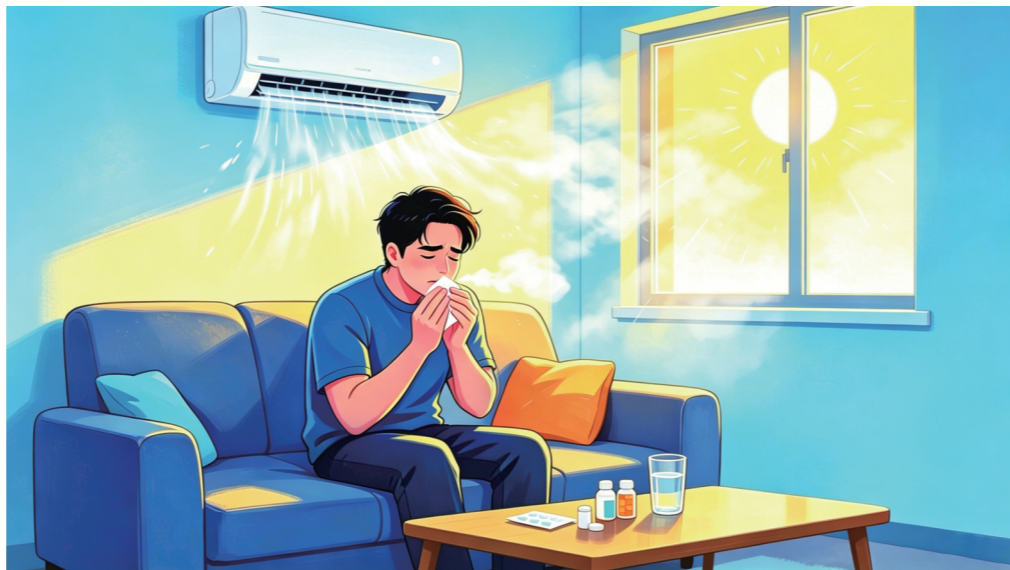


暑气“烹”城 “热”病上门

近期与高温高湿天气相关的疾病就诊量明显增多，医生给出祛湿防暑妙方

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 胡颖仪 周艳梅 刘瑜琴

高温、高湿天气无缝衔接，让近期的广东天气地图成为一只红色的“烤鸡腿”，羊城晚报记者从广州多家医院获悉，近日，与高温、高湿天气相关的疾病就诊量明显增多，主要集中在中暑、上呼吸道感染、消化系统疾病、“空调病”等疾病。其中，不少患者是因开空调避暑时“用力过猛”而患上“空调病”，甚至出现一家四口同时因“空调病”前来就诊的案例。专家提醒，“空调病”与普通感冒不同，预防与应对的方法也不同。



AI制图

不少人中招“空调病”

“近期在高温高湿环境下，上呼吸道感染、中暑、消化系统疾病等相关疾病就诊量明显增加。”广州市红十字会医院急诊科主任张锐告诉记者，“其中，不少患者是因为开空调避暑而出现了俗称的‘空调病’，甚至有一家四口同时‘中招’。”

张锐介绍，俗称的“空调病”，其实并不是一个严格的病名，而是在高温环境下因过度使用空调，而引发的一系列不适症状。例如，由于冷热交替和干燥引发的鼻塞、流涕、打喷嚏等呼吸道症状，或是因为供血不良而出现的头晕、恶心、肢体乏力、四肢僵硬、关节疼痛等症状。

“空调病”是感冒吗？张锐表示，两者并不一样。普通感冒通常是由于病毒感染引起的上呼吸道感染，病毒可以通过飞沫或接触传播，而且常会伴随着体温升高；而“空调病”主要是因环境综合因素引起，一般不会发烧或仅有低烧。

要预防“空调病”，空调温度不能

开得太低，室温保持在26℃左右即可。还要注意补充水分，防止因为低温干燥而带来的系列不适症状。症状较重时，患者可以在医生的指导下，使用药物对症治疗。

中医巧治“空调病”

应对“空调病”，中医有何妙招？

广东省中医院内科副主任医师金连顺提醒，若空调开得太冷，或是频繁冷热交替，出现了头痛、鼻塞、流涕、鼻涕等症，可用电吹风的热风吹热大椎穴、风门穴和肺俞穴，还可以搭配生姜、紫苏、葱白煮水，趁热饮用来疏风散寒，改善症状；如果是由于贪凉饮用过多冰镇饮料、冰淇淋导致腹泻或肚子不舒服的，可以用陈皮、生姜煮水饮用来温中散寒。

不少鼻炎患者夏天一吹空调就发作，中医认为，这多因肺气不足造成。日常可以用五指毛桃30克、陈皮3克、鸡半只来煲五指毛桃鸡汤，补气补肺固表。“像这几天暑湿重的时候，可以放木棉花10克或炒扁豆20克，来清暑湿。”金连顺叮嘱，上班族还可以用

太子参10克、陈皮2克、麦冬6克煮水代茶饮。

如果出现鼻塞、打喷嚏等症状，患者可以按揉搓热鼻通穴、迎香穴来通鼻窍，艾灸膏肓穴以及腰部来温肾健脾，减少复发。

耳鼻喉受“烤”验

高温、高湿天，耳鼻喉也备受“烤”验。记者从广州市第十二人民医院获悉，近期，该院耳鼻喉头颈外科门诊，因鼻出血、咽喉疼痛、耳部不适前来就诊的患者明显增多。该院耳鼻喉头颈外科主任医师谢佳提醒，高温下引发的耳鼻喉高发疾病，包括因长期身处空调房而带来的鼻出血、鼻炎等，因为贪食冷饮、火锅配冰饮等带来的咽炎、扁桃体炎等，以及因高温潮湿或游泳防护不当带来的外耳道炎、中耳炎等。

高温天也要当心突发性耳聋。“每年入夏后，尤其小暑至大暑期间，耳鼻喉科门诊中突发性耳聋患者数量明显攀升。”谢佳表示，这种在72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听

力损失，与高温天气下人体水分大量流失导致内耳循环障碍、精神压力大、熬夜疲劳等因素密切相关。

若中暑应立即处理

“高温可令人体核心体温升高，高湿又容易令排汗降温功能异常，这种天气一定要注意预防中暑。”张锐说。

张锐提醒，在高温高湿环境下，如果出现头晕、头痛、肌肉痉挛、心率加快、胸闷，甚至恶心、呕吐、神志不清等症状，可能是中暑，患者应进行应急处理：立即转移到阴凉处；少量多次地补充含电解质水分；用毛巾包住冰袋或冰镇饮料瓶，帮助身体快速降温。对严重中暑者，应立即呼叫120救治。

在“蒸笼模式”下，有心脑血管基础疾病的老年人群，既要避免长时间待在高温环境中，也要避免长时间待在空调房里不动。需保持室内空气定时流通，注意避免极端的冷热交替，更需要注意的是严格控制总热量、减少升糖指数高的碳水的摄入。

欧洲内分泌学大会将多囊卵巢综合征更名为多内分泌代谢卵巢综合征，多地明确可休“痛经假”……

女性要读懂自身健康的“晴雨表”

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 叶颖琪



AI制图

5月28日是“国际月经日”，意在打破沉默与羞耻，呼吁关注月经健康、消除月经羞耻并解决月经贫困。日前举行的欧洲内分泌学大会提出，将多囊卵巢综合征(PCOS)更名为多内分泌代谢卵巢综合征(PMOS)。当医学界为一种影响1.7亿女性的疾病更名，改变的不仅是诊断书上的几个字，更是无数女性看待自己月经、看待自己身体的方式。这也带来一个现实问题：女性的身体经验，何时才能真正由自己读懂？

患者常常陷入焦虑

自初潮起，大三学生花花(化名)的月经周期就长期处于不规律状态，去医院就诊，被确诊为“多囊卵巢综合征”(现名为“多内分泌代谢卵巢综合征”)。

病情确诊没有让花花解脱，反而让她陷入更深的焦虑。“一开始，我以为是卵巢囊肿那种听起来很严重的疾病，而且，自己月经不规律，作为女性的特征不明显，与身边人不太一样，我感觉十分无助。”在花花看来，身体上出

现的这些不适，容易让她联想到“是不是胰岛素抵抗加重了”“离糖尿病是不是不远了”以及一系列随之而来的并发症，这让自己长期处于焦虑中。

打开社交媒体不难发现，花花的焦虑在PMOS群体中比较常见。“我对我是一个PMOS患者感到自卑，为什么我什么都不出色，甚至连月经都不能正常来”“PMOS引起的痤疮让我经常深夜崩溃”“我想早点要孩子，这会影响到我怀孕”……这些来自屏幕那头的诉说，都指向了一个困境——PMOS的根本原因在哪？到底怎样才能缓解身上出现的大小问题？

用了90年的名字被更正

“多囊卵巢综合征”——这个使用了90年的名字正在被重新审视。

日前，第28届欧洲内分泌学大会在捷克布拉格发布了一项全球性重大医学声明：沿用90年的多囊卵巢综合征更名为多内分泌代谢卵巢综合征，相关共识同步发表于国际顶级医

学期刊《柳叶刀》，国际学界设置3年过渡期，预计2028年全面启用新名称。这一影响全球超过1.7亿女性的疾病名称的更改，标志着女性内分泌代谢疾病诊疗迈入全新阶段。

多囊卵巢综合征(PCOS)为何拟更名为多内分泌代谢卵巢综合征(PMOS)？记者采访了来自妇科和内分泌科的临床专家，拆解更名背后的医学逻辑。

“这一更名反映了对疾病认识的深化，多内分泌代谢卵巢综合征的根本原因是胰岛素抵抗。”中山大学附属第三医院内分泌科主任蔡梦茵指出，这是一种全身性的多内分泌代谢紊乱。胰岛素抵抗导致高胰岛素血症，刺激卵巢分泌过多雄激素，进而引起排卵障碍、月经紊乱、多毛、痤疮等表现。更名有助于减少患者对疾病的误解，引导大家关注代谢问题，而不仅仅是卵巢局部。

广州医科大学附属第五医院妇科主任陈为解释，旧名称容易让人产生误解，以前多囊卵巢综合征总是让人一看到名字就认为是卵巢有囊肿，实际上并非如此。而是患者卵巢有很多个小卵泡，这些卵泡不能够发育成优势卵泡，因此不能排卵，从而导致月经周期间隔变长。这类患者常常还合并有糖代谢异常、血脂异常等内分泌代谢障碍，因此更名为“多内分泌代谢卵巢综合征”更贴切疾病本质。

在这个医学链条中，月经紊乱是最容易被女性自己察觉的环节。换句话说：当月经反复“闹脾气”，它可能是在替全身的代谢系统“报警”。不过，陈为提到，“很多年轻女孩对月经不调并不在意，甚至觉得不来月经反而省事。但我们更应警惕的是远期危害。长期不排卵，子宫内膜没有孕激素的保护，持续处于增生状态，可能导致子宫内膜息肉、不典型增生，甚至癌变。”

确诊患PMOS的女性该怎么办？蔡梦茵表示，更名有助于推动更科学的

诊疗。患者应正视疾病，重视代谢管理，同时，避免过度焦虑。大多数患者合并超重或肥胖，核心干预措施是减重。生活方式干预是基础，必须贯穿终身。饮食方面，不是要完全戒断碳水化合物，而是要粗细搭配。建议女性每餐都有碳水、蛋白质和脂肪，比例要合理，更需要注意的是严格控制总热量、减少升糖指数高的碳水的摄入。

一张请假条背后的勇气

名字的更正，让女性不再误解自己的身体，多内分泌代谢卵巢综合征不代表“卵巢长了怪东西”，而是全身代谢需要调养。日常生活中，女性还面临另一重困境：当月经带来的疼痛真实袭来时，不敢请假、羞于开口。因为请假往往意味着公开承认“我正在经历月经”，甚至要忍受“有那么疼吗”的质疑。

据悉，中南财经政法大学已开启了在学生请假系统中新增“生理假”选项的先例，打破了痛经需要自证的旧规。

对于痛经的真实体验，花花这样说：“我月经正常来时前两天会腹痛腰痛，小腹像有挖掘机在施工，什么事情都干不了，连躺着都特别煎熬，吃了布洛芬后会好一点，无法上课上班，只好请假休息。”

专家表示，部分多内分泌代谢卵巢综合征患者因激素失衡，也会合并痛经。这不是“忍一忍就过去”的事，而是真实的生理反应，甚至需要治疗。

除了学校，职场上也需要类似的举措。记者了解到，全国已有约20个省市在地方规定中明确了“痛经假”。一张请假条，对很多女性而言，不是矫情，而是刚需。陈为建议：“对于有严重经期不适的人群，更务实的做法是提供弹性请假制度。”



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

每月问答：夏天经常鼻子痒，怎么办？

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。德叔医古团队将筛选问题，在每月上读者见面会上进行回答

(本期问答专家：广东省中医院张忠德全国名中医传承工作室 祝鸿发)



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

旋子：自己患过过敏性鼻炎，夏天鼻腔经常发痒，能调理吗？

答：肺开窍于鼻，肺气一虚，鼻子就成了“漏风的窗户”，风邪、寒邪容易往里“钻”，导致鼻子发痒、打喷嚏。调理要补肺气、散风寒。推荐一个代茶饮：黄芪15克、辛夷花5克、红枣3枚，煮水代茶饮。黄芪补肺气固表，辛夷花通鼻窍，红枣护胃气。

另外，患者早晚可揉按鼻翼两侧的迎香穴，揉到微微发热。出门要戴口罩，别让冷风直吹鼻子。肺气足了，鼻窍通了，痒就止住了。

三水网友：最近天气高温又经常下雨，感觉身边感冒、咳嗽的人更多了，为何会出现这种情况？如何防止？

答：简而言之就是：湿，把防护墙“泡破”了！湿是黏腻之邪，像浆糊一样缠人。雨天外湿重，夏季炎热又常开空调，冷气会伤肺气。很多人喜好冷饮、西瓜等寒凉之品，容易伤脾胃，内湿也随之出现。脾一虚，肺气就跟着弱，体表的“防护罩”破损，风寒湿邪就随便进入。更麻烦的是，湿会化热，所以，在下雨天患感冒往往不是单纯风寒，而是寒湿或者湿热裹在一起，更难好，更易反复。

怎么防？记住4个字：“避”“燥”“动”“食”。“避”就是少去潮湿地方，内湿也要及时烘干，避免室内空调温度过低和直吹；“燥”就是如果家里湿度大，可以开除湿机，被褥、衣物要勤晒太阳；“动”就是可在室内打八段锦，动则生阳助化湿；“食”就是少吃

生冷甜腻，多喝冬瓜薏米排骨汤、陈皮生姜红糖水，这些汤水健脾又祛湿，可以护好肺、理好脾。

小白：ADHD(注意缺陷多动障碍)的孩子，可以通过中医调理吗？

答：可以的。虽然，古代没有关于ADHD的诊断，但是，中医是根据患者的主要症状和整体状态来用药调理的。目前，针对ADHD患者，中医主要从心火上炎、肝阳上亢、肾精亏虚等方面辨证论治。除了传统的中药汤剂或中成药内服外，亦有针灸或八段锦之类的导引功法的治疗方案。具体的治疗，建议患者到专科就诊评估。

山高：儿童瘦小不吸收，如何调节饮食？

答：孩子吃得多吃不长肉，往往是中医说的“胃强脾弱”，胃能“装”但脾不会“化”。就像磨坊里驴子拉磨，料进去了，如果磨不细，营养就全浪费了。

饮食调理关键在“帮脾干活”。第一，少吃多餐，一顿别塞太饱，脾累了更干不动活。晚上8时后尽量不吃东西；第二，主食为主，米面等碳水是养脾的根本，不能完全不吃主食，肉蛋奶要适量，不能当饭吃；第三，多用健脾食材，山药、芡实、麦芽等煮粥煲汤都可以。亦可用谷芽10克、麦芽10克、山楂5克，煮水代茶饮。若有食积，可加鸡内金5-10克帮助消化积。脾的功能好转了，吃进去的东西才能吸收，孩子才能长长长壮。

调大电脑光标能“护眼”吗？

羊城晚报记者 朱嘉乐 杨楚滢

近日，一条题为“重度电脑使用者保护视力的方法”的帖子引发关注。网友分享了将鼠标指针图标调大小技巧，称该方法可以保护视力。网友们迅速跟上，戏称“进入老年模式”。

将鼠标指针调大，真的有助于保护视力吗？中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科主治医师王梦怡表示，该方法确实有一定辅助缓解视疲劳的作用，但严格来说，它还谈不上“保护视力”或预防近视。

放大光标的有效性，主要体现在两个原理上：若把眼睛的调节功能比作相机对焦，那么，屏幕上的光标越小，眼睛需要动用的调节力就越强。将光标调大相当于放大了视觉目标，直接降低了眼部的调节负担。与此同时，观看屏幕的距离也会不自觉拉远，这样可以进一步减少用眼调节，让持续紧张的睫状肌得到放松。

另一方面，它还能减轻视觉搜索带来的疲劳。光标属于屏幕上频繁移动的细小目标，放大后会更加醒目，眼球和大脑能快速捕捉其移动轨迹，不用再费力地在屏幕上寻找光标，有效缓解了这部分用眼负担。

但需要明确的是，这只是一个实用的视觉减负小技巧，无法从根本上解决长期看屏幕引发的干眼症与视疲劳问题。

有些手机软件为了方便老人使用，设置了放大字体的“长辈模式”。不过，专家并不建议中青年群体盲目使用“长辈模式”。

实际上，在使用电子屏幕过程中，字体、图标等元素的大小并非越大越好。王梦怡提醒，如果屏幕元素过大，

反而会降低屏幕的信息密度，迫使眼球进行大幅度的频繁扫视，引发另一种肌肉疲劳。可参考“1:3原则”来判断合适的大小：在习惯的坐姿和注视距离下，屏幕上的主要文字、图标大小，应当是刚刚能看清的极限尺寸的3倍左右。

一个最简单的自我检测方法是：身体自然靠在椅子上，眼睛距离屏幕50—70厘米(大约一臂远)。如果在这个姿态下，不需要前倾身体，也不需要用力眯眼，就能非常轻松舒适地阅读文本，这个大小就是最合适的。

对于深度依赖电脑的上班族，王梦怡给出了3条精简高效的“护眼处方”——

一是牢记“20—20—20”黄金法则。每近距离看屏幕20分钟，就要抬头眺望20英尺(约6米)外的远方，持续至少20秒。这是临床上公认放松睫状肌、减轻视疲劳最有效的方式。

二是构建“一臂一屏、科学下视”的健康工位。眼睛与屏幕保持50—70厘米的距离。同时，调整屏幕高度，让屏幕顶端与眼睛平齐或略低，使注视视角保持向下15度—20度。这样可以自然减少眼睑开合度，缩小角膜暴露面积，从而有效延缓泪液蒸发，缓解干眼。

三是有意地“主动眨眼”与“大笑”。紧盯屏幕时，眨眼次数会骤降，极易引发干眼。中山大学中山眼科中心的最新临床研究显示，每天进行“笑的练习”(大笑或重复发“一、哈、哈”等能让嘴角上扬的声音)，这种非药物疗法能够有效缓解干眼。