

德叔 醫古系列 393



廣州中醫藥大學副校長、廣東省中醫院院長 張忠德教授

遇冷頭痛睡不好，溫陽熄風過大雪

文/羊城晚報記者 林清清 通訊員 沈中

醫案 楊女士，39歲，偏頭痛8年余

楊女士今年39歲，自從8年前生完小孩后就落下了偏頭痛的毛病，做了不少檢查、也吃了不少藥，症狀還是反復不絕。每次只要一吹到風、勞累或睡眠不好，頭痛就卷土重來。上星期冷空氣來襲，突然降溫加上近來工作壓力大，睡

得不踏實，楊女士的頭痛又發作了。頭脹地痛，太陽穴兩側輪替發作，痛得厲害時還會嘔吐，著實折磨人。不僅如此，楊女士最近大便也不通暢。無奈之下，楊女士求助德叔，希望能把她這難纏的毛病治一治。

德叔解謎 脾腎陽虛，又感風寒

德叔認為，楊女士頭痛病久，發作與勞力、勞神相關，可見整體是虛證，屬於內傷疾病的範疇。但同時因受涼誘發頭痛發作，為外邪襲表，為虛實夾雜的疾病。楊女士生產後陽氣受損，陽虛不足以溫煦，故見怕風；陽氣不足無法柔和陰陽，使得肝陰不足，令

津液輸布出現異常，腸道津虧導致大便秘結。因此在治療上，德叔除了驅散外邪以止痛外，更強調培補正氣、調暢氣機以防疾病反復。以溫陽熄風、培補脾腎處方，調理一個月後，楊女士的頭痛已經消失，睡眠也改善不少，又能一覺到天亮了。

預防保健 溫陽補陽，安然過冬

大雪節氣後，天氣寒冷，易受寒邪侵襲，應做好防寒措施，避免人體陽氣受損、感寒而發病。重點要注意頭部、腹部保暖。“頭為諸陽之會”，護好頭部可以更好地顧護陽氣以禦寒邪；腹部的保暖則可以防止寒邪侵襲脾胃、損傷正氣。大雪也是進補調養的大好時機，可適當進食如羊肉、牛肉等肉類，還可以多吃些如

腰果、芡實、山藥、白果、核桃等益腎類食物。但進補過度也易導致肺火、胃火等內火旺盛，因此同時多吃萝卜、梨等潤肺清熱、養陰生津的食物。除了食補，穴位按摩也有助於升發陽氣，可以左右手拇指交替按揉對側陽池穴，按摩時力度要緩，以局部酸脹為度，每天2-3次，每次15分鐘。

德叔養生藥膳房 杜仲鶴鴉湯

材料：枸杞30克，杜仲10克，鶴鴉1只，生薑2片，精鹽適量。
功效：益肝腎、補精血。
烹制方法：鶴鴉去毛、去內臟，枸杞、杜仲用清水浸透，洗淨。上述食材一起放入鍋中，加入清水1500毫升（約6碗水量），武火煮沸後改為文火燉1.5小時，加入適量精鹽調味即可。此為兩三人量。



有問題問德叔團隊？扫码入群可提問

九成特殊狀態兒童可接種

專家解析特需人群免疫接種 羊城晚報記者 張華

特需人群如何接種疫苗，特別是早產兒、孕婦如何接種疫苗，社區醫生往往難以判斷。來自臨床、兒保醫生及疾控等專家針對特需人群的免疫接種給出了建議。

超九成特殊健康狀態兒童可接種

對於小部分因為各種特殊健康狀況對疫苗接種有特殊要求的人群，如罹患先心病、新生兒颅内出血、嬰兒黃疸、癲癇、過敏、感染性疾病、術後兒童，他們的疫苗接種計劃需要醫生科學、精準的評估。

廣州市婦兒中心兒童保健科兼接種門診主任胡丹丹接受記者採訪時介紹，2020年12月至今，廣東省特需人群接種門診已經累計評估8000餘人次，累計接種7000餘次。“在接診的人群中，數量排第一位的是罹患神經系統疾病的患兒，比如病毒性腦炎、發育落后，肌張力高、腦血管畸形等；其次就是新生兒疾病，比如高危兒、早產兒、黃疸等；第三位就是心血管病，比如先心病、心肌炎、心律失常等。”胡丹丹表示，通過評估，90%以上的特殊健康狀態兒童可以接種疫苗，疑似預防免疫接種反應報告率為0.7%，均為一般反應，比如局部紅腫、疼痛等，無異常反應。

據悉，為積極推進特需兒童接種工作的規範化管理，廣州市婦兒中心和中山大學附屬第一醫院牽頭，聯合廣東省疾控中心、廣東省人民醫院、廣州市疾控中心等14家單位編寫了《特需人群免疫接種質量管理指南》的地方標準。

免疫缺陷人群建議用滅活疫苗

目前，臨床使用較多的疫苗分為兩種，一種是滅活疫苗，一種是減毒疫苗。

廣東省預防醫學會首席專家鄭慧貞介紹，滅活疫苗的优势就是在人體內能夠繁殖，激發人體免疫反應，和自然感染時人體的免疫反應基本一樣，也不需要添加佐劑，生產價格低，接種次數少。

據介紹，目前已經上市的滅活疫苗有麻疹、腮腺炎、風疹和水痘的單價滅活疫苗以及四種聯合滅活疫苗、輪狀病毒滅活疫苗、登革熱滅活疫苗、霍亂滅活疫苗等，正在研發的有口服霍亂滅活疫苗、呼吸道合胞病毒滅活疫苗。

“針對特殊健康狀況兒童乙腦疫苗接種，比如人類免疫缺陷病毒HIV感染兒童，無論是否有症狀以及免疫抑制，都不建議接種乙腦滅活疫苗。”鄭慧貞介紹，除了HIV感染外，其他免疫缺陷或在接受全身免疫治療的人群，可以接種滅活疫苗，原則上不予接種滅活疫苗。

鄭慧貞提醒，先天或後天因素導致免疫功能損害（包括免疫低下或異常兒童），包括以下疾病或狀況，比如早產兒、原發性免疫缺陷症、繼發性免疫缺陷症、造血干細胞移植後、接受靜脈注射用免疫球蛋白治療的患者、接受免疫抑制劑的患者、大劑量皮質類固醇激素患者，都謹慎接種滅活疫苗。



日常生活中，有些人突然出現了一側的腰部或胸背部疼痛，或者突然出現了一側的頭面部疼痛，夜間輾轉難眠。緊接着在疼痛的皮膚區域出現了皮疹，皮疹表現為堆在一起的小水疱。發生這種情況，老百姓第一時間就會想起“生蛇”“蛇纏腰”“腰纏龍”等等，但這些只是來自民間的通俗說法。如果去皮膚科就診，皮膚科醫生會告訴你，這是得帶狀疱疹了。

A 應抓緊72小時治療黃金期

什麼是帶狀疱疹？帶狀疱疹是由水痘一帶狀疱疹病毒感染導致的皮膚病，會損害人體的皮膚和外周神經，發生的原因與免疫力下降有很大的相關性。它主要的特點是：在單側的頭面部或單側的身體皮膚上長了堆在一起的�小水疱，同時伴有疼痛感，疼痛可以表現為刺痛、電擊樣痛、灼燒樣痛等等，其急性性質就是神經痛的表现。值得一提的是，疼痛可以在皮疹出現之前就表現出來。所以，導致很多患者首診並不是就診皮膚科。

得了帶狀疱疹該怎麼辦？要及時就診正規醫療機構的皮膚科。帶狀疱疹的最佳治療時間是越早越好，黃金治療時間在72小

預防“混合感染” 不同人群可同時接種不同疫苗

羊城晚報記者 林清清

每年冬季都是呼吸道感染的發期，今冬多種呼吸道疾病交織疊加，如何做好多病同防同治，預防“混合感染”？疾控專家提醒，接種疫苗是最經濟有效的預防方式，不同人群可以同時接種不同疫苗，以避免“病毒搭台，細菌唱戲”，產生繼發感染、疊加感染。



圖視察中國

有自費有免費，流感、新冠XBB疫苗最“熱”

記者從廣州市多家社區衛生服務中心獲悉，目前諮詢及預約接種疫苗的市民有所增多。廣州市海珠區龍鳳街社衛中心黨總支書記林小銳告訴羊城晚報記者，目前諮詢量最多的是流感疫苗和新冠XBB疫苗，中心已經做好充足疫苗儲備。

林小銳介紹，龍鳳街社衛中心11月份共接種流感疫苗728劑次，其中3歲以下接種130劑次，占17.86%，3歲以上人群接種598劑次，占82.14%。而新冠XBB疫苗於12月1日在廣州市推出後，目前諮詢接種的主要人群為老年人。值得注意的是，也有不少關注到流感疫苗之外的肺炎鏈球菌疫苗，11月共接種23價和13價肺炎鏈球菌疫苗20劑次。

據介紹，根據目前相關政策，新冠XBB疫苗為免費接種，流感疫苗為自費接種，23價肺炎鏈球菌疫苗對廣州市65歲及以上老年人居民為免費接種，其他人群為自費接種。

警惕“病毒搭台，細菌唱戲”

今冬多種呼吸道疾病交織疊加，如何預防“混合感染”？廣東省預防醫學會疾病控制首席專家鄭慧貞接受羊城晚報記者採訪表示，接種流感疫苗是預防流感最經濟有效的手段，對於一些重點人群，如兒童、老年人及慢性病患者，

起到更好的保護作用，減少重症病例的发生

在我們批准上市的流感疫苗包括三價滅活疫苗(IIV3)、四價滅活疫苗(IIV4)和四價亞單位疫苗。傳統的三價滅活疫苗用於預防甲型流感H1N1、甲型流感H3N2和乙型流感病毒B/Victoria(BV)系；四價滅活疫苗除了以上三種流病病毒外，增加了乙型流感的另一個亞型——乙型流感病毒B/Yamagata(BY)系。

問：孩子同學好多了得了流感，現在接種流感疫苗來得及嗎？

答：接種流感疫苗後，通常需2-4周才可以產生足夠的保護性抗體，所以，為了確保孩子在流感高發季節前獲得免疫保護，需根據不同地區流感出現的高峰時間和持續時間，提前接種

預防流感的同時還要注意預防肺炎球菌感染。

“人得病後身體免疫力會下降，因此也更容易被另外一種病原體感染，所以預防流感，也減少了疊加感染的風險。”鄭慧貞提醒，“此外，例如有一種繼發感染情況，我們叫作‘病毒搭台，細菌唱戲’，就是病毒感染以後就很容易併發細菌性感染，比如肺炎球菌感染，所以我們也建議流感疫苗跟肺炎球菌疫苗一起接種，以此獲得雙重保護。”

老人兒童還可接種這些疫苗

目前，我國可通過疫苗預防的呼吸道傳染病主要包括：流感、麻疹、腮腺炎、風疹、水痘等病毒性傳染病和流腦、百日咳、白喉、肺炎球菌感染、流感嗜血桿菌感染等細菌性傳染病。為了預防混合感染，有哪些疫苗可以同時接種？

鄭慧貞介紹，今冬明春除了接種流感疫苗外，對於老年人和有慢性基礎性疾病的群體來說，還建議接種肺炎球菌疫苗和新冠病毒疫苗；對於兒童而言，建議在繼續做好免疫規劃疫苗接種的基礎上，還可以接種肺炎球菌疫苗、B型流感嗜血桿菌結合疫苗、流感疫苗、水痘疫苗等非免疫規劃疫苗。

廣州市白雲區疾病預防控制中心主任陸劍云也提醒，肺炎鏈球菌引起的繼發性肺炎，是流感一個比較嚴重的併發症。因此建議流感疫苗跟肺炎球菌疫苗可以同時接種。而新冠病毒疫苗接種則要與其他疫苗接種間隔至少14天，除非是當因動物致傷、外傷等原因需接種狂犬病疫苗、破傷風疫苗、免疫球蛋白時，可不考慮接種間隔。

熱問熱答：得過流感，仍有必要接種流感疫苗

羊城晚報記者 陳輝 通訊員 劉艾娜

在近日國家衛生健康委召開的新聞發布會上，中國疾控中心相關負責人建議儘快接種流感疫苗。孩子最近剛得過流感，還要接種流感疫苗嗎？現在接種疫苗還來得及嗎？針對家長關注的熱點問題，羊城晚報記者採訪了廣州中醫藥大學第一附屬醫院兒科李宏貴副主任醫師。

問：孩子11月得過支原體感染，仍有咳嗽，有鼻涕，這種情況能接種流感疫苗嗎？

答：患有急性疾病、嚴重慢性或慢性疾病的急性發作期以及發熱患兒，建議待病情痊愈或者病情穩定控制後再接種流感疫苗。孩子感染了支原體，目前仍有咳嗽、流鼻涕等呼吸道症狀，可延遲接種。

問：孩子最近剛得過流感，還有必要接種流感疫苗嗎？

答：兒童是流感的高發人群，也是重症病例的高危人群，每年流感流行季節，我國兒童流感罹患率為20%~30%；在秋冬或冬春高流行季節，兒童流感年感染率可高達50%左右。目前會感染人致病的流病病毒有甲型流感病毒、乙型流感病毒和丙型流感病毒，兒童流感主要由甲型流感病毒和乙型流感病毒引起。

由於不同类型的流病病毒之間沒有交叉免疫保護作用，不同亞型也沒有交叉免疫。比如一患兒剛得了甲型流感，如果同一段時間內還有乙型流病病毒流行，這個患兒接觸了乙型流病病毒患者，可能還會被傳染。所以就覺得得過流感，也可以接種流感疫苗，这样可以

起到更好的保護作用，減少重症病例的发生。

在我們批准上市的流感疫苗包括三價滅活疫苗(IIV3)、四價滅活疫苗(IIV4)和四價亞單位疫苗。傳統的三價滅活疫苗用於預防甲型流感H1N1、甲型流感H3N2和乙型流感病毒B/Victoria(BV)系；四價滅活疫苗除了以上三種流病病毒外，增加了乙型流感的另一個亞型——乙型流感病毒B/Yamagata(BY)系。

問：孩子同學好多了得了流感，現在接種流感疫苗來得及嗎？

答：接種流感疫苗後，通常需2-4周才可以產生足夠的保護性抗體，所以，為了確保孩子在流感高發季節前獲得免疫保護，需根據不同地區流感出現的高峰時間和持續時間，提前接種

皮膚“生蛇”該怎麼辦？

文/肖潔平 圖/受訪者提供

B 有傳染性，不用忌口

直接接觸傳播：若直接接觸水痘或帶狀疱疹患者的水疱，尤其是破損、滲水的地方，有可能會感染上該病毒；

呼吸道飛沫傳播：若與病毒感染者或攜帶者面對面交流，該病毒可能經過呼吸道飛沫傳播。

所以，患者要避免接觸免疫力低下的人群，比如兒童、孕婦、高齡的老人。

飲食方面也是很多帶狀疱疹患者所關心的問題，由於帶狀疱疹是感染性皮膚病，而非

過敏性皮膚病，因此不需要盲目忌口。相反，飲食上加強營養攝入，有利於該病的恢復，包括主食、肉蛋類、水產品、蔬菜、水果等都可以均衡搭配。相對來說，盡量避免飲酒和進食辛辣刺激的食物即可，以免影響皮膚消退愈合。

在日日常生活中，帶狀疱疹的患者要合理安排自己的作息時間，保證充足的睡眠，避免勞累，儘可能保持心情舒暢，這樣整體免疫力恢復得快些，對病情的康復是有助的。

C 得過帶狀疱疹還會復發嗎？

經治療自己痊愈？帶狀疱疹的確有一定的自愈性，即使在不治療的情況下，患處的水疱也會逐漸消退、結痂、脫落，一段時間後皮膚可以自行痊愈。儘管如此，仍然建議要及時就診治療。因為通過早期的規範治療，可以縮短發病時間，降低神經痛的程度，減少出現長期遺留神經痛的機會。所以，帶狀疱疹是要及時就診治療的。

值得一提的是，帶狀疱疹是可以預防的。平時勞逸結合，適當運動，保持良好的免疫狀態，是預防的關鍵。另外，目

前已上市有帶狀疱疹疫苗，可起到降低患帶狀疱疹的風險，也可以減輕發生帶狀疱疹時的症狀，建議50歲以上的中老年人接種。

綜上所述，您是否對帶狀疱疹有了初步的認識？如果您有以上表現，建議及時就診，皮膚科醫生會根據您的情況，制定個體化的治療方案，幫助您減輕疼痛，早日恢復。72小時內是帶狀疱疹最佳的用藥時期，千萬不要想著自行應用民間的“偏方”或“秘方”來解決，以免誤了病情。

疫情預測預警 廣州實驗室預測預警小組 澳門科技大學創新工程院大規模流行病智能預測預警系統研究中心 聯合研發 微信用... 專題

傳染病早期預測和預警 請你來提供信息 文/張華 圖/受訪者提供 近日，各地醫院兒科急(門)診患兒增多，呼吸道疾病再一次引起社會高度關注。國家衛健委在近期也表示，目前的呼吸道感染性傳染病以流感為主，此外還有鼻病毒、肺炎支原體、呼吸道合胞病毒、腺病毒等引起。因此，近期急性呼吸道疾病持續上升與多種呼吸道病原體疊加有關。大規模傳染病什麼時候來？這不僅依賴傳染病早期預測和預警體系發出的信號，更與我們每個人的健康信息密切相關。廣州呼吸健康研究院、呼吸疾病全國重点实验室、澳門科技大學創新工程院大規模呼吸疾病流行病預測預警與醫學大數據人工智能應用實驗室、廈門大學公共衛生學院等科研單位聯合騰訊微信團隊共同開發了一個在線調研小程序“傳染病預測預警微信小程序”，面向公眾，持續採集相關數據，可為預測預警提供依據。一旦您出現發熱、咳嗽、腹瀉、肌肉疼痛等症狀，或者您的家人、同事等出現這些症狀時，可第一時間在微信一城市服務中打開“傳染病預測預警微信小程序”，填報資料，為全社會及時發現傳染病提供每個人的重要信息。