

# 吃人参鹿茸,慢阻肺老人反而更喘 专家—— “冬季进补”需先辨识体质



本报讯(记者肖凯 通讯员 魏玲玲)一位慢阻肺患者,自行服用人参、鹿茸等名贵补品后,反而喘得更厉害。中医提醒,冬季进补不求吃得贵但求补得对,先辨识体质再进补。

武汉市第一医院呼吸内科80后中医毛莉娜,近日接诊了

一位80多岁的慢阻肺患者,主诉按医嘱坚持服用平喘吸入剂,但是近来喘得更厉害。毛莉娜通过把脉、看舌脉象等,发现老人痰湿特别重,详询其饮食起居得知,其近来一直在大量进补人参、海参、鹿茸等补品。

老人属于痰湿体质,人参、海参、鹿茸属温补药物容易生痰湿,反而会加重病情。毛莉娜让老人停用补品,并向其科普道,痰湿体质本质为脾虚、对水液的运化不利,容易出现咳嗽、咳痰、喘息等表现。治疗除了化痰祛湿之外,需慎用寒凉药物和滋补药物,因滋腻药物容易生痰湿。对于此类患者的治疗,以“清、化”为主,建议吃中药调体质的同时配以最普通的陈皮、山楂泡水喝。

“门诊中吃错补品的老人不少见。”毛莉娜介绍,中医理论提倡“冬季进补”,这是因为冬季人体阳气内敛,脾胃运化能力增强,容易消化吸收营养物质。但是,对于老年人来说,仍需要根据体质来进补。例如,针对阴虚体质的患者,适合服用西洋参、枸杞之类的滋阴药物;气虚患者可服用人参、黄芪等补气;而阳虚的患者适合鹿

茸、冬虫夏草等;而参茸类的药物,最好能够煎煮后服用才能更好地保证疗效。在使用滋补药物的同时,需要加用健脾、运脾的药物组合成药方,促进滋补药物的吸收,防止碍胃。

中医理论认为,人的先天体质各有不同,所以,即使感受同样的病邪,其疾病转归亦有不同。中医药治疗讲究“急则治其标,缓则治其本”,在急性病或慢性病的发作期,主要是针对病邪进行治疗,但同时需兼顾到患者体质;在疾病缓解期,则主要是针对患者的体质偏差进行调理,预防疾病的发生。

需要特别提出的是,中医对体质的辨识并非单纯依靠某一个症状或体征,而是根据患者临床症状、舌脉象甚至示患者用药后的反应等综合分析,在进行进补用药之前,需要找有经验的中医进行判断和指导,切勿自行用药。

## 抖被子竟致骨折 医生:老人活动忌用力过猛

本报讯(记者肖凯 通讯员 简杰)老人在家收拾屋子,抖被子的过程中不慎闪到了腰,疼痛不适就医后竟被诊断为胸椎压缩性骨折。医生提醒,老人活动时不要用力过猛,小心骨折。

70岁的罗婆婆是汉口人,个人独居在家。冬至前后,天气变得寒冷,罗婆婆拿出了厚厚的棉絮,用新的被套套上后,为了铺整齐,她就向往常一样拎被子用力上下抖动。不一会儿,腰背就开始出现疼痛不适,一直持续了3天不见好转,便去武汉市中心医院骨科就诊,接诊的黄杰医生经过细致检查,根据CT影像提示,诊断婆婆是胸椎压缩性骨折。

该院骨科主任张卫国解释,骨质疏松是老年人的常见多发病,这些老人在生活中稍不注意,就会发生骨折。他提醒,冬季来了,老年人在活动的时候一定要适度,不能用力过猛,平时生活中要特别注意,少提太重的东西,少做力气活。有骨质疏松的患者应接受专业治疗,发生疼痛不适及早就医,避免引起病情恶化,耽误治疗效果。

## 约八成中耳炎 由感冒引起

本报讯(通讯员薛源 记者肖凯)家住汉口的3岁女童恬恬(化名),患了一场感冒,吃过药后,感冒症状似乎好了许多,只是还有一点鼻塞流涕,妈妈便没有给恬恬做进一步处理。这几天,恬恬常常夜间醒来哭闹,用手不停地抓挠耳朵,喊耳朵痛。妈妈不放心,带着她到武汉儿童医院耳鼻喉科就诊,经检查确诊,恬恬是因感冒诱发了急性中耳炎,需要抗感染治疗。

武汉儿童医院耳鼻喉科崔琬医生表示,每逢季节转换、气温下降时,小儿感冒增多,中耳炎的孩子也会增加。约80%的中耳炎都是由感冒引起的,但并非每次感冒都会诱发中耳炎。此外,儿童患上急性中耳炎,还与鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大等有关。

有部分家长认为耳朵疼痛、化脓等症状消失就是痊愈了,不愿再带孩子打针治疗。对此,崔琬表示,不要以为耳朵不痛了,急性中耳炎就好了。“急性中耳炎药物治疗起码要7到10天。孩子的免疫力低,中耳炎容易反复,不痛以后还要治疗一段时间,经医生复查,确认鼓膜、鼓室正常,声阻抗检查正常才算痊愈。”

崔琬表示,积极预防感冒,或者尽可能缩短感冒周期是减少孩子患中耳炎的最佳措施。但在感冒中,家长也可有针对性地帮助孩子保护耳朵,比如采用温热的毛巾为孩子敷鼻子,减轻鼻腔的肿胀和阻塞。如果孩子鼻塞得比较厉害,睡觉时可将其头部垫得高一些,以便积聚于鼻腔内的黏液不至于流到咽鼓管内。对于一周岁以内的婴儿,可以将婴儿床的床头垫高一些;对于一周岁以上大一些的孩子,可以用比平时厚一点的枕头将头部垫高即可。

崔琬提醒,除了众所周知的耳朵痛、流脓、听力下降,中耳炎还有两个征兆:一是患耳附近头部剧痛,不肯吃东西、哭闹,不愿入睡;二是中耳炎常伴有突然发烧,孩子体温短时间可升至37.8℃至40℃。

## 便秘“拖”成肠梗阻 甲减作祟

本报讯(记者肖凯 通讯员张姝 陈彦西)刘女士家住汉阳郭茨口,半年前她突然开始怕冷,感到全身无力,还长期便秘,多的时候经常四五天无法排便。肚子胀痛难忍时,她总是靠喝酸奶来帮助排便,喝完后揉揉肚子,排便就会好一些。就这样,刘女士一喝就是半年。

上周一下午,刘女士开始出现持续性的左上腹疼痛,并伴有恶心呕吐感,这才匆匆赶到武汉市中医医院汉阳院区急诊科就诊。经详细检查,刘女士被确诊为甲状腺功能减退症伴肠梗阻。

重症医学科住院医师邹洁介绍,甲状腺功能减退症可由多种原因引起,以原发性甲减最为

多见,其中自身免疫性(抗体阳性)、甲状腺手术和碘131治疗三大原因占90%以上。甲状腺功能减退症较典型患者可能会出现畏寒乏力、手足肿胀感、嗜睡、记忆力减退、少汗、体重增加等症状,在消化方面则可造成胃、肠、胆囊的收缩力下降,肠蠕动无力,从而导致顽固性便秘,甚

至出现麻痹性肠梗阻等;重症患者亦可出现心包积液和心力衰竭,甚至发生粘液性水肿昏迷。

邹洁医师表示,甲状腺功能减退症往往发病隐匿,病程较长,不少患者由于缺乏特异症状和体征,极易漏诊、误诊。因此,定期体检甲状腺功能十分必要。

## 梦中常动手打人? 异态睡眠症



本报讯(记者肖凯 通讯员周珊)66岁的江老平素身体健康、性格内敛,但30年来他常在睡觉时性格大变,无论午休或夜眠,会突然兴奋地唱歌、尖叫、手舞足蹈,甚至攻击身边人,每次

醒来被老伴埋怨时,他又全然不记得。尤其近五年,这种睡梦中的“癔症”每月会发作3至5次,就像中邪一样!家人都不愿跟他同室而眠。糟糕的是发作后期江老身体似冻住一般,好似“鬼压

床”,僵直数分钟才缓解,失控下,他曾多次跌倒在床边。

直到一周前,江老在单位午休再次发病,10余分钟不缓解吓坏同事而被劝回家。意识到问题的严重性,老人这才在家人陪同下几经辗转来到长江航运总医院睡眠中心寻求诊治。

排除了大脑器质性病变后,通过多导睡眠监测检查,江老被确诊为快速眼球运动睡眠行为异常合并睡眠瘫痪。

接诊专家李清主任解释,像江老这样快速眼球运动睡眠行为异常的患者,往往由于抑制肌肉张力的机制受到损害,就会出现和梦境相关的行为,而且这种行为通常是带有伤害性的,其睡梦中出现的唱歌、尖叫、手舞足蹈,甚至打人就是典型的梦境扮

演行为。李清称,人们在睡觉时,为避免梦中的动作反应到现实形成伤害,会在此期间自觉关闭运动中枢,但像患者这样睡眠瘫痪的人群却不能正常关闭,从而出现与梦境相关的动作;反而在意识清醒后,运动中枢仍处于关闭的状态,所以就会产生只有眼睛和眼皮能动,但身体僵直的睡眠麻痹症状,俗称“鬼压床”。

异态睡眠病症会随着年龄的增长而逐渐加重,以致给患者及家属造成躯体和精神上的双重负担,增加意外事故甚至自残自杀的发生几率。李清表示,长期对病症的不重视也会埋下变性型脑病形成的隐患。因此,一旦出现睡眠中各种不自主异常行为,都应及时就医排除异态睡眠,尽早明确诊断积极治疗。

## 流感高发 专家支招预防

近日,全国各地前往医院就诊的流感患者大幅度增多。那么,流感是一种什么疾病呢?

流感是流行性感动的简称,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感的传染性强,发病率高,容易引起暴发流行或大流行。

流感的典型临床表现是急起的畏寒、高热,体温可高达39~40度,伴有全身乏力,肌肉酸痛,食欲减退,而鼻塞、流涕和打喷嚏等上呼吸的卡他症状相对较轻。

流感可以发生在任何人群,感染率最高的通常是青少年。但婴幼儿、老年人和患有心肺基础疾病的患者,容易并发急性肺炎等严重并发症而导致死亡,因此,对这类患者更应引起重视。

流感该如何预防呢?避免到公共场合聚集;尤其是老人和婴幼儿,在流感流行期间,应该少到人多的公共场合,避免与咳嗽的可以患者接触。

接种流感疫苗:流感疫苗对人体的保护率可达70~90%,即使在接种流感疫苗后感染了流

感,其表现会较轻,发生并发症的可能性也会减少,因此,接种流感疫苗是预防流感的最有效手段,但由于流感病毒分为三个型,每一型又分为若干亚型,如果接触了疫苗中没有包含的病毒亚型,则没有预防作用。目前我国采用的流感疫苗包含了这三种型别的流感流行株,应该是有预防作用的。

保持健康生活习惯:加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力;同时,勤洗手,减少沾染病毒的可能性。

药物预防:在疫情早期,使用抗流感病毒药物能减少病毒的传播。如:板蓝根不仅有一定的抗病毒作用,还能够通过调节宿主过度免疫反应“抑制病毒介导炎症”。

(纪光伟)



纪教授说医