

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第917期 | 2023年1月2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



随着防控措施的优化调整,保护好自己及家人是大家最为关心的。在大量与“疫病”作斗争的生活实践中,中医积累了丰富的经验。中医对疫病的认知具有先进性:在《黄帝内经》中便指出“五疫之至,皆相染易,无问大小,病状相似”,发现了“疫病”具有传染性、流行性、季节性和地域性的特点,并提出了特有的防治疫病的理论与方法。

增强正气防疫病 中医特色疗法多

中医认为要想抵抗住疫情的感染,最为重要的是“增强正气”,也就是我们俗称的提高免疫力。《黄帝内经》曰:“正气存内,邪不可干”,“邪之所凑,其气必虚”。正气可以保护人体抵抗自然界一切邪气,正气强盛之人,体内阴阳平衡,气血充足,便不会患病。那么如何让自己的正气充足呢?答曰:应用中医特色疗法。中医治疗手段除了大家熟知的汤药外,还有许多特色疗法如穴位贴敷、熨熨、足浴、芳香疗法等。

穴位贴敷是通过使用姜汁、醋、酒、蜂蜜等调制中草药为特定的贴,贴敷在穴位表面,把中草药的作用通过经络腧穴传导,进而达到防病治病的效果。在疫病预防中可选用辛散温通的药物,温煦肺经阳气,从而达到散寒扶正的目的。常选用大椎、肺腧、定喘、膏肓、足三里等穴位。

熨熨疗法与灸法有异曲同工之妙,是指应用发热的容器在特定的身体部位进行熨熨或滚动,摩擦,进一步起到防病防疫的作用。该疗法简便可行,可直接选用自行

发热的熨熨治疗贴,其中含有远红外疗,贴至穴位处起到祛风散寒,活血行气的作用;也可选用中药熨熨包进一步加强疗效。

中药足浴疗法,不仅可以解表祛风散寒祛除外邪,还可以活血舒筋活络改善气血。正适合于在寒冷的冬季防疫病。药物可选用解表药物紫苏、独活、羌活,同时加入温经活血药物桂枝、艾叶、桃仁、红花等。选择适宜水温,水位应没过踝关节。足浴时间20-30分钟为宜,以身体微微出汗效果最佳。

还有中药芳香疗法,中草药中有许多气味芳香的药物,如丁香、藿香、木香、薄荷、冰片、菖蒲等。“香气盛则秽气除”,芳香药物具有祛除浊气秽气的作用,自古便有用芳香药物防治疫病、辟秽消毒、清洁环境的风俗习惯。早在《山海经》中便有记载:薰草,佩之可以止疢疫。无论选用“香薰疗法”或“熏洗疗法”都可改善周边环境,防患疫病。

冷静(上海市中医医院治未病科)



专家点拨

近期,“白肺”成为人们热议的一个话题。不少来医院就诊的新冠病毒感染患者,胸部CT提示两肺出现不同程度炎症,在影像学上表现为散在的磨玻璃密度影。这里面绝大多数患者并不是真正的“白肺”,也没有达到一个很严重的程度。而临床评估为重证的“白肺”意味着肺部炎性渗出物较多,病情可能进展迅速,需要及时干预和处理。

“白肺”是什么

其实,“白肺”是肺炎在影像学上的一个口语化描述。正常的肺部因为肺泡内充满气体,气体的密度较肺部组织低,在X线或胸部CT上表现为黑色。肺炎时肺泡内有炎性渗出物,渗出物为液体,密度大于气体,在X线或CT上肺部存在炎性渗出物的地方即表现为白色。当白色区域面积占肺总面积的比例超过50%,影像学上白色的区域会非常明显,此时的肺就是俗称的“白肺”。

值得注意的是,细菌性肺炎、真菌性肺炎、机化性肺炎、肺水肿、肺泡蛋白沉积症、过敏性肺炎、放射性肺炎、肺不张、肺癌、胸腔积液、药物性肺损伤、职业性肺病等也会出现影像学上的“白肺”。因此我们首先要搞清楚是什么原因导致的“白肺”,而不是谈“白肺”色变。在明确病因的前提下进一步评估病情。

出现“白肺”怎么办

“白肺”的出现往往意味着肺炎的程度较严重,这个阶段的患者易出现低氧血症或呼吸窘迫及心率明显加快,此时血氧饱和度的检测尤为重要,有条件的患者可以在家中先行吸氧,如果不具备吸氧条件也可以通过俯卧位通气促进气血交换,改善氧合。若不吸氧状态下血氧饱和度小于95%需要引起警惕,当血氧饱和度降至90%以下,或呈进行性下降的趋势,需及时就医,尤其是对于高龄同时合并基础疾病的患者,需直接前往三级医疗机构就诊。判断肺炎的类型是指导后续处理的关键,往往需要行抽血化验及立刻行胸部CT检查以及相关病原学标本采集来辅助诊断。

居家如何判断“白肺”

新冠病毒感染相关的“白肺”预防很难,但可以尽早发现,最直接的检查手段就是胸部CT。现在医院急诊病人多,做CT往往要排很久的队,那么,有什么办法可以在家中提前作出判断呢?对于感染后发热病程较长的(一般感染后发热病程超过3日),发热整体热势非常高的(发热的极端高点超过40℃,且维持时间超过6小时或者使用布洛芬及对乙酰氨基酚退热效果不甚理想),病人或家属可在家观察生命体征,心率是否加快(超过100次/分),呼吸频率是否加快(超过30次/分),精神状态如何,是否存在食欲不振、嗜睡、胸闷、透气困难、神志淡漠等,有条件的监测指脉氧,如血氧饱和度低于93%要及时就医,完善CT检查,家中有吸氧条件的在就医前可先吸氧。

新冠病毒感染后出现肺部的炎症甚至“白肺”,一般从病程的第5-7天开始,所以即使高烧热退,患者仍需注意休息和养护,重视其他症状的控制和治疗。待全部症状消失,核酸及抗原转阴,约两周后,方可逐步恢复正常生活,务必循序渐进,不可操之过急而导致出现肺部炎症甚至更加危重的“白肺”现象。邹海 陈臻瑶 李海明(复旦大学附属肿瘤医院)

明确病因对症干预
不再谈『白肺』色变



肿瘤防治

发现消化系统早期癌症
早筛查是关键

消化系统早期癌症通常无典型症状,如果出现症状时再就诊,大多已处于癌症中晚期,致死率高、预后差、生存期短。

中国每年因癌症死亡的300万人中,消化系统来源(结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、胰腺癌、胆囊癌)的死亡人数占了150万。也就是说,有50%的癌症患者,是死于消化系统肿瘤。

与数字形成反差的是,消化系统癌症如果能早期发现,治疗效果极佳。早期胃癌五年生存率可达95%,早期结直肠癌五年生存率达90%以上,就连“癌中之王”胰腺癌,如果能够早期发现的话,五年生存率同样可达到86%。因此,消化系统早癌的筛查势在必行,刻不容缓。

内镜筛查是绝大多数消化系统肿瘤筛查的神兵和利器。消化系统早期癌症通过高质量的内镜体检及筛查可以被早期发现、早期切除,许多患者可以免于痛苦的放化疗,或是不用开胸开腹手术,甚至可以实现完全治愈。

如果等到出现症状时才想到去医院就诊,这时的患者其实大多已经处于癌症的中晚期了。所以,即使身体没有症状,我们也绝对不能掉以轻心,只要到了相应的年龄,一般50岁以上,就必须及时进行筛查。

复旦大学附属肿瘤医院内镜科每周五下午开设消化系统早期癌症筛查门诊。门诊为有内镜体检需求人群以及消化系统肿瘤高危人群,提供高质量的胃肠镜精查体检与消化系统肿瘤内镜筛查服务。

张晓兰 刘建强 陈柯(复旦大学附属肿瘤医院内镜科)



心理沙龙

新年情绪盘点 来一场心理SPA

新年到了,工作压力变大,人体正常节律容易紊乱,沟通互动变少,容易出现情绪问题,比如抑郁情绪,烦躁情绪,焦虑情绪和睡眠问题。那么出现这类问题该如何疏导呢?

抑郁不开心先坦然接受

工作压力大,要顺其自然积极面对,不要预期将来。要坦然接受生活中发生的一切改变,相信这是生活的一部分,每一个环节都有惊喜的事情发生;不要把每一件不好的事情灾难化,即使是困难也要看到不开心总会过去。学会在不开心的经历中寻找一些乐趣,比如工作之余可以安排时间欣赏一部电影,玩游戏或阅读自己喜欢的书籍,寻找生活中积极的因素。要定时起床和睡觉,定时运动与与人交流,让自己生活在一定的结构性生活中,有利于保持自己的生活节奏。

如果情绪持续低落,难以维持基本的生活,要寻找专业心理医生进行咨询。

焦虑了先做深呼吸

任何时候,都要告诉自己“总是有办法”。尤其当自己非常紧张,甚至出现躯体焦虑症状,比如心慌、胸闷、出汗等,不要惊慌,适当深呼吸,打开轻音乐,让注意力集中在外界事物,动手做一些简单的美食、做简单的家务。

如果自觉非常紧迫,可以到医院进行一些基本的检查,排除躯体疾病情况下,在心理医生的帮助下服用一些苯二氮卓类药物改善焦虑情绪。

失眠了先放松心情

抑郁焦虑情绪突出时,容易出现失眠,入睡困难或者早醒。睡眠困难可能是抑郁

焦虑情绪的一部分,评估抑郁焦虑情绪,有利于早期更加全面的干预治疗。

失眠可能是因为抑郁焦虑情绪所致。环境突然改变,过量咖啡或者饮酒等因素,亦可导致入睡困难,容易醒来,早醒或夜间睡眠质量差,进而白天仍然感觉困倦,学习工作难以集中注意力,出现情绪不稳定,或者社交功能受到影响。

如果持续出现睡眠问题,可以连续记录自己上床时间,入睡的时间,夜间醒来次数,总睡眠时长,早醒次数等,白天的情绪和工作能力状况,可以用来辅助评估自己的情绪和睡眠状况。

要放松心情,不要夸大睡眠带来的问题,尽量避免因为晚上睡眠困难后白天补偿性睡眠,尽量保持白天按照原来节奏工作生活。晚上避免剧烈运动,避免看恐怖电影,避免过多时间看手机,让自己在安静的状态下入睡。可以睡前看一会书,避免过早躺在床上等待睡眠。如果持续睡眠困难,可以到精神心理科就诊配用少量的助眠药物。

烦躁易怒先要冷静

学会减压,以冷静的状态、平静的心态去面对压力。

学会换位思考,多替别人考虑,想想别人的难处,会减少自己的负面情绪。

学会放松,当感到过分烦躁时,可以用深呼吸的方法使自己放松,通过迷走神经的兴奋来降低心率、血压,放松肌肉。当迷走神经将这些变化传递到大脑时,大脑也会放松,增加平静感。

调整饮食,日常饮食中缺乏维生素B₁₂会使情绪不稳定,容易发脾气,易烦躁的人可以多吃富含维生素B₁₂的食物,例如鸡肉、麦麸、黄豆、花生仁等,同时减少糖的摄入,减少机体对维生素B₁₂的消耗。

郭勤浩 从恩朝