

# 早春,哪些病容易盯上你? 权威专家来解答

早春,天气乍暖还寒,昼夜温差大,若遇上“倒春寒”,则更有寒气透骨之感。古有“雪和新雨落,风带旧寒来”“春寒料峭”之说。而春天又是万物生发之季,病毒、细菌亦逐渐活跃,正所谓“百草回芽,百病易发”。天气的多变、病原微生物的复苏,更需要顺应天时变化,注意时令节气养生,预防各类疾病发生。

通讯员 冯瑶 现代快报+记者 安莹



资料图片

## 疾病一

### 心脑血管疾病

心脑血管疾病常见于50岁以上中老年人,随着年龄的增长,人体血液流速减缓,可引发高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等,造成心脏、大脑及全身组织发生缺血或出血。春天五行属木,肝属木,藏血,肝气生发不畅易导致肝火上亢;早春昼夜温差大,血管受冷空气刺激突然收缩,血压容易升高,诱发或加重心脑血管疾病。尤其是老年人,适应能力差,高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等老年病患者,血管硬化更为严重,极易在春季发生脑溢血、中风、脑梗等心脑血管疾病。另外,老年人自身免疫功能下降,随着户外活动增多,遭受风寒侵袭和细菌感染的机会也会随之增多,容易发生感冒、发烧、肺部感染等呼吸系统疾病,而这些病都有可能诱发或加重心脑血管疾病。

心脑血管疾病容易盯上哪些人? 高血压、糖尿病、高血脂,长期吸烟,家族遗传,超重和肥胖,长期饮酒,缺乏运动,情绪波动,高盐低钾饮食。

高危人群如何应对? 江苏省中医院心内科主任、主任医师、教授、博士研究生导师王振兴建议,要注意以下几点:1.避免危险因素,知晓个人血糖血脂,如有异常就进行相应治疗;2.高血压患者要学会家庭监测血压,同时在医生指导下严格控制和管理好血压;3.根据气温变化,适时增减衣物,注意室内保温,避免忽冷忽热;4.适当进行体育锻炼,提升抵抗力,运动量因人而异,避免活动量过大,注意不要在空气污染的环境下锻炼;5.清淡饮食,选择低盐、低脂、高纤维素饮食,保持排便通畅(春天容易上火加剧便秘,用力排便也是心绞痛的一大诱因);6.注意居室通风,避免呼吸道感染等情况发生;7.一旦发生胸闷、胸痛等症状,应及时就诊。

# 突发带状疱疹,让她痛不欲生

幸好治疗及时,疼痛科医生手到病除

快报讯(记者 刘峻)带状疱疹作为常见病,发病率很高。近日,南京鼓楼医院疼痛科主任医师陆丽娟提醒,出现皮疹伴有疼痛症状时,最好到正规医院就诊,并接受规范治疗。一旦疼痛难以缓解,及时到疼痛科进行早期干预和治疗。

张女士(化名)有一天早晨洗脸的时候,突然发现左侧脸颊都是疱疹,面部肿胀,嘴巴不能完全闭合,因为之前听说过“蛇胆疮”,所以赶紧去社区医院就诊,确诊为“带状疱疹”,需要赶紧做抗病毒治疗,接下来的两天,疱疹慢慢干涸。

但病情的发展出乎她的意料,在她面部出疹后的第五天,左半边脸刀割样、撕裂性疼痛阵阵袭来,每次持续6-8分钟,反复发作,每天都要发作20-30次。疼痛的折磨令她完全无法正常说话,吃东西甚至做正常的面部表情。家人四处打听,了解陆丽娟擅长“带状疱疹神经痛”的诊治,带着迫切的心

## 疾病二

### 呼吸系统(呼吸道传染)疾病

中医认为,风为春季的主气。《黄帝内经》云:“风为百病之长”“风者,进病之首也”。风乃六淫之首,春季防“风”尤为重要。故有“虚邪贼风,避之有时”之论。“早春早春,慎防春瘟”,风邪最易自皮毛腠理间侵入,伤风感冒、支气管炎、支气管哮喘等呼吸系统疾病就有可能发生。此外,一旦遇到“倒春寒”天气,更容易诱发呼吸系统疾病。

老年人、幼儿及自身体质虚弱者,由于身体免疫功能较低,存在呼吸道保护机能薄弱,很多老年人还患有多种慢性疾病,如高血压(心血管内科、心胸外科)、冠心病(心血管内科)、糖尿病(内分泌科)等,更是久病至虚。这些人群在春季尤其需要密切关注气候变化,谨防出现呼吸道疾病发生,甚至出现危及生命重症肺部感染。

江苏省中医院呼吸科副主任、主任中医师魏瑜表示,预防呼吸系统疾病,建议从以下几个方面做起:

- 1.春寒伤肺,故要防风御寒,适当“春捂”,注意适时增减衣物;
- 2.春季需养肝柔肝以护肺。饮食方面,可少食酸味之品,稍增甜味以健脾,土旺生金,肺脏得养。同时可以适当增加新鲜蔬菜和水果的摄入。忌食大辛大热之品,以免助热生火。情志方面,当怡情悦志,平和心态,疏肝调畅气机;
- 3.顺应季节的变化安排作息。起得早一些,睡得晚一些,适当户外运动,调畅气血,保持体力充沛。切不可过度劳累,更不要通宵达旦,耗伤正气;
- 4.易感人群可以辨证施治,中药调理,也可选用中医外治,如穴位贴敷、药罐、刮痧等,祛邪扶正;
- 5.一旦出现不适,要早诊断,早治疗。

情,一家人来到医院。

陆丽娟详细问诊后,当机立断建议患者立即住院。“说实话,以前我们都不知道医院有疼痛科,也不知道疼痛科是治疗什么病的。通过这次住院才知道,原来疼痛种类真的是各种各样,病友有椎间盘突出、颈椎病、椎体压缩性骨折、三叉神经痛的,我认识的好几位病友都是带状疱疹。”张女士说。

住院后,陆丽娟团队的医生经常给患者科普带状疱疹小知识,并且安慰、支持和鼓励她。张女士的带状疱疹比较特殊,属于三叉神经第二、第三支区域,治疗比较困难,但在他们的鼓励下,她有信心面对带状疱疹。

住院后,陆丽娟带领团队首先进行各种用药,帮助患者最大程度地缓解疼痛,患者明显感觉到疼痛的程度、发作频率和持续时间都比以前有所改善,但疼痛仍然没有完全缓解。这时,陆丽娟拿出第一套方案——射频治疗,紧张的手术之后,患者的疼痛比之

## 疾病三

### 肝病

春季阳气升腾,肝气升发,肝属木,草木旺发,肝木逢春,“春宜养肝”,如果春天不注意保肝护肝,肝气升发太过或者不足,都容易损伤肝脏,引起病变。虽然春季是肝病的高发季节,但同时也是肝病治疗的上佳时节。因此,应了解春季肝病的特点,同时注意防止肝病疾患的侵扰,做到已病治病,未病先防。

春季肝病高发的原因:

- 1.春天气候转暖,各种细菌和病毒活性增强,所以春天是各种肝炎的高发季节。对于一些慢性肝炎患者来说,春季体内的病毒繁殖和复制加快;
- 2.肝属木,而春天是草木旺发季节,肝木逢春,更易受各种病毒的侵犯,容易发生各类肝病;
- 3.患者机体在春天代谢加速,肝脏负担加重,人体感染肝炎病毒后,肝脏功能或多或少会受损;
- 4.春季也是其他各种流行病频发的季节,染上这些疾病会导致身体抵抗力下降,为肝炎病毒入侵提供可乘之机;
- 5.春季人们的活动时间增长,在外交际、就餐的机会很多,极易感染肝炎病毒。

江苏省中医院感染科副主任、主任中医师车军勇表示,春季养肝护肝要注意以下几点:

- 1.春季肝病以“保肝”为要。利用春季阳气上升的特点,对肝脏进行调畅和保养;
- 2.肝炎患者在春季应注意不要感冒;
- 3.注意适量运动,全面提高免疫力;
- 4.春季给药,机体更容易吸收。慢肝患者在春季应抓紧时间治疗;
- 5.正确服药,充分发挥药效。服药一定要严格按照医嘱进行。

前又缓解了,但疼痛仍难以承受。

“我的疼痛比住院之前好多了,但现在疼痛仍然折磨我,还没有降到我能承受的程度,请您一定要继续帮助我。”当张女士告诉陆丽娟之后,陆丽娟立即和团队进行讨论,之后决定采用“半月神经节电刺激”手术。终于“半月神经节电刺激”放置成功,在电刺激装备开启之后,患者真正感受到了轻松、愉悦、解脱,疼痛消失了。持续了一周时间,陆丽娟和她的团队不停地来询问病情,调整设备,以求疗效最大化,当电刺激取出后,疼痛没有反复,患者如愿出院,又可以正常吃饭、聊天,和大家一起开怀大笑了。

陆丽娟提醒,一旦被确诊为带状疱疹,就要接受医生的规范治疗,合理使用抗病毒、止痛治疗。如果疼痛缓解不佳,就要及时到疼痛科治疗。通过口服镇痛药物、神经阻滞、射频治疗等方法,及时控制疼痛,降低带状疱疹后遗神经痛的发病率。

## 牙疼、肩膀疼 可能是心脏病警报

快报讯(通讯员 李娜 记者 刘峻)冠心病是慢性疾病,这种疾病到底该如何治疗呢? 2月28日,现代快报“健康大师课”邀请了南京医科大学附属明基医院心脏外科主任王波,请他来谈一谈冠心病的症状和治疗。专家告诉记者,冠心病的全称叫冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称冠心病。生活方式在逐渐改变,很多人喜欢高盐、高脂、高糖的饮食,导致现在冠心病的发病有年轻化的趋势。

王波说,冠心病是一种富贵病,从表面上是看不出有没有冠心病的。冠心病主要的症状就是心前区闷痛,甚至牙疼、肩膀疼痛。有很多人是因为肩周炎去看病,才发现有冠心病。

冠心病的治疗分三步,如果冠心病比较轻,可以用药物来治疗。如果冠心病相对来说比较重,可以用冠脉造影的情况来评估是否可以使用支架。第三种情况就是严重的冠心病,那唯一的治疗办法只有做冠脉搭桥手术。目前明基医院正在开展冠脉搭桥手术,搭桥手术的成功率非常高。据统计,成功率在98%以上,效果是非常好的。对于单支病变的病人,医院还可以做微创的冠脉搭桥手术,效果也是非常好的。

据悉,南京医科大学附属明基医院与武汉亚洲心脏病医院合作共建明基-亚心联合心脏外科中心。武汉亚洲心脏病医院是一家集医、教、研于一体的三级甲等心脏病专科医院,心外科为“国家临床重点专科”“国家先天性心脏病区域协作中心”,累计完成各类心脏外科手术近7万例,年手术量连续16年排名全国前三位。武汉亚洲心脏病医院20余人专家团队常驻南京明基医院。南京明基-武汉亚心联合心脏外科中心专科可以成熟开展各类先天性心脏病矫治、瓣膜成形/置换、冠脉搭桥、心脏大血管等常规心脏外科手术,全天候24小时开展各类急危重症心脏急诊手术,开展各类微创/小切口心脏外科手术,各类先天性心脏病介入封堵术,手术危重程度和成功率都居于国内领先水平。



扫码看视频

## 即使每天刷牙 每年洁牙也必不可少

快报讯(通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 记者 任红娟)洁牙能把牙齿洗白吗?我每天刷牙就可以不用洁牙?洁牙对牙齿有害吗?洁牙最好多久一次……关于洁牙,不少患者存在着不少疑问,就此,现代快报记者采访了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)牙周病科主任李厚轩。

洁牙能把牙齿洗白吗?李厚轩表示,这是不可能的,洁牙可以清除牙齿表面着色,如茶渍烟渍,帮助牙齿恢复正常光泽及颜色,超声波洁牙的主要功能是去除牙菌斑、牙结石、预防牙周病,但对牙齿长期的色素沉积和内源性着色是没有用的,如四环素牙、氟斑牙的点状斑块、牙釉质发育不良或磨损导致的牙齿黄是没有效果的。

李厚轩介绍,我们即便每天都在刷牙,但刷牙的质量因人而异,刷牙也是技术活儿,虚假的安全最可怕,以为刷牙了就万事大吉,其实很多地方你都没有刷到。另外,菌斑的生成速度很快,在彻底清刷后的半小时内即会有新的菌斑形成,在30天内可达到最大量。更何况许多人牙齿清洁不到位,特别是牙缝和前牙内侧,久而久之牙菌斑层层硬化成为牙结石后,刷牙便不起作用了。

正确的刷牙对牙齿是没有损害的,正常的牙齿表面有一层非常硬的牙釉质,超声洁牙的工作头对牙釉质的损伤几乎可以忽略不计。有人担心洁牙会把牙齿越洗越薄,李厚轩说,这种认识是错误的,超声洁牙的工作原理是超声震动,把牙结石振下来,而不是通过机械磨除,所以不会出现牙齿越洗越薄的情况。

“一般建议牙齿一年清洗一到两次。当然,如果平时刷牙方法得当,又不抽烟,口腔卫生良好,也可以一年到一年半清洗一次。”李厚轩建议。