

专家问诊

# 养肺润燥正当时

## 中医防疫药方可提高免疫力、增强“肺动力”

■记者程雷

秋季是一个由暑热转为凉爽的季节。立秋之后,天气日渐凉爽,早晚的温差也将逐渐变大。浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)副院长、呼吸内科主任医师董雷提醒大家,秋天气候干燥,容易引发多种呼吸道疾病,应当注意养肺润燥,可以通过尝试中医防疫方、佩戴防疫香囊等方法,增强自身免疫力,保养肺脏。

秋季养肺关键在润

中医讲究根据四时阴阳来调养,春夏养阳,秋冬养阴,从五行上来看,肺对应“金”,而秋天也对应“金”,秋气通于肺,所以秋天正是养肺的好时机。至于养肺和润燥的关系,由于秋天天气干燥,空气中水分少,而肺喜润恶燥,所以养肺需润燥。

咳嗽是肺燥最明显的症状之一,部分患者甚至“咳血”,这是因为毛细血管十分脆弱,若在干燥的环境中咳嗽,很容易引起毛细血管破裂,所以产生咳血的现象。此外,秋天还容易出现鼻子出血、干咳少痰、唇干口渴等症。

董雷建议大家,立秋之后注意调节饮食,多食用银耳、雪梨等

具有生津止渴、止咳化痰、润肺去燥功效的食物。但是,需要注意的是因为梨性寒凉,脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人不可多食。

目前已经立秋多日,处暑也渐行渐远,有的小伙伴可能会觉得,当下“秋天的味道”似乎不够“浓郁”,气候也不算干燥,这种情况还需要养肺润燥吗?对此,董雷建议大家可以把9月23日秋分看作分水岭,秋分之前属于温燥,秋分之后属于凉燥,两个时间段都需要润燥,只不过随着时间的推移,大家要在润肺上下越来越多的“功夫”。

肺部疾病、呼吸道疾病患者要注意

近期,董雷在临床中碰到越来越多呼吸道疾病的患者,“春夏时节大约只有5%-10%的患者属于呼吸道疾病,然而最近的数据却在翻倍增长。”互联网大厂青年小宋(化名)就是其中一员。这个年轻的小伙子因为工作原因常常需要熬夜加班,他自己也喜爱火锅、烧烤等重口味食物,几顿下来,小宋的扁桃体就发炎了,两三天过去了,病情越来越严重,甚至连吞咽都出现问题,只能吃流食。经检查,小宋患有急性化脓性扁桃

体炎。这位患者扁桃体发炎很严重,两侧扁桃体肿大得快要连到一起了,扁桃腺体上还有脓性分泌物。董雷提醒道,大家千万不要觉得扁桃体发炎是“小毛病”,严重的化脓性扁桃体炎会导致败血症,千万不能忽视。此外,在秋季的饮食方面,不要贪恋燥热食物,饮食清淡为主,多多补充水分。

对于那些本身就患有支气管扩张等呼吸道疾病、鼻炎,以及基础肺部疾病的患者,入秋之后要格外重视养肺润燥。董雷建议每年秋天定期去医院呼吸科就诊,提前防范,以减轻疾病带来的痛苦。同时,还要注意不要熬夜,少抽烟喝酒,保护肺脏健康。

养肺、抗疫两不误

中医认为,五脏六腑中,肺在最高的位置,有“华盖”之称。肺也被称为“娇脏”,因为肺开窍于鼻,容易受自然界外邪侵袭,不耐受寒热燥湿,所以包括新型冠状病毒在内的呼吸道病毒,首先影响肺脏。

“从中医的角度,新冠肺炎属于湿毒疫。”曾驰援过武汉抗疫的董雷介绍说,中医药治疗瘟疫有几千年的历史,不仅关注病毒本

身,更关注病毒这种“外邪”侵入人体后产生的各种症状及变化,重视从患者整体出发,辨证论治,扶正祛邪,调整人体的脏腑机能,达到人体阴阳平衡。

据了解,中医药在抗击新冠肺炎疫情经验方面秉承“隔离四人类人,漫灌中药汤”的理念,其中“漫灌中药汤”就是指中药“大锅汤”,是中医运用“通治方”防治瘟疫的有效方法。

董雷说,“很多医院也推出中药颗粒剂、汤剂等预防方,我们也研发出‘新华防疫1号方’(颗粒剂)‘新华防疫2号方’(颗粒剂),这些都具有益气固卫、扶正祛邪的功效,可以提高人体的免疫力。”但要注意药方不可长期服用,普通人服用5-7天即可,气虚乏力者可服用2周至1个月。另外,民间曾有“戴个香囊袋,不怕五虫害”之说,大家也可以购买防疫香囊,悬挂于房间或随身佩戴。

“中医药方和香囊虽然能起到预防作用,但也不是万能药,大家一定要科学看待中医药与新冠肺炎之间的关系。”董雷提醒,大家仍然要积极接种疫苗,提高防控意识,在日常生活中继续坚持戴口罩、勤洗手等良好个人卫生习惯,多措并举防控疫情。

健康技术

# 医生“利剑”斩掉疯狂的“石头”

■吴清清

呼吸,这个再普通不过的动作,对于余姚的章先生而言,却十分费力,原因就在于他脖子上压着一个10厘米的“石头”。

今年57岁的章先生,患有颈部纤维肉瘤,3年前他就因为脖子上的纤维瘤在当地医院开过刀。然而这半年来,脖子上又长出了肿块,而且像疯狂的石头,长到了10厘米左右。章先生的肿瘤太大,和周围组织黏在一起,手术难度大,邻近颈总动脉、迷走神经等重要血管神经,风险高,一直就医未果。

然而两个月前他不仅脖子感觉沉甸甸,而且还卡住了呼吸,稍微活动就气急。原来肿瘤越长越大压迫了气管,不能顺畅呼吸。更糟糕的是一躺下就透不过气来,整夜都要半坐着睡觉。正着急的他,听到同村人也因为脖子长了巨大肿块在李惠利医院开刀。7月份的一天,章先生来到了裘世杰主任医师门诊。

裘医生仔细检查,发现章先生的气管由于肿块挤压已经偏右,而且肿块固定,很有可能是

纤维肉瘤。在交流之中,他感受到章先生最迫切的愿望是能顺畅地吸一口气。“我们可以把肿块切除,就相当于把压在气管上的石头拿掉,恢复呼吸。”裘医生解释道。

为了治疗更精准,章先生的方案进行了多学科讨论。裘医生和心胸外科医师联手,通过颈胸联合路径最大程度切除肿块,同时保护颈胸部大血管及重要神经。

术中医生们发现颈内静脉、迷走神经等重要血管和神经已经被肿块缠绕。经过医生极为细致地剥离,章先生头颈上的“大石头”被拿掉了,而神经和血管被完整地保留。

章先生的手术很成功,他终于可以躺平睡上一觉,也可以顺畅地呼吸。“感谢医生,感谢先进的医疗技术,让我重获新生。”章先生感慨地说。

健康提醒

# 烟嗓、打鼾、憋气

## 14岁少女“变声”原是肿瘤惹的祸

■秦利

家住温州的14岁少女媛媛,因为嗓音甜美、歌声悦耳,一直是学校合唱团的主力歌手,可却在三个月前“突遭横祸”。

一个周末,媛媛早上起来突然发现自己讲话声音沙哑,当时还以为是自己上火,拼命地清嗓子,可是好像没有太大作用。之后媛媛的嗓子丝毫没有好转,反而变成了嘶哑的“烟嗓”,去当地医院检查后,医生们在她的声带上也没有发现异常,只能建议回去继续观察。

难道是青春期到了,孩子进入“变声期”?然而随着时间的推移,媛媛发现自己的“毛病”好像越来越多了,先是喉咙有强烈的异物感,之后夜间睡眠时打呼噜,不断出现憋醒症状,甚至在运动后出现气急症状,喉部不适也影响到了整个人的身心状态,同学们也都说原来甜美温柔的媛媛像换了一个人。

这样一拖就拖到了暑假,媛媛来到杭州市中医院耳鼻喉科就诊,医生们通过完善视频喉镜和喉部增强MR检查,初步判断媛媛为喉部肿瘤可能,立即将她收入入院行手术准备切除病灶。

育儿大百科

# 警惕孩子开学焦虑症状

■主持人许瑞英

开学季来临,有的孩子变得不愿意和家人沟通、爱发脾气、不想上学、易哭。精神科医生提醒,当前抑郁症的发病率逐年上升,发病年龄也呈现低龄化,家长不要简单认为是孩子娇气而一味训斥。

首先,要弄清楚孩子不想上学的心理原因。不要盲目地批评指责,甚至因为孩子不想上学而逼迫吓唬孩子,这样只能使得孩子越来越焦虑。

其次,帮助孩子调整状态。在开学前两周,家长要有意识地引导孩子,适应上学的生物钟,尽可能按时起床、睡觉和用餐,逐渐从假期的分散活动调整为规律的作息。早晨起床后小学生可以安排一些学习活动,逐渐减少大运动量,太多的活动会使体能消耗过大,影响学习的注意力。

开学前,家长要主动和孩子讨论新学期的生活,引导制定阶

段性的目标和计划,制定的目标是孩子跳一跳就够得到的。尤其在升学阶段,如幼小升小、小升初、初升高,甚至是高中到大学。目标如果定得过高,就会增加他们对新学期学校的恐惧。学校的引导很重要,在开学的前几天,学校会安排一些适应性的活动,让孩子适应新环境,会安排老师讲解学习方法、学习内容和学校接下来的活动,比如新生的军训就是孩子适应性的课程,可以有效缓解开学焦虑。

如果开学前,孩子出现反复的躯体不适,以至于不能坚持上学,去医院检查却没有发现异常结果,就要警惕开学焦虑综合征的发生,这时要及时到心理专科就诊,以便早期给予干预和治疗的作息。早晨起床后小学生可以安排一些学习活动,逐渐减少大运动量,太多的活动会使体能消耗过大,影响学习的注意力。

开学前,家长要主动和孩子讨论新学期的生活,引导制定阶

# 出现职业倦怠该怎么办?

■王英

有不少职场人士,在一家公司工作好几年后,在日复一日的劳动中,会逐渐失去对工作的热情,产生疲惫、困乏甚至厌倦的心理。工作中难以提起兴致,只是依照惯性来工作。心理学上将这种情况称为“职业倦怠”。

职业倦怠是一种由工作引发的心理枯竭现象,是上班族在工作重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉。它源自心理的疲乏。心理学上认为,职业倦怠是个体不能顺利应对工作压力时产生的一种极端心理反应。

职业倦怠最常见的表现有三种:第一,对工作失去热情,且烦躁易怒,感到前途无望,对周围的人和事物表现得漠不关心;第二,工作态度消极,尤其表现在服务行业中,对服务对象没有耐心等;第三,对自己工作的意义和价值评价下降,上班时常出现迟到早退现象,出现跳槽甚至转行的念头。

当个人与工作出现以下几方面不匹配时,极易产生职业倦怠:工作过量且压力大;工作中所需的资源无法得到或者工作方式无法得到认可;薪酬方面,达不到心理预期;社交方面,和周围同事没有积极联系,工作中常与他人发生冲突;工作量或薪酬的不公平可能引起不满,评价和升迁的不公平带来情感衰竭;个人与周围同事或领导的价值观不一致。

职业倦怠会产生很多影响。首先,职业倦怠可使人丧失工作动力,影响工作效率和质量。同时个人的身心健康也会带来一定的伤害。医学研究表明,倦怠是诱发2型糖尿病的高危因素之一。其次,存在倦怠现象的人还会表现出一种慢性衰竭,包括深度疲劳、失眠、过敏、呼吸困难等。其中,呼吸系统传染病和头痛可持续很长时间,有些人还会出现更为严重的肠胃紊乱和溃疡问题。除了身体的症状之外,还可能会出现睡眠紊乱。有些人感到紧张,不能放松下来,导致失眠;有些人睡眠过多,几乎所有的闲暇时间都用来睡觉。

那么,怎样才能远离职业倦怠,做一个快乐的职业人呢?

在工作中,学会欣赏自己,善待自己。遇到挫折时,善于多元思考,“塞翁失马,焉知非福”,适当自我安慰是有益的。切忌过激地否定自己,使自己丧失自信心。面对压力时,要积极应对,及时放松。感到压力过大时,不妨尝试做运动、听音乐、陪伴家人等,这些都能有效舒缓压力。工作之余可以做一些自己感兴趣的事情或培养新的兴趣爱好。一方面可增加生活情趣,另一方面,可以不再只关注工作。开始对工作产生倦怠时,应重新审视自己,尽量摒弃那些不切实际的想法。换一个工作环境或许会带来新的工作体验。职业倦怠在很多情况下是一种“本领恐慌”。因此,如果想从根本上防止出现职业倦怠,应不断给自己“充电”,主动应对压力。

# 全民健身 快乐篮球



处暑过后,“秋老虎”上线,但闷热的天气仍抵挡不住仙居市民健身的热情。在仙居县安洲街道庆丰公园篮球场,市民们正在进行篮球训练,享受运动带来的快乐。

近年来,仙居县根据市民健身休闲需求,在城区陆续新建、改建了10多处体育主题公园,以满足市民就近休闲、健身运动的需求。

通讯员王华斌 摄

# 卵巢早衰、子宫腺肌症

# 外籍女子终圆“妈妈梦”

■秦芳

前不久,杭州市妇产科医院生殖医学中心的费小阳主任医师,收到了一份特殊的英文感谢信。这是一条喜讯,来自尼日利亚籍的女性患者Mary(化名),她成功诞下了一个健康的宝宝,为了这个宝宝,她努力了7年。

卵巢早衰,又有子宫腺肌症的她,在多地就医均被告知很难怀孕。万幸,2020年5月,她遇到了费小阳主任和她的团队成员,帮助她圆了多年的“妈妈梦”。

一直渴望当妈妈的Mary首先进行了手术治疗,但术后怀孕了3年,依旧没有怀孕。2018年,夫妻俩又尝试了2个周期的试管婴儿,但由于卵巢功能极其低下,均没有取到卵子。

“我们是真想有个孩子啊!再试一次,最后再试一次!”抱着这样的心情,夫妻俩多方打探,经人介绍找到杭州市妇产科医院生殖医学中心。

生殖医学中心费小阳团队对Mary进行了系统的评估,发现导致不孕的两个主要的病因:首先, Mary的卵巢功能很差,37岁的卵巢像50岁的,抗缪勒氏管激素(AMH)只有0.04ng/ml,相当于绝经前的状态。

其次,由于子宫腺肌症的影响,她子宫的整个肌层部分发生病变,变得很大很硬,胚胎难以着床。这两种情况非常致命,一般

来说,怀孕的几率是极低的。费小阳主任开诚布公地跟她分析目前的状况,建议她放弃。

但Mary说:“医生,我们义乌小商品市场很多人都是在你这里试管成功的,我相信你们的技术,我愿意再尝试一次。”

这份执着让费主任为之动容,科室团队经过疑难病历讨论,认真分析病情,为她制定促排卵的方案、胚胎受精的方式、移植的时机等,尽最大努力帮助她实现当妈妈的梦想。

仅剩一枚卵泡 特制治疗方案,一次就成功妊娠

经科室详细讨论, Mary的子宫可以慢慢“修理”,但卵巢等不住了。

此时她双侧卵巢已经非常小,左侧卵巢仅存一个小卵泡,费主任当机立断,采用微刺激治疗

方案,这枚卵泡开始生长起来。什么时候取卵?早一天,卵泡没熟,迟一天,卵泡又过老,这很考验医生的水平。费主任通过B超严格监控卵子的发育情况,凭借多年的临床经验,抓住最佳时机,成功取出一枚卵子!并移交实验室,进行体外培养。

一枚卵子没有试错机会,这就要求胚胎培养的每个环节不能有一点点差错。费主任和团队成员全程管理,严格把控风险,最终获得了一个优质胚胎。

第二步,治疗子宫。Mary的子宫像别人怀孕3个月的大小,费主任设计治疗方案,让子宫缩小,子宫缩小了30%左右,把胚胎移植进去。术后进行了一些保胎治疗,在生殖医学中心医护人员的精心呵护下,胚胎成功着床, Mary怀孕了!

今年7月,她顺利生下一个6斤2两的男婴,“妈妈梦”实现了!

不孕不育发生率不断增高 出现这些情况可能导致不孕

像Mary这样情况的不在少数,尤其是今年“三孩”政策开放后,来医院治疗不孕症的患者不断增多。

造成不孕不育发生率增多的原因有很多:生育年龄推迟、反复人工流产、社会压力大、环境因素、生殖器官感染、免疫因素、基因染色体异常等。

如果夫妻正常过性生活一年以上,并且未采取避孕措施却仍未怀孕,此时可以诊断为不孕症。随着“三孩”政策开放,高龄备孕女性越来越多,不孕不育群体越来越广。如果你出现以上症状,同时备孕半年以上仍没有怀孕,建议前往正规医院生殖医学中心进一步检查,明确无法受孕的原因,并进行下一步治疗。