

山川中醫

## 过敏性疾病 中医这样说

山川大药房常年应诊名中医郑亚夫总结多年的临床经验,对不同过敏性疾病作了具体分析。

□记者 施美园

### A 过敏性哮喘 要“抓小”“抓早”

郑亚夫介绍,典型的哮喘有三个症状,咳嗽、咳痰、气喘。另外还有一种哮喘,仅以胸闷,咳嗽为主症,检查结果基本正常,容易被误诊,症见反复咳嗽,伴随胸闷,病情超过八周,用抗生素及止咳化痰药效果不明显。“一旦遇到引发哮喘的刺激因素即咳嗽的,就应警惕,”郑亚夫说。

“哮喘病以人生两头为多见,成人病者大多也是孩童时期患过哮喘病。”郑亚夫表示,过敏性哮喘防治要抓“小”抓“早”。哮喘病的发病与发展,与儿童时期的发育质量与健康状况密切相关。如果让儿童时期的轻度哮喘发展到中度以上哮喘,其“气道高反应性”将终身存在,成年后不注意身体,免疫功能下降,就很容易再度复发。其防治难度也远较儿童时期困难。抓早意义在于早期发现,一旦发现咳、痰、喘症状或仅出现胸闷,咳嗽哮喘病早期症状,就要采取防御为主的思想予以根治。此期,就像植物成长阶段的一颗幼苗,根须细嫩不发达,植入土壤不深刻。

### B 过敏性鼻炎 需改善鼻腔血液循环

过敏性鼻炎症状表现为鼻塞、鼻痒、打喷嚏和流水样涕。日常可通过内服中药,来改善人体的免疫功能。外治方面,可以用手按摩鼻的两侧,有助于改善鼻腔的血液循环,或者用淡盐水洗鼻子,也可以到药店买那种盐水鼻腔喷雾器喷吸鼻腔,有效地清洁鼻腔,调节鼻腔的温度,促进鼻腔的血液循环。

需要提醒的是,哮喘病人当中又有80%同时患有过敏性鼻炎。而过敏性鼻炎久拖不愈,损伤了下呼吸道,约有45%的人同时会伴发哮喘,所以不能忽视过敏性鼻炎的防治。

### C 荨麻疹、湿疹、皮肤过敏 症状不同但病因相同

郑亚夫说,荨麻疹、湿疹、皮肤过敏都是皮肤的过敏性疾病,且病因与防治原则基本相同,只是在皮肤的病例表面不同。

荨麻疹表现为皮肤出现风团,状如蚊子咬,或像云朵状,或如玫瑰红色状的丘疹,通常数分钟或数小时,严重的数天后红肿自然消退,不留痕迹;湿疹表现为多形皮疹,像痱子一样,皮肤增厚,裂开、脱屑;皮肤过敏表现为皮肤红肿、刺痛感,烧灼感、紧绷感;三者的共同症状都有抓痒。

除了中药内服之外,也可以配合进行一些外治,荨麻疹可以尝试用生姜片摩擦痒处;皮肤过敏用清热解毒、凉血、止痒的中药外敷。



立秋是二十四节气之一,每年8月7日或8日太阳到达黄经135°时为立秋。《管子》中记载:“秋者阴气始下,故万物收。”中医讲究“天人相应”,立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人应当开始做好保养阳气的准备。专家提醒,秋季养生,凡饮食起居、运动锻炼、精神情志,皆以“养”和“收”为原则。

### 饮食调养:“少辛多酸”慎进补

立秋是由热转凉的交接节气,也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,立秋时节为人体最适宜进补的时候,人们可以根据这一节气的特点,科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗,但不能“乱补”。

立秋进补的原则是“少辛多酸”,尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物,适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝。要适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药物,可使体内湿热之邪从小便排出,另能调理脾胃功能,为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

### 起居调养:“早睡早起”忌贪凉

“《内经》里有句话,‘早卧早起,与鸡俱兴’,就是讲入秋之后人们应当采取的起居安排”。夏季人体出汗多、睡眠少、食欲差、体力消耗大。随着暑气消散,人体内各系统也从活跃状态转入生理性休整期,人会感到倦怠乏力,就会“秋乏”。这是人体为补偿夏季超常消耗的一种保护性反应。

此时宜调节起居作息,适当增加睡眠,可在相当程度上缓解秋乏过盛。早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。

### 运动健身:运动前先热身

立秋后湿热仍没有完全消退,在这个时节进行健身锻炼应该避免运动量过大、活动过于剧烈。尤其是中老年人更要悠着点。相同的环境,相同的运动强度,中老年人的承受能力要低于年轻人。受伤、受损、心脑血管意外等发生的可能性要远远大于年轻人。所以体力消耗过大的运动项目不适合中老年人。

像游泳、太极拳这些运动项目还是比较适合中老年人的。尤其是太极拳,柔中带刚,重心转移的流畅有助于肌肉的协调和平衡的训练,是很好的运动。注意运动前要有5至10分钟的热身运动,运动后也要有数分钟的缓和运动。

康美诺 爱牙课堂  
87122123

## 选择种植牙 考虑哪些因素?

咨询读者:胡先生

父亲50多岁时,牙齿就开始陆续“下岗”。先后换了多副活动假牙,不是太紧,磨得嘴巴很难受,就是太松,吃东西用不上力。胃口也不好,整个人看起来比实际年龄要老。与父亲协商后决定尝试做种植牙,可是目前市面上种植牙种类繁多,看得眼花缭乱,到底该如何选择,要考虑哪些因素?

解答专家:康美诺口腔医院  
种植科主任施海鹏

### 第一步:选好医生和医院

种植牙作为当代缺牙修复的方式已经得到缺牙者的广泛认同,同时如何种上高品质的牙也就成了缺牙者最关注的问题。

“种上好牙前提要找对医生。”施海鹏强调,种牙选医生就像找中医开方一样,同样疾病,专业的中医能很快对症下药。即便使用相同种植体,医生的水平高低,种出的牙在稳固性、舒适性和耐用性方面也不一样。

种植牙是精度较高的外科修复技术,临床上的种植医生必须接受过专门的学习和培训,累积大量临床经验。很多个体口腔诊所经常把自己的医生“神话”,实际上种植教授、种植博士在我省屈指可数。一些民营医院的医生在熟练之后,的确可以成为擅长某一类型种植的专家,但是各种复杂种植修复还是要量力而行。每个人的牙齿位置、咬合功能不同,修复程序也会有所差别。而正规医院的硬件设施和无菌环境提供的不止是专业的健康建议,还有安全贴心的就诊过程。

### 第二步:关注材料和价格

想要种出好的牙齿,牙齿的材料品质也相当重要。种植牙好比建房子,建筑的材料很重要。

“选择种植体要认准国家注册证号。”施海鹏介绍,目前国家准入的进口种植体有40个,这是从一两千种植体中挑选出来,并经过临床试验的。不过,由于各个种植体的品牌、厂家、处理工艺的不同,价格有高有低。

在种牙前一定要了解价格,收费是一口价,还是按步骤来收费,收费内容有没有包括从种植到牙冠修复以及其他附加费用等。“否则一旦开始种植,鼻子就只能被牵着走,就很可能被宰了。”施海鹏说,有可能存在为了降低成本,把一些治疗步骤给省略的情况,那势必会影响到植的结果。

》》》链接:

8月14日,康美诺口腔医院邀请到浙江大学附属一院口腔种植科主任顾新华,为市民讲授口腔健康知识,同时还将亲自为市民种牙。有种植相关需求的市民可前往当面咨询。



扫一扫  
获取更多爱牙知识