预约电话: (020) 66361616

• 适宜人群: 免疫力低下者 • 不适宜人群: 无 • 保健食品不是药物, 不能代替药物治疗疾病

1. 广州中科健康服务中心地址: 广州市越秀区东风东路850号锦城大厦16楼;
2. 先烈中店地址: 越秀区先烈中路81号洪都大厦一楼中科灵芝(省科学院对面, 广发银行隔壁);
3. 靖海路店地址: 越秀区靖海路25号中科灵芝(广医一院住院部3号门对面);
4. 百灵店地址: 越秀区百灵路102号首层中科灵芝(广州市第一人民医院门诊部斜对面)。

南京中科药业有限公司 出品