

专家问诊

怕冷也可能是一种病

得了“肢体冷感症”试试这项微创治疗

■记者程雪



吴跃 浙江大学医学院附属邵逸夫医院疼痛科主治医师。擅长应用微创介入技术治疗各种疼痛性疾病。主持省级课题3项。发表论文10余篇，其中以第一作者发表SCI论文4篇。

有些人四肢常年冰冰凉，比常人更怕冷，即使穿上秋衣秋裤，晚上也会冷得睡不着，时间一长白天精神不佳、免疫力持续下降。“当‘怕冷’影响到日常生活，要考虑是否患上肢体冷感症。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院疼痛科主治医师吴跃说，患者可以试试一种微创治疗——交感神经调制术，对大部分患者能起到立竿见影的效果。

怕冷也是病

肢体冷感症，顾名思义就是感到四肢异常的冷。“这种冷并不是处于寒冷环境导致的，而是一种感觉寒冷的症状。”吴跃介绍，肢体冷感症患者即使在不寒冷的环境中，比如20℃以上的室内，也会感觉寒冷，他们往往对寒冷高度敏感，比常人更怕冷。

这种冷感可严重影响患者日常生活。吴跃曾碰到一名中年女患者，在温暖的季节，睡觉需要穿秋衣秋裤，套上厚袜子。即便如

此，她依旧冷得睡不好。

除了肢体怕冷，还可能出现包括肢体发紫，全身乏力，容易疲劳，消化不良和厌食等消化系统症状，女性患者还会出现痛经、白带多、月经不调等症状。

肢体冷感症常见于中年人，女性患者明显多于男性患者。目前，普遍认为其发病机制是由于四肢血管过度收缩导致肢体末梢灌注不足。“可以理解为血管末梢内的血流量少，血氧含量也减少，血液循环不畅，出现四肢发冷的症状。”吴跃补充说，中医在诊断此类症状的时候往往认为是经络不通，寒湿体质，与西医的理论有异曲同工之妙。

“病根”大盘点

很多肢体冷感症患者在求医问诊的时候都会经历几番曲折——辗转于中医科、全科及血管外科等科室，进行了很多检查项目，仍查不出“病根”。

肢体冷感症往往没有器质性病变。因为这种疾病的确切病因目前尚不清楚，一般认为患者体

质和遗传因素是最常见的原因。心理应激也是一个影响因素，“比如特别焦虑、紧张或者对某件事思绪万千的时候容易出现四肢冰冷的情况。”吴跃补充介绍说，久坐久站，缺乏运动，长时间处于寒冷环境、抑郁症、暴饮暴食等也是发病的“催化剂”。

当然也有少部分患者因为患有基础疾病，造成血管狭窄，血流不畅，从而并发肢体发冷。

患有血栓闭塞性脉管炎、下肢动脉硬化闭塞症等基础疾病患者也容易因血管闭塞狭窄而并发肢体发冷，不过这两类疾病患者多见于下肢。

目前没有对肢体冷感症统一的诊断标准，有一些检查可用于诊断及评估，如数字红外热成像、心率变异性、冷应激试验、红细胞变形性试验和周围神经试验等。但是，患者主观感觉是医生诊断重要的考量因素。

微创介入治疗

阻断交感神经传导功能

“疼痛科采用胸/腰交感神经

微创技术治疗因血管闭塞引起的肢体缺血性疾病时，除了肢体疼痛减轻，肢体温度可明显升高。”吴跃解释说，交感神经参与血管的舒张和收缩的调节。当交感神经传导功能被阻断，受支配的血管平滑肌得到松弛，外周血管阻力减少，闭塞的血管就会得到舒张，肢体血液循环相应得到改善，最后患者怕冷问题就会得到明显缓解。

交感神经调制术包括阻滞、射频热凝及化学性毁损治疗。这是一种微创治疗技术，一小时内可完成，多数情况治疗效果立竿见影，即使复发也可以重复治疗。上肢或下肢怕冷症状可分别通过胸或腰交感神经调制术进行治疗。

肢体冷感症最基础的治疗应当以生活方式管理为主，建议进行适当的体育锻炼，如慢跑快走；避免久坐久站等不利于肢体的血液循环及新陈代谢的不良习惯；注意防寒保暖；睡前热水泡脚来改善肢体的血液循环。

足不出户 上门服务

省中医院开通

“互联网+护理”，点点手机下单啦！

■祁骥

的，然后根据要求，拍了伤口的情况，又填写了老人家身体的状态。订单提交没一会儿，医院的护士就联系我了，又仔细地问了我妈的情况，还跟我约定了上门处理的时间。”

“她们来了以后检查了我妈的伤口，又很详细地询问我妈妈的身体状况，告诉我们操作中的注意事项，两位护士处理起来，真的很专业。”徐大伯不停地夸赞，“该吃些啥，怎么吃才健康，该怎么护理，要注意哪些，跟我们说好多，我们都记下来了。”说着还拿出了一本子，上面写满了日常注意事项。

互联网+护理 把服务延伸到家里

这是浙江省中医院开展的“互联网+护理服务”，将医院护理服务从医院内部延伸到社区和家庭，让优质的医疗资源突破时间、空间局限，实现“流动”。

浙江省中医院已成立居家护理队伍和互联网护理专科门诊，患者或家属只需手机轻轻一点，足不出户即可享有专业的护理。

据悉，该院目前开展的“居家护理服务”项目有急性乳腺炎、失眠、便秘，以及临床常用护理如造口袋护理及一些专科护理等。患者可以关注“浙江省中医院服务号”微信公众号进行预约。

不想再体验会“呼吸”的痛？

杭州市中医院将举行慢阻肺义诊

■杭中

慢阻肺是仅次于心脑血管病和癌症的世界第三大致死原因，每分钟有2.5人死于慢阻肺。因此，慢阻肺被称为“沉默的杀手”，早期的咳、痰、喘症状易被患者忽视，确诊时已造成较重危害；同时，不能坚持治疗也是导致慢阻肺急性加重、病情反复的重要原因，对患者生命健康造成严重威胁。

慢阻肺是慢性阻塞性肺疾病的简称，主要症状为长时间咳嗽、咳痰以及气短，是慢性支气管炎和肺气肿的总称。慢阻肺具有进行性、不可逆特征。临床表现为长期反复咳嗽、咳痰和喘息，久而久之将演变成肺心病，最后可能累及全身各系统。

最新流行病学调查发现，40岁以上每8人就有1人患慢阻肺，预计慢阻肺患病人群接近1亿，与高血压、糖尿病等量齐观；

秋冬“烂嘴角”的看过来

■小达

秋冬寒冷、干燥，很多人会出现“烂嘴角”的现象。

吃不下饭、说不好话、不敢大笑，每次张嘴，都感觉嘴角要裂开，一牵扯到嘴角，那种撕扯的疼痛感，简直让人怀疑人生。

很多人认为“烂嘴角”这种现象是“上火”造成的，其实并非如此。“烂嘴角”在医学上称为“口角炎”，指上下嘴唇两侧交界的口角区域发生的急慢性炎症，是口腔黏膜病中的一种常见疾。

也有傻傻分不清口角炎、唇炎和嘴角疱疹，其实它们可以通过观察来判断。口角炎一般出现在嘴角两侧。唇炎一般好发于嘴唇部位，多见下唇。刚开始出现唇炎，唇黏膜会发生水肿、干燥脱屑、色素沉着等症。

口唇疱疹多发于口腔和唇周；除了口唇，也会发生在鼻周、眼周甚至是手指等部位。

口角炎的发生和嘴唇表皮结构有关，它比其他位置的皮肤薄，因此更易缺水，且保护性色素少。此外，一些外界因素也会刺激它的发生。

秋冬气候干燥，舌头舔嘴的干皮等不良习惯，使得口角皮肤长时间的潮湿，容易导致真菌尤其是念珠菌感染，从而导致真菌感染性的口角炎。营养缺乏，牙齿位置不正、佩戴口腔正畸矫治器或不适

探索全民健身新方法

近日，缙云县健身气功协会、缙云联合村镇银行携手建设“健康联盟”，本着“共同富裕跟党走，全民健身兴村镇”的主题，着力推进缙云县全民健身。

通讯员林颖、朱礼平 摄



让尿失禁不再是妈妈们的难言之隐

■主持人许瑞英

生物反馈、电刺激等技术，大大提高盆底康复治疗的效果。

凯格尔运动是目前最常用、效果最好的非手术治疗盆腔器官脱垂症、尿失禁的方法。该方法治愈/改善率为50%-80%，患者依从性越好，治疗效果越满意。

凯格尔运动，如何去做？排空膀胱、感知盆底肌。

凯格尔运动，如何去做？排空膀胱、感知盆底肌