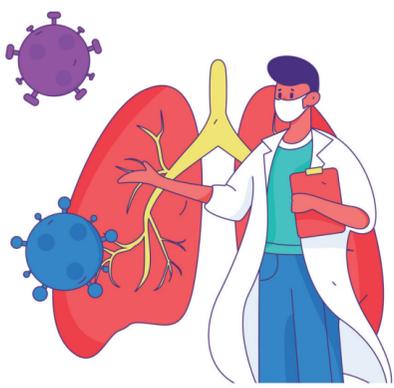




中医有良方 击退「肺炎刺客」

□广州中医药大学第一附属医院 盛燕雯

近期“支原体肺炎”来势汹汹，患儿数量明显增加，面对患儿咳嗽不断，家长倍感焦虑。专家表示，中医辨证论治，在治疗支原体肺炎有独特优势。



1 警惕无“盔甲”的游侠

支原体肺炎全称肺炎支原体肺炎(MPP)是指由肺炎支原体(MP)感染引起的肺部炎症，可以累及支气管、细支气管、肺泡和肺间质。

肺炎支原体是介于细菌和病毒之间的一种微生物病原体，对青霉素和头孢类传统抗生素药物无效。一般寄生于呼吸道黏膜上皮细胞内，主要通过呼吸道飞沫或直接接触传播，潜伏期约1-4周。人群对肺炎支原体普遍易感，多见于学龄前儿童，也可见于学龄前。

2 及早识别健康“刺客”

流感有明显的季节性，秋冬季节容易流行，主要表现为高热，同时伴有喉咙痛、咳嗽、全身酸痛等症状，人群普遍易感。普通感冒表现相对较轻，一般有受凉、劳累等诱因，主要表现为流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等，发热较少，全身症状也较轻，发生肺炎概率较低。

支原体肺炎表现为反复发热咳嗽，退热以后，咳嗽时间比较持久，早期以刺激性干咳为主，后期以咳白色黏痰为主。支原体肺炎病程进展非常迅速，发病2-3天后可能出现较严重的肺部病变。专家提醒，如果孩子出现以下症状，要考虑支原体肺炎，需及时前往医院积极治疗，以免延误病情。

发热。孩子反复高热，且持续3天以上不能缓解。
咳嗽。阵发性、成串咳嗽。早期干咳，后期有痰且较剧烈，甚至影响吃饭和睡眠。

呼吸增快。在孩子平静状态下，数胸廓的起伏，一起一伏是一次呼吸，呼吸明显增快。
三凹征。如果孩子同时有呼吸时费力，如三凹征(即吸气

时锁骨上、肋间、胸骨上或者胸骨下凹陷)，喘息等症状，可能已是重症肺炎，要立刻前往医院就诊。

3 中医击退肺炎“刺客”

儿童支原体肺炎在中医归属肺炎喘嗽范畴，主要有外因和内因两大类。外因责之于感受六淫邪气，内因责之于小儿形气未充、肺脏娇嫩、卫外不固。其病位在肺，病机关键为肺气郁闭。常见辨证分型包括风寒闭肺、风热闭肺、痰热闭肺、毒热闭肺、阴虚肺热、肺脾气虚等。中医以开肺化痰、止咳平喘为基本法，治疗方法包括中药颗粒剂、推拿、穴位贴敷、针灸疗法等。

中药方剂。中西医协同，使用中药方剂治疗，能有效控制患儿发热、咳嗽、纳差等症状，明显改善精神状态和体力。
利咽开音方。改善支原体肺炎患儿咳嗽干咳症状，清热降火利咽，健脾行气化痰，活血散结开音。

中成药。蒲地蓝消炎口服液、蓝芩口服液、四季抗病毒合剂等等中成药。

小儿推拿。辅助治疗支原体肺炎，清天河水、清肺经、运内八卦、推六腑各50次，揉按天突穴、乳根穴、乳旁穴、膻中穴各50次。若患儿伴有风热症状，应加按风池穴、推三关各50次；若患儿伴有风热症状，应加清大肠经、清心经、开天门、推涌泉穴各50次。每日治疗1次，5天为1个疗程，治疗1个疗程。小儿祛痰推拿手法还包括猴猴摘果、揉掌小横纹、揉或吮痧天突、推四横纹等，建议在医生指导下进行。
食疗。百合银耳粥、秋梨汤、山药百合粥等有润肺健脾功效。

4 科学护理让“刺客”无处逃

谨遵医嘱。合理用药，定期随访，防止病情反复。
常规护理。患儿多卧床休息，保持空气流通，保持室内温度20℃左右，湿度60%左右，防止呼吸道干燥致黏液不易咳出；患儿用具和玩具可使用开水烫、太阳暴晒、消毒液等方式进行消毒；居家做好隔离，防止交叉感染。

拍背排痰。多翻身变换体位，通过拍背排痰，加速呼吸道的恢复，宝宝呕吐时家长可以稍稍抬起宝宝臀部，有助呕吐物和痰液排出，还可预防呕吐引起的误吸。

清淡饮食。孩子咳嗽容易引发舌咽反射产生呕吐，应控制喂奶量，多喝水，补充水分。饮食清淡，少食多餐，进食易消化食物，忌煎炸、高糖、高脂等食物。

专家提醒。目前支原体肺炎没有相关疫苗，最有效的预防方式是加强身体锻炼，提高免疫力，勤洗手，多通风，尽量少去人群密集的地方。

(医学指导:广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科副主任 詹少锋 针推康复中心推拿门诊主任医师 张静 儿科副主任医师 罗菲)

连线“健康广东” 走进科普直播间

口腔癌是一种恶性肿瘤，发病率和危害性较高，但早期发现和及时治疗可显著提高治愈率。

高危因素不得不防

吸烟。吸烟是导致口腔癌的首要诱因。烟草中的化学物质会刺激口腔黏膜，容易导致口腔癌变。

过量饮酒。过量饮酒会破坏口腔黏膜的保护屏障，使致癌物质更易侵入口腔。当烟酒结合使用时，这种协同作用会显著增加口腔癌变风险。

咀嚼槟榔。槟榔被世界卫生组织列为一级致癌物。长期咀嚼槟榔会导致口腔黏膜纤维化，显著增加患口腔癌的风险，尤其是在台湾、海南等槟榔流行的地区。

不良修复体。残根、残冠或劣质假牙等不良修复体，会对口腔黏膜产生慢性摩擦，长期刺激可引起口腔癌前病变。

HPV感染。人乳头瘤病毒(HPV)感染，尤其是HPV16、HPV18，与口腔癌密切相关。研究显示，HPV感染导致的口腔癌在全球范围内呈上升趋势。

此外，长期不愈合的口腔溃疡可能发展为癌性溃疡，特别是边缘不规则的溃疡，应引起关注。

报警信号多多留心

早期口腔癌的症状不易察觉，但以下几种常见表现要注意。

溃疡长期不愈合。通常表现为持续≥2周的口腔溃疡，边缘不规则，质地较硬。

口腔白斑和红斑。白斑、红斑均为口腔癌前病变表现，发现时应密切观察。

无痛性肿块或硬结。口腔内的肿块或硬结，特别是位于舌、颊等部位时需引起重视。
口腔麻木或感觉异常。可能表现

远离口腔癌 谨记防治要点

□南方医科大学口腔医院 刘景鹏 孙翔 刘曙光

为麻木、刺痛或灼灼感，如罹患舌癌或口底癌，此类表现尤为突出。

牙齿松动或移位。无明显原因导致的牙齿松动，可能是口腔癌侵蚀牙槽骨的信号。

颈部淋巴结肿大。口腔癌患者早期可能出现无痛性颈部淋巴结肿大。

预防方法牢记心中

预防口腔癌，戒烟限酒是首要措施，尤其是戒烟对口腔健康有显著作用；避免咀嚼槟榔，槟榔被明确为致癌物；建议用无糖口香糖等健康替代品，逐步摆脱槟榔依赖；每天早晚刷牙，饭后漱口，保持口腔清洁，降低癌变风险；建议每6个月至1年进行1次口腔检查，及时发现病变；保持卫生习惯，避免高风险行为，接种HPV疫苗均能降低HPV感染风险；尽早修复残根、残冠，防止慢性摩擦引起的口腔黏膜病变；尽量避免食用过烫、过辣食物，多食用新鲜蔬菜水果，增强自身免疫力，降低癌变风险；若出现较长时间不愈合的溃疡、白斑或红斑，应尽早就医，降低癌变风险。

虽然口腔癌恶性程度高，但早期发现和规范治疗可大幅提高治愈率。了解口腔癌的高危因素和早期症状，坚持良好的生活习惯，均是保护口腔健康的重要方法。若发现口腔内有异常病变，应及时就医，避免错过最佳治疗时机。

(广东省卫生健康委宣传处供稿)

“菊部”喷血警告 上好厕所益健康

□佛山市妇幼保健院 李永浩 张秋芳

32岁的王先生(化名)因“大便频繁并间断出血2年，加重1周”来到外科门诊就诊。王先生说，2年前不知何故，大便明显比之前频繁，每日大概6~7次，有时便后肛门处还会出血，但量不多，也无其他不适。近一周便血情况加重，每天排便都会有喷射样出血，且量比较大。

入院检查时，医生发现王先生面色苍白，监测脉搏达106次/分，血红蛋白降至65g/L。若继续出血可能出现贫血，便后立即指导王先生卧床休息。随后，医生在查体时发现，王先生肛周有少许皮赘，未见出血点，肛门指检未扪及直

肠肿物，指套无血污。考虑可能是内痔出血惹的祸。

痔疮是肛肠科常见病之一，分为内痔、外痔、混合痔。常见表现为排便时肛门出血、肛门肿痛、肛门肿突合并疼痛、肛门瘙痒。为做好预防和保健，可从以下6方面入手。

一是调节饮食。痔疮患者饮食宜清淡、柔软，营养均衡，荤素搭配，多喝水，多食富含纤维素的绿色蔬菜、新鲜水果等。戒酒并忌食辛辣刺激、油腻、煎炸熏烤及热性食物等。

二是排便习惯良好。尽量定时排便，避免经常、反复抑制排便感，排便时

避免读书、看报、看手机等延长排便时间的活动。防止大便秘结、干硬，便秘患者如厕时切忌过度用力，硬结的粪块可能会挤压直肠，使直肠黏膜缺血水肿，严重时会导致静脉破裂出血，可及时服用润肠通便的药物。防止腹泻，因大便次数增多会导致直肠黏膜充血水肿，发生炎症反应。

三是改变体位。避免久坐、久站、久蹲，要注意改变体位。适当运动，做肛门收缩功能锻炼，以改善直肠静脉回流，能有效预防痔疮，防止痔疮复发。

四是保持肛门部清洁。女性尤其要注意保持会阴部良好的透气性。如厕后

可用温水清洗肛门，以改善局部血液循环。不宜长期使用杀菌或抑菌药物清洗肛门，以防引起肛周菌群失调。

五是保持心情舒畅。临床发现，排便障碍的患者具有较高的焦虑、抑郁倾向，且女性患者较男性患者更容易产生。焦虑、抑郁会导致各种胃肠道症状，造成排便困难、恶性循环，容易引起痔疮复发。

六是及时治疗。习惯性便秘、慢性咳嗽等都可引起腹压升高，应及时治疗、控制相关症状。妊娠期因腹压升高，盆腔脏器受到不同程度挤压，容易导致痔疮，孕妇应相应调整饮食以保持大便通畅。



广东省卫生健康委宣传处供稿

药物服用有讲究 正确方法要掌握

□广东省生殖医院 林育芳

很多患者在医院窗口拿完药以后可能会对药物上备注的饭前服用、饭中服用、必要时服用等医嘱产生疑惑。不同药物只有用对了服药方法，才能发挥药物的疗效，保证用药安全。广东省生殖医院药剂科药师林育芳为大家带来药物服用小锦囊。

空腹服药

空腹服药是指在餐前1小时或餐后2小时服用药物，目的是减少食物对药物的影响。肠溶片如阿司匹林肠溶片、奥美拉唑肠溶胶囊等，需要快速通过胃到达肠道发挥作用。终止早孕药米非司酮及米索前列醇、甲状腺激素左甲状腺素钠片、抗菌药物罗红霉素、抗骨质疏松药物阿仑膦酸钠和一些滋补类的中成药，空腹服用可以提高生物利用度。若1天1次，建议在早餐前30分钟至1小时服用；若1天2次，则在餐前1小时或者餐后2小时服用。

饭前服用

饭前服用是指在餐前15~30分钟内服用，目的是增进食欲以及保护胃黏膜。一般在餐前30分钟左右服用，便可以发挥药效，保护胃黏膜，促进胃肠蠕动，助消化。常见胃肠动力药、胃黏膜保护剂等，如多潘立酮(吗丁啉)、甲氧氯普胺片(胃复安)、乳酶生等均需要在餐前服用。另外，部分降糖药也需要在餐前服用，以帮助控制餐后血糖。

饭中服用

饭中服用是指进食少许食物以后服药，服药后继续用餐，主要是为了

减轻药物的不良反应。如二甲双胍片，大部分患者在服药初期时会有胃肠道反应，将其安排在饭中服用可以减轻患者胃肠道不良反应。而奥利司他安排在饭中服用可以特异性抑制肠道脂肪酶，减少脂肪吸收。另外，十一酸酮酸软胶囊也需要在饭中进行服用。

饭后服用

饭后服用是指在餐后15~30分钟服用，目的是借助食物将药物与胃部隔开，减少药物对胃部的刺激性。如布洛芬胶囊，需要在餐后服用，减少胃肠道不良反应。部分维生素如维生素C和维生素B也建议在餐后服用。

睡前服用

睡前服用是指在睡前15~30分钟服用。部分抗过敏药如马来酸氯苯那敏、氯雷他定在服用后会出现嗜睡、困乏、眩晕等现象，应在睡前服用。因乙酰氨基酚软胶囊在服用后常见头晕或嗜睡不良反应，若1天2次可分别放在中午和晚上服用，服用后适当休息；若1天1次可放在睡前服用，以减少药物不良反应的影响。需要注意的是，艾司唑仑等安眠药属于睡前必要时才进行服用，不应每天服用，避免产生药物依赖性。

必要时服用

必要时服用是指可以灵活用药，在有需要的时候进行服用。例如硝酸甘油片，当心绞痛急性发作的时候，需要立刻舌下含服硝酸甘油片，可以扩张痉挛的冠状动脉，迅速缓解心绞痛的临床症状。西地那非、他达拉非、达泊西汀、紧急避孕药等都是必要时才服用的药物。

“公主抱”致摔倒 医生提醒勿模仿

□广州中医药大学第三附属医院 孙世栋

“公主抱”，看似浪漫的动作，却可能造成摔倒、关节扭伤，甚至骨折等意外。在日常生活中，不论运动、工作还是从事其他活动，扭伤、脱臼、骨折等意外都很难避免。一旦发生此类事故，事发现场的人都会本能地帮助受伤者，但很多人不知道的是，不正确的急救方式不仅不能帮助伤者减轻痛苦，还极有可能导致其残疾或死亡。因此意外发生后，现场正确的处理方式对骨折患者后续的治疗和恢复非常重要。

急救“三不”原则

开放性骨折急救有“三不”原则：不冲洗、不复位、不上药。

一是不冲洗。冲洗易将污染物带入身体深处甚至骨髓，造成伤口感染，引发骨髓炎。骨折时也可能出血，冲洗开放性骨折伤口时可能将已产生的血痂冲开，导致伤口再次出血难以止血。

二是不复位。盲目复位极易造成二次损伤，或使污染的骨折端回缩，造成深部感染。

三是不上药。以免增加伤口后续处理难度。

急救四步走

一是止血。可采用指压、包扎、止血带等办法止血。

二是包扎。开放性骨折用消毒纱布加压包扎，暴露在外的骨端不可自行送

回，应由专业医生进行操作。

三是固定。以旧衣服等软物衬垫，夹上夹板，无夹板时也可用木棍等代替，把伤肢上下两个关节固定。

四是治疗。应及时将伤者送往医院治疗。

护理八大措施

骨折是一种常见的创伤，给患者的身体和日常生活带来了诸多不便。骨折后，正确的护理和康复是非常重要的步骤，可以加快骨折愈合的速度，减少并发症的发生，并帮助患者尽快恢复正常生活。

合理饮食。合理的饮食对骨折患者的恢复非常重要。患者需注意饮食营养均衡，适量增加富含钙、磷等矿物质和维生素D食物的摄入，如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜、鱼肉等。此外，患者还需要适当摄入蛋白质、维生素C等营养成分，有助于促进骨折愈合。同时，避免食用辛辣、油腻等刺激性食物，以免影响骨折愈合。

正确体位。骨折后，正确的体位对于减轻患者疼痛、避免二次损伤和促进骨折端愈合至关重要。在日常生活中，患者应根据骨折部位采取正确的体位，如平卧、侧卧等。同时，避免长时间保持同一个姿势不变换，以免引起不适和疼痛。在移动患者时，应注意保护骨折部位，避免过度活动和二次损伤。

功能锻炼。适当的功能锻炼能促进血液循环，减轻肿胀和疼痛，预防肌肉萎缩和关节僵硬等并发症。在医生的指导下，患者可根据骨折的类型和程度进行适

当的功能锻炼，如肌肉收缩、关节活动等。但患者需要注意，不要过度锻炼和运动，以免影响骨折愈合。

良好心态。骨折也会给患者带来身体上的痛苦和不便，也会对患者的心理造成一定影响。患者需要注意保持良好的心理状态，积极面对疾病和康复过程，避免焦虑、抑郁等不良情绪影响。作为家属也要给予患者足够的关心与支持，帮助他们渡过难关。

伤口干燥。如果骨折部位有伤口，患者需要保持伤口清洁干燥，避免感染。要定期更换敷料，注意观察伤口情况，一旦出现发红、肿胀、剧烈疼痛、渗液等情况，应及时就医进行专业的处理。

避免用力。在骨折恢复期间，患者需要注意避免过度用力，以免影响骨折的愈合。在日常生活中，应尽量避免提重物、用力活动等。



定期复查。在骨折恢复期间，患者需要定期到医院进行复查，以便及时发现并处理问题。医生会根据患者具体情况调整治疗方案。

注意保暖。寒冷的环境会影响骨折的愈合，因此患者需要注意保暖，避免受凉。可以选择穿着暖和的衣服，使用暖宝宝等方式进行保暖。

每个人的骨折情况可能有所不同，因此在进行骨折护理时，一定要听从医生的指导和建议，并根据个人情况进行护理和康复。

骨折的恢复需要时间和耐心，骨折的恢复需要患者和家属共同努力。建议患者与医生、康复师等专业人士保持密切的沟通和合作，遵循专业指导，制定个性化的康复计划。随着时间的推移和坚持不懈的努力，相信患者能够恢复到骨折前的健康状态。