

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 826 期 | 2021 年 1 月 11 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

冬季养生先养心

冬季心血管疾病高发。冬季寒气偏盛,阳气相对不足,寒气凝滞,易导致人体气机、血运不畅,血管收缩,血压升高,引起心肌缺血,使心血管疾病如心梗、心衰、脑梗、脑出血等发病率明显增高,而且病死率亦急剧上升。在中医五行对应关系中,心为火、主阳,肾为水、主阴,肾阴需要心火温煦,冬季养生事关每个人,先从养心开始,顾护心阳、畅通血脉以预防心血管疾病。



■ 重在保暖 冬天早晚是最冷的时候,避免出门。如果非要出门,要穿得厚实些,口罩、围巾、手套、帽子都要戴好。每天用热水浴足,可促进肢体血液循环,刺激足部的六条经络及穴位,具有调节脏腑气血,促进睡眠等作用。

■ 起居运动 中医讲究冬日应“早卧晚起,必待日光”,早睡以养阳气,早起以固阴精,确保睡眠充足。太阳出来后,适当做些有氧运动,散步、慢跑、打太极拳等,运动量以自身感觉舒适为度。过度运动、重体力劳作、大量出汗等,都会耗伤心气心阴,诱发心脏疾病。

■ 调理情志 心主神志,冬季万物凋零萧瑟,很容易滋生忧郁、悲伤情绪,要让内心充满乐观,保精神安宁,情绪稳定,秘而不宣,避免过分精神躁扰导致精气耗伤。

■ 合理饮食 冬季气候寒冷,需要增加温热助阳食物,如核桃、栗子、枣、甘薯、黑米、黑豆等。动物性食物如羊肉、牛肉、鸡肉、鲑鱼等为“血肉有情之品”,滋味厚重,能温养精气、补益气血,以提供足够营养和能量。阳虚者可以加姜、桂皮、胡椒等以辛温助阳,推荐当归生姜羊肉汤,这是一道家常美味,也是常用的温补气血方剂。

■ 补偏救弊 身体虚弱者可以利用“冬至——阳生”时机,进行辨证、个性化调理以扶正固本、培补元气,闭藏中孕育阳气的生机,以增强体质预防疾病。气虚以疲乏、气短、自汗等为主要特征,常用人参、黄芪等补气之品;阳虚以畏寒怕冷、手足不温等为主要特征,常用鹿茸、淫羊藿等温阳之品;血虚以面色无华、苍白、健忘等为特征,常用当归、阿胶等补血之品;阴虚以手足心

热、口干、潮热盗汗、舌红少苔为特征,常用龟甲、鳖甲等滋阴之品。健康人只要顺应时序,颐养正气,调整饮食起居就可以保持精神充沛。

■ 常用方药 冬季应保持心阳内守、心气充盈、心神安宁,重在预防心血管疾病。推荐一款茶饮方:黄芪 20 克、三七 4 克、丹参 15 克、山楂 15 克、酸枣仁 10 克,具有益气温阳、活血化痰、养心安神的功效。

所谓养生,根据生命发展的规律,采取能够保养身体,减少疾病,增进健康,延年益寿的保健活动。数九寒天,阳气深藏于地下,万物生机潜藏。“人以天地之气生,四时之法成”,故而人们要顺应自然,遵循自然的规律,才能健康长寿。 本版图片 TP 冯其茂 (上海市中医医院心病科常务副主任、主任医师、硕士生导师)

身边提示

冬季干冷对特应性皮炎患者的皮肤屏障构成了严峻的挑战。特应性皮炎是一种慢性炎症性疾病,湿疹是其最常见和最严重的形式以及症状性诊断之一。特应性皮炎不仅仅是皮疹或皮肤瘙痒,还包括一系列严重影响日常生活的症状。特应性皮炎的特点是周期性的剧烈瘙痒和抓挠。这种周期性的瘙痒和抓挠使病情恶化,表现为皮肤皴裂、鳞屑、渗出,累及人体大部分皮肤。

特应性皮炎的确切病因不明。研究认为是由基因和环境因素之间复杂的相互作用所导致的,这些因素会触发并引起免疫反应失衡,导致剧烈瘙痒和痛性皮疹。这种遗传过敏性疾病也会随着年龄增长而出现不同的变化,特应性皮炎发生后逐渐达到高峰,然后症状逐渐缓解,哮喘、结膜炎、过敏性鼻炎等随之而来,即形成所谓的“过敏进行曲”。

特应性皮炎在各个年龄段都可发病。许多患者坦陈其身体、社交和心理健康因此受到重大影响,而患者力所能及的只是科学护肤,做好清洁与保湿。由于特应性皮炎无法治愈,控制该疾病的主要目标是减轻瘙痒,减少皮肤炎症和发作的次数。

轻度至中度特应性皮炎的管理包括定期使用润肤剂,避免刺激因素和低效至中效的外用皮质类固醇(TCS),外用钙调磷酸酶抑制剂(TCI)和(或)外用PDE-4抑制剂。

中度至重度皮炎的治疗建议从中效至高效TCS和(或)TCI开始,在局部治疗失败后转向光疗法如波长321nm的紫外线照射或全身疗法(例如环孢素),然而光疗法与光衰老、红斑和皮肤癌的诱发有关;全身疗法还包括糖皮质激素,尽管目前的实践指南并不建议在特应性皮炎患者中使用糖皮质激素;其他全身性免疫抑制剂,例如环孢素、硫唑嘌呤、甲氨蝶呤和吗替麦考酚酯,则被用于药品核准标签外使用,且药物毒性限制了这些药物的长期使用。

创新靶向药物选择性JAK抑制剂在欧美获批用于特应性皮炎,为成人中度至重度特应性皮炎患者带来了重要的治疗新选择。在中国,选择性JAK抑制剂处于多种免疫介导的炎症性疾病的临床研究,患者期待着给药方式更便捷且可潜在快速改善影响日常生活症状的有效疗法,尽快获准上市。柏豫

瘙痒、干燥、脱屑,可能是特应性皮炎惹的祸

家庭药箱

降压药用药有五忌

高血压需要合理应用降压药来控制。忌无症状不服药 患者因为没有明显症状就不服药,更有甚者直至发生严重的心脑血管并发症时(如脑出血、脑梗、心梗等)才发现血压过高,悔之晚矣。

忌间断性服药 高血压患者需要终身用药,如果因为血压暂时稳定而间断性服药,有时反而会引引起血压反跳和波动。如果血压稳定,可以在医师的指导下逐渐减少药量,不可以随意停药。

忌胡乱吃药 降压药种类很多,作用机制不同,应在专业医师的指导下服用,避免加重药物不良反应和引起药物相互作用。忌更改剂量 降压药从小剂量开始服用,但很多患者以为加大剂量或增加服用次数可以快速降压,其实这种操之过急的做法会导致血压骤然下降,容易引发心梗

或缺血性脑中风。忌不测血压 很多高血压患者不测量血压,仅凭自我感觉服药。事实是病情轻重和自觉症状并不相关,比如血压低也会有晕眩感,此时服药会引发低血压。杜月凌 (上海交通大学医学院附属瑞金医院特需中心)

前沿新探

验配智能芯片助听器 重享自然真实的声音



世界卫生组织于 2018 年对听力残疾预估显示,全球有 4.66 亿听力残疾人口,其中 65 岁以上人口三分之一有听力残疾。随着人口老龄化的加剧,听力损失的老年人数急剧增长。然而,现阶段助听器的使用率依然非常低。来自欧洲的数据显示:60%~80%自述有听力问题的人并没有寻求助听帮助。

听力损失不单纯是听不到或听不清的问题,它会影响到个人社交与情感、认知能力和生理健康等多个方面。近期墨尔本大学针对年龄大于 60 岁的 99 名聆听者分别在助听器佩戴前和佩戴后 18 个月做了一系

列认知组合测试。结果表明,助听器可以延缓认知衰退的发生。听力损失较重、年龄较大和受教育程度较低的人更有可能有较差的认知功能;使用助听器的老年听损患者的认知功能不仅可以保持稳定,而且随着时间的推移,更频繁地使用助听器,能获得显著改善。

具有全新智能芯片的峰力奥笛·天朗助听器已经问世。新的智能芯片带来了更快、更精细的运算速度,以及更强大的声音处理,提升了声学性能,从而还原自然真实的声音。在现有两百多种智能声景模块的基础上,助听器新增了听觉运动传感、动态噪声消除及深度言语感知三大功能,进一步优化了复杂聆听环境中的聆听感受。听障人士可以随时对助听器进行音量调节,调节言语聚焦与降噪水平,还能与听力专家通过远程验配,对助听器进行更专业的调试。智能助听器以听力学为基石,显著提升音质性能,结合用户不同层面的需求,应用智能科技与听力技术的融合,不断拓展助听器的功能,从而更好地帮助听障人士。袁纛

医护到家

接种疫苗联合药物方案 直抵“没有乙肝的未来”

人类免疫系统的演进史是一部与传染病的奋战史。疫苗是一件强有力的武器,发挥着克敌制胜的作用,我国在乙肝疫苗抗击慢性乙肝过程中积累了丰富的经验,同时引进更多创新且高质量的抗乙肝药物,帮助患者实现“功能性治愈”,共同为了“没有乙肝的未来”不懈努力。

2016 年世界卫生组织发布的目标是“2030 年消灭病毒性肝炎,包括乙肝和丙肝”。长效干扰素联合抗病毒药物治疗已经使丙肝成为完全可以治愈的疾病。而慢性乙肝一直是发病率高、致死率高的一种传染病。面对乙肝,2030 年实现诊断率目标为 90%,治疗率目标为 80%,适合抗病毒治疗的患者应治得治。

2016 年发布的检测数据显示,我国乙肝表面抗原的流行率呈现明显下降的态势,从上世纪 90 年代的 9.18% 下降至如今的 6.18% 左右,成功地从乙肝高度流行区域进入中度流行区域。除了创新药物广泛使用之外,乙肝疫苗纳入计划接种,患有慢性乙肝的孕产妇乙肝免疫球蛋白的使用,以及新生儿在出生 24 小时内接种乙肝疫苗,都有效阻断了乙肝的发生和传播。由于接种乙肝疫苗,还实现了“三连降”,分

别是乙肝发病率下降、肝硬化发病率下降、肝癌发病率下降,在某种意义上,接种乙肝疫苗间接参与了肿瘤预防,通过免疫接种使得乙肝被阻断,避免进展成肝硬化、肝癌。

在我国,乙肝以母婴传播为主,占 30%~50%,多发生在围产期。如果母亲是一个乙肝抗原阳性的患者,她可能对下一代带来一定的风险。而疫苗和药物完全可以扫除传播风险。首先,乙肝从来不是生育的禁忌症,大多数乙肝患者在肝功能正常和稳定的情况下,是可以生育的。如果备孕者处于肝硬化进展期,且肝功能异常,没有经过正规治疗,则暂时不要生育。如果需要妊娠,感染科医生或者肝病科医生全面评估以后,会为患者提出合理的建议。另外,抗病毒治疗对所有乙肝患者的生育能力和生殖能力都是没有影响的,也没有任何证据证明抗病毒治疗对精子有不良的影响,特别是选择核苷酸类药物进行治疗的情况下,这部分患者可以在服药期间备孕。需注意的是,有一部分患者使用干扰素进行治疗,应考虑停药之后 6 个月再进行生育计划,仅仅是因为干扰素在 6 个月期间有一定的不良反应,而不是生育的禁忌症。乔闯