

德叔 医古系列 393



广州中医药大学副校长广东省中医院院长 张忠德教授

遇冷头痛睡不好，温阳熄风过大雪

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 杨女士，39岁，偏头痛8年余

杨女士今年39岁，自从8年前生完小孩后就落下了偏头痛的毛病，做了不少检查、也吃了不少药，症状还是反复不断。每次只要一吹到风、劳累或睡眠不好，头痛就卷土重来。上星期冷空气来袭，突然降温加上近来工作压力大，睡

得不踏实，杨女士的头痛又发作了。头胀闷地痛，太阳穴两侧轮番发作，痛得厉害时还会呕吐，着实折磨人。不仅如此，杨女士最近大便也不通畅。无奈之下，杨女士求助德叔，希望能把她这难缠的毛病治一治。

德叔解谜 脾肾阳虚，又感风寒

德叔认为，杨女士头痛病史日久，发作与劳力、劳神相关，可见整体是虚证，属于内伤疾病的范畴。但同时因受凉诱发头痛发作，为外邪侵袭，为虚实夹杂的疾病。杨女士生产后阳气受损，阳虚不足以温煦，故见怕风；阳气不足无法柔和阴阳，使得肝阴不足，令

津液输布出现异常，肠道津亏导致便秘。因此在治疗上，德叔除了驱散外邪以止痛外，更强调培补正气、调畅气机以防疾病反复。以温阳熄风、培补脾肾处方，调理一个月后，杨女士的头痛已经消失，睡眠也改善不少，又能一觉到天亮了。

预防保健 温阳补阳，安然过冬

大雪节气后，天气寒冷，易受寒邪侵袭，应做好防寒措施，避免人体阳气受损、感寒而发病。重点要注意头部、腹部保暖。“头为诸阳之会”，护好头部可以更好地顾护阳气以御寒邪；腹部的保暖则可以防止寒邪侵袭脾胃、损伤正气。大雪也是进补调养的大好时机，可适当进食如羊肉、牛肉等肉类，还可以多吃些如

腰果、芡实、山药、白果、核桃等益肾类食物。但进补过度也易导致肺火、胃火等内火旺盛，因此同时多吃萝卜、梨等润肺清热、养阴生津的食物。除了食补，穴位按摩也有助于升发阳气，可以左右手拇指交替按揉对侧阳池穴，按摩时力度要缓，以局部酸胀为度，每天2-3次，每次15分钟。

德叔养生药膳房 杜仲鹌鹑汤

材料：枸杞30克，杜仲10克，鹌鹑1只，生姜2片，精盐适量。
功效：益肝肾、补精血。
烹制方法：鹌鹑去毛、去内脏，枸杞、杜仲用清水浸透，洗干净。上述食材一起放入锅中，加入清水1500毫升（约6碗水量），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为两三人量。



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

九成特殊状态儿童可接种

专家解析特需人群免疫接种 羊城晚报记者 张华

特需人群如何接种疫苗，特别是早产儿、孕妇如何接种疫苗，社区医生往往难以判断。来自临床、儿保医生及疾控等专家针对特需人群的免疫接种给出了建议。

超九成特殊健康状态儿童可接种

对于小部分因为各种特殊健康状况对疫苗接种有特殊要求的人群，如罹患先天性心脏病、新生儿颅内出血、婴儿黄疸、癫痫、过敏、感染性疾病、术后儿童，他们的疫苗接种计划需要医生科学、精准的评估。

广州市妇女儿童保健科兼接种门诊主任胡丹丹接受记者采访时介绍，2020年12月至今，广东省特需人群接种门诊已经累计评估8000余人次，累计接种7000余次。“在接种的人群中，数量排第一位的是罹患神经系统疾病的患儿，比如病毒性脑炎、发育落后，肌张力高、脑血管畸形等；其次就是新生儿疾病，比如高危儿、早产儿、黄疸等；第三位就是心血管病，比如先天性心脏病、心肌炎、心律失常等。”胡丹丹表示，通过评估，90%以上的特殊健康状态儿童可以接种疫苗，疑似预防免疫接种反应报告率为0.7%，均为一般反应，比如局部红肿、疼痛等，无异常反应。

据悉，为积极推进特需儿童接种工作的规范化管理，广州市妇女儿童中心和中山大学附属第一医院牵头，联合广东省疾控中心、广东省人民医院、广州市疾控中心等14家单位编写了《特需人群免疫接种质量管理指南》的地方标准。

免疫缺陷人群建议用灭活疫苗

目前，临床使用较多的疫苗分为两种，一种是减毒活疫苗，一种是灭活疫苗。

广东省预防医学会首席专家郑慧贞介绍，减毒活疫苗的优势就是在人体内能够繁殖，激发人体免疫应答，和自然感染时人体的免疫反应基本一样，也不需要添加佐剂，生产价格低，接种次数少。

据介绍，目前已经上市的减毒活疫苗有麻疹、腮腺炎、风疹和水痘的单价减毒活疫苗以及四种联合减毒活疫苗、轮状病毒减毒重配活疫苗、登革热减毒活疫苗、乙型肝炎减毒活疫苗等，正在研发的有口服减毒活疫苗、呼吸道合胞病毒减毒活疫苗。

“针对特殊健康状况儿童乙脑疫苗接种，比如人类免疫缺陷病毒HIV感染儿童，无论是否有症状以及免疫抑制，都不建议接种乙脑减毒活疫苗。”郑慧贞介绍，除了HIV感染外，其他免疫缺陷或在接受全身免疫治疗的人群，可以接种灭活疫苗，原则上不予接种减毒活疫苗。

郑慧贞提醒，先天或后天因素导致免疫功能损害（包括免疫低下或异常儿童），包括以下疾病或状况，比如早产儿、原发性免疫缺陷症、继发性免疫缺陷症、造血干细胞移植后、接受静脉注射用免疫球蛋白治疗的患者、接受免疫抑制剂的患者、大剂量皮质类固醇激素患者，都谨慎接种减毒活疫苗。



日常生活中，有些人突然出现了一侧的腰部或胸背部疼痛，或者突然出现了一侧的面部疼痛，夜间辗转难眠。紧接着在疼痛的皮肤区域出现了皮疹，皮疹表现为堆在一起的小水疱。发生这种情况，老百姓第一时间就会想起“生蛇”“蛇缠腰”“腰缠龙”等等，但这些只是来自民间的通俗说法。如果去皮肤科就诊，皮肤科医生会告诉你，这是得带状疱疹了。

A 应抓紧72小时治疗黄金期

什么是带状疱疹？带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒感染导致的皮肤病，会损害人体的皮肤和外周神经，发生的原因与免疫力下降有很大的相关性。它主要的特点是：在单侧的头部面部或单侧的身体皮肤上长了堆在一起的小水疱，同时伴有疼痛感，疼痛可以表现为刺痛、电击样痛、灼烧样痛等等，其实这种性质就是神经痛的表现。值得一提的是，疼痛可以在皮疹出现之前就表现出来。所以，导致很多患者首诊并不是就皮肤科。

得了带状疱疹该怎么办？要及时就诊正规医疗机构的皮肤科。带状疱疹的最佳治疗时间是越早越好，黄金治疗时间在72小

预防“混合感染” 不同人群可同时接种不同疫苗

羊城晚报记者 林清清

每年冬季都是呼吸道感染的高发期，今冬多种呼吸道疾病交织叠加，如何做好多病同防同治，预防“混合感染”？疾控专家提醒，接种疫苗是最经济有效的预防方式，不同人群可以同时接种不同疫苗，以避免“病毒搭台，细菌唱戏”，产生继发感染、叠加感染。



热问热答：得过流感，仍有必要接种流感疫苗

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡蓓

在近日国家卫生健康委召开的新闻发布会上，中国疾控中心相关负责人建议尽快接种流感疫苗。孩子最近刚得过流感，还要接种流感疫苗吗？现在接种疫苗还来得及吗？针对家长关注的热点问题，羊城晚报记者采访了广州中医药大学第一附属医院儿科李宏贵副主任医师。

问：孩子11月得过支原体感染，仍有咳嗽，有鼻涕，这种情况能接种流感疫苗吗？

答：患有急性疾病、严重慢性或慢性疾病急性发作期以及发热患儿，建议待病情痊愈或者病情稳定控制后再接种流感疫苗。孩子感染了支原体，目前仍有咳嗽、流鼻涕等呼吸道症状，可延迟接种。

问：孩子最近刚得过流感，还有必要接种流感疫苗吗？

答：儿童是流感的高发人群，也是重症病例的高危人群，每年流感流行季节，我国儿童流感罹患率为20%~30%；在秋冬或冬春高流行季节，儿童流感年感染率可高达50%左右。目前会感染致病的流感病毒有甲型流感病毒、乙型流感病毒和丙型流感病毒，儿童流感主要由甲型流感病毒和乙型流感病毒引起。

由于不同类型的流感病毒之间没有交叉免疫保护作用，不同亚型也没有交叉免疫。比如一患儿刚得了甲型流感，如果同一段时间内还有乙型流感病毒流行，这个患儿接触了乙型流感病毒患者，可能还会被传染。所以就刚得过流感，也可以接种流感疫苗，这样可以

起到更好的保护作用，减少重症病例的发生。

在我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗(IIV3)、四价灭活疫苗(IIV4)和四价亚单位疫苗。传统的三价流感疫苗用于预防甲型流感H1N1、甲型流感H3N2和乙型流感病毒B/Victoria(BV)系；四价流感疫苗除了以上三种流感病毒外，增加了乙型流感的另一个亚型——乙型流感病毒B/Yamagata(BY)系。

问：孩子同学好多得了流感，现在接种流感疫苗来得及吗？

答：接种流感疫苗后，通常需2-4周才可以产生足够的保护性抗体，所以，为了确保孩子在流感高发季节前获得免疫保护，需根据不同地区流感出现的高峰时间和持续时间，提前接种

流感疫苗，可起到更好预防流感的作用。如果已经错过了最佳接种时间，甚至当地已经开始出现流感病毒流行，虽然时间上有些晚了，但接种流感疫苗仍可获益，依然建议接种。

问：我家孩子去年已经接种过疫苗了，为什么今年又得流感了？

答：流感疫苗接种后，可产生保护性抗体，但6-8个月后抗体滴度水平会逐渐衰减，直至失去保护作用。再者，因为流感病毒非常易变异，且不同基因型之间缺乏交叉免疫，导致每年流行的流感病毒的基因亚型也不尽相同，所以，接种过流感疫苗后并不是一劳永逸的，每年都会根据新的变异毒株研制出相应的疫苗再次接种，才能起到更好的保护作用，也就是说，每年需要接种一次流感疫苗。

皮肤“生蛇”该怎么办？

文/肖洁平 图/受访者提供

很多人关心带状疱疹的传染性，带状疱疹是由病毒感染导致的，其病原体是水痘一带状疱疹病毒，是有一定传染性的。初次感染该种病毒，即患“水痘”，发生在儿童较为常见。待痊愈后，部分病毒潜伏于体内，当我们机体抵抗力下降时，这部分病毒再次被激活，发病的形式就成了带状疱疹。

B 有传染性，不用忌口

直接接触传播：若直接接触水痘或带状疱疹患者的水疱，尤其是破损、渗水的地方，有可能会感染上该病毒；
呼吸道飞沫传播：若与病毒感染者或携带者面对面交流，该病毒可能经过呼吸道飞沫传播。
所以，患者要避免接触免疫力低下的人群，比如儿童、孕妇、高龄的老人。
饮食方面也是很多带状疱疹患者所关心的问题，由于带状疱疹是感染性皮肤病，而非

过敏性疾病，因此不需要盲目忌口。相反，饮食上加强营养摄入，有利于该病的恢复，包括主食、肉蛋类、水产品、蔬菜水果等都可以均衡搭配。相对来说，尽量避免饮酒和进食辛辣刺激的食物即可，以免影响皮疹消退愈合。

C 得过带状疱疹还会复发吗？

在日常生活中，带状疱疹患者要合理安排自己的作息时间，保证充足的睡眠，避免劳累，尽可能保持心情舒畅，这样整体免疫力恢复得快些，对病情的康复是有帮助的。

前已上市有带状疱疹疫苗，可起到降低患带状疱疹的风险，也可以减轻发生带状疱疹时的症状，建议50岁以上的中老年人接种。

综上所述，您是否对带状疱疹有了初步的认识？如果您有以上表现，建议及时就诊，皮肤科医生会根据您的情况，制定个性化的治疗方案，帮助您减轻疼痛，早日恢复。72小时内是带状疱疹最佳的用药时期，千万不要想着自行应用民间的“偏方”或“秘方”来解决，以免耽误了病情。

经治疗自己痊愈？带状疱疹的确有一定的自愈性，即使在不治疗的情况下，患处的水疱也会逐渐消退、结痂、脱落，一段时间后皮疹可以自行痊愈。尽管如此，仍然建议要及时就诊治疗。因为通过早期的规范治疗，可以缩短发病的时间，降低神经痛的程度，减少出现长期后遗神经痛的机会。所以，带状疱疹是要及时就诊治疗的。

得过带状疱疹还会复发吗？

曾经坊间有一种说法，得过带状疱疹的人，可以获得长期免疫，不会再发病。不可否认，确实大多数人属于这种情况。但我们在实际的临床工作中也观察到，也有少数得过带状疱疹的人会再次发病，两次发病时间常相隔5年以上，并且再发病的部位可以与上次不同。这种情况多发生在免疫力低下的人群，比如老年人、肿瘤患者、长期使用免疫抑制剂的患者等等。所以，带状疱疹是有可能再发的。

带状疱疹是否也有可能不

疫情预测预警

广州实验室预测预警小组
澳门科技大学创新工程学院大规模流行病智能预测预警系统研究中心
联合研发

微信用...
微信扫一扫，填报个人健康信息，为传染病预警提供依据

专题
二维码

传染病早期预测和预警 请你来提供信息

文/张华 图/受访者提供

近日，各地医院儿科急(门)诊患儿增多，呼吸道疾病再一次引起社会高度关注。国家卫健委在近期也表示，目前的呼吸道感染性疾病以流感为主，此外还有鼻病毒、肺炎支原体、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续上升与多种呼吸道感染病原体叠加有关。大规模传染病什么时候来？这不仅依赖传染病早期预测和预警体系发出的信号，更与我们每个人的健康信息密切相关。

广州呼吸健康研究院、呼吸疾病国家重点实验室、澳门科技大学创新工程学院“大规模呼吸疾病流行病预测预警与医学大数据人工智能应用实验室”、厦门大学公共卫生学院等科研单

位联合腾讯微信团队共同开发了一个在线调研小程序“传染病预测预警微信小程序”，面向公众，持续采集相关数据，可为预测预警提供依据。

一旦您出现发热、咳嗽、腹泻、肌肉疼痛等症状，或者您的家人、同事等出现这些症状时，可第一时间在微信一城市服务中打开“传染病预测预警微信小程序”，填报资料，为全社会及时发现传染病提供每个人的重要信息。