

康复课堂

寒潮来袭
冬病冬治正当时
“三九贴”
可调理身体

晚报讯 最近,通城接二连三迎来“断崖式降温”。一到降温,很多人会出现畏寒怕冷、四肢不温、体倦乏力,或者心悸气短、食欲不振、腰膝酸软。市中医院提醒:这类人群可以试试“三九贴”来调理身体。

在一年中最冷的“三九”天,是中医开始冬病冬治、三九敷贴的最佳时期。所谓“冬病冬治”,就是针对部分在冬天或受凉后容易发生或加重的疾病,在“三九”期间运用中医特有方法进行治疗,以激活人体脏腑经络气血,增强机体抗寒和御病能力,达到一定的治病、防病目的。

冬病冬治方法很多,其中常用且有代表性的是三九敷贴,即在每年“三九天”用中药外敷特定穴位,不仅能够帮助人体抵抗外邪、预防疾病,而且是对夏季“三伏贴”的有效延续和补充。中医专家指出,“三九贴”与“三伏贴”相配合,阴阳并调,夏养三伏、冬补三九,能显著提高人体免疫力,提高人体对气候变化的适应力。

市中医院提醒,2023年“三九贴”贴敷时间如下:一九调护,2023年12月22日~2023年12月30日;二九调护,2023年12月31日~2024年1月8日;三九调护,2024年1月9日~2024年1月17日。为了加强效果,还可以在“三九贴”前后敷贴“引九预贴”和“加强贴”。

记者了解到,“三九贴”适应证包括呼吸系统疾病、耳鼻喉喉疾病、消化系统疾病、妇科疾病、骨科疾病、小儿疾病、各种寒湿症等。专家提醒:贴后当天不要洗澡,贴敷期间忌食生冷、辛辣、海鲜等荤腥发物,避免风寒湿邪侵入体内;遵守固定疗程,一般需连续3年。经络处于持续兴奋应激的状态,对病邪的祛除才能保持力度和惯性。此外,还要注意调养结合,在生活习惯上有所克制,避风避寒,以达到最佳效果;

不过,“三九贴”虽好,也并非人人适宜。感冒、发热病人;肺炎及多种感染性疾病急性发作期;患有严重心、肺、肝、肾病史者;对贴敷药物极度敏感,特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者;贴敷穴位局部皮肤有破溃者;糖尿病、高血压、冠心病、血液病、肿瘤等慢性疾病病情不稳定者,不宜使用“三九贴”。建议2岁以下的孩子、孕妇、对胶布过敏者慎用。

通讯员**仲轩**
记者**冯启榕**

健康指南

1块多钱的药
能治咳嗽吗
任何药物
需遵医嘱服用

晚报讯 最近,秦先生连续几夜咳得睡不着,就到医院挂了个急诊号,想开点见效快的药缓解下症状。结果医生就给开了10粒富马酸酮替芬,还叮嘱只能晚上睡觉吃,买药总共才花了1块多。他不禁对此产生了怀疑:这么便宜的药,真能治咳嗽吗?

什么是感冒后咳嗽?《咳嗽的诊断与治疗指南(2021版)》中指出,当呼吸道感染的急性期症状消失后,咳嗽仍然迁延不愈,持续3~8周,胸片检查无异常,称为“感染后咳嗽”(又称“感冒后咳嗽”PIC),为亚急性咳嗽最常见病因。究其原因,可能是感染导致气道敏感性增加,专业名词叫气道高反应性。尤其在夜间或凌晨时咳嗽加重,主要表现为刺激性干咳(或伴有少量白色痰液)。

市一院药剂科专家表示,病毒性PIC常为自限性,多能自行缓解,但也有部分患者咳嗽顽固,甚至发展为慢性咳嗽。

病毒性PIC不必使用抗菌药物治疗,对于部分咳嗽症状明显的患者建议短期应用镇咳药、抗组胺药加减充血剂等。富马酸酮替芬其特点是既有较强的组胺H1受体拮抗作用,又有抑制过敏反应递质释放的作用,是一款对症治疗感冒后咳嗽的药物。

为什么医生叮嘱睡前服用?药学专家解释,酮替芬药效迅速且能透过中枢屏障,作用于大脑,部分患者用药后会出现嗜睡、乏力、头晕、口干等副作用;口服经胃肠道迅速吸收,半衰期长,由于作用时间长,容易出现日间倦怠的副作用;其良好的镇静作用对于过敏性疾病或夜间哮喘引起的失眠疗效良好。综上作用特点,医生通常给予睡前服药的建议。

需要注意的是,第一代抗组胺药的不良反应是嗜睡,容易导致服药者精神难以集中。因此用药期间不宜驾驶车辆、高空作业或操作精密机器。另外,酮替芬对儿童、哺乳期妇女的副作用尚不明确,妊娠期妇女需慎用。

在此,市一院药剂科提醒广大患者:不要因为药物价格便宜就怀疑它的治疗效果;不论何种药物,一定要谨遵医嘱或者咨询专业的药师,切勿随意自行服用。

通讯员**益宣**
记者**冯启榕**

红斑狼疮不是皮肤病
早期干预治疗是关键

晚报讯 最近,演员周海媚去世的新闻冲上热搜。有消息称她长期受红斑狼疮之困,因此,“红斑狼疮”相关词条也相继冲上热搜,引发热议。南通六院风湿免疫科主治医师杨镇嘉提醒:一旦确诊为系统性红斑狼疮,患者须尽早接受风湿免疫科医生诊治。

红斑狼疮,学名为系统性红斑狼疮,是一种病因不明的慢性自身免疫性疾病,几乎可以影响人体的每个器官。患病后,患者的免疫系统出现紊乱,反过来攻击人体健康组织,常见于育龄期女性。患者面颊部常常会出现蝶形红斑,这是疾病最显著的症状,很多患者因此去皮肤科就诊;也会伴有发热、乏力、体重减轻等症状。

杨镇嘉介绍,系统性红斑狼疮可累及全身,包括心血管、肺、眼部、关节等,导致多器官损伤,出现气短和胸痛,眼睛干涩、视力降低,关节疼痛、僵硬和肿胀,头痛、意识模糊和记忆丧失等症状。重者还会出现肾脏、血液系统或中枢神经系统病变,甚至可以危及生命。由于疾病早期症状并不典型,发病形式多种多样,极易被误诊。

“该病的致病因素尚不明确,可能与遗传、环境(紫外线、药物、食物等)、雌性激素、感染等因素有关,家庭成员

中有系统性红斑狼疮病史的人群患该病的风险会大大增加。”杨镇嘉强调,系统性红斑狼疮的治疗是一个长期的过程,需要进行终身疾病管理,并根据每个患者的器官受累情况,实时调整治疗方案,以维持病情稳定。虽然系统性红斑狼疮无法被根治,但只要经过早期诊断,并配合专科医生进行系统、科学的个性化诊疗和规律复诊,就可以降低疾病的活跃程度,大多数患者的病情能得到较好控制,可像正常人一样工作、生活。反之,如果不进行干预治疗,任由病情进展,患者的远期生存率将大大降低。

记者了解到,随着现代医学的不断发展,当前系统性红斑狼疮的治疗方法要比过去多很多,如糖皮质激素、羟氯喹、免疫抑制剂等,让系统性红斑狼疮患者有了更多、更好的治疗选择。

“系统性红斑狼疮患者的病情易出现反复,病情每发作一次,对身体脏器的损伤就会加重一次,因此要正确认识疾病,积极配合治疗,不可自行胡乱停药,避免病情复发。”杨镇嘉提醒,系统性红斑狼疮患者,在生活中要避免过于劳累、注意防晒、保持良好的心情等,有助于预防疾病复发。

通讯员**严炜** 记者**冯启榕**

“喝咖啡致癌”?这说法不科学!
降低丙烯酰胺摄入有妙招

晚报讯 咖啡作为世界主流饮品,深受许多人喜爱。近日,一项咖啡比较试验结果公布:瑞幸、星巴克、幸运咖、COTTI COFFEE等主流咖啡品牌检测出致癌物“丙烯酰胺”,该消息被部分媒体解读为“喝咖啡致癌”,引发公众担忧。南通疾控提醒:致癌的“丙烯酰胺”普遍存在,脱离剂量谈危害并不科学。

专家介绍,很多食物在煎、烤、炸等高温处理过程中,都可能产生丙烯酰胺。国内外大量研究普遍认为,丙烯酰胺在食品中的产生途径主要有两条:一是由120℃以下富含淀粉的食物中天冬酰胺和还原糖通过美拉德反应形成;二是高油脂食物热分解生成丙烯醛和丙烯酸,并与游离氨反应得到丙烯酰胺,但该途径的反应活性较低。美拉德反应中的天冬酰胺是丙烯酰胺形成的主要来源,且丙烯酰胺的产生与碳水化合物、氨基酸、脂肪、水分等食物基质、温度和时间等处理条件有关。

丙烯酰胺在其安全性总结中,有神经毒性、致癌性、生殖发育毒性等危害。在世界卫生组织公布的致癌物中,丙烯酰胺属于2A类致癌物,其实这种化学物质虽被证明为致癌物,但需要摄入达到一定的剂量和标准。但如果长期摄入量偏高,不能完全排除引起神经系统病变的可能。总体上,国际上认可的观点是食物中产生的丙烯酰胺对人体的健康没有太大影响。

日常生活中,如何降低丙烯酰胺摄入?南通疾控支招:第一,优化烹调方式。高温烹调淀粉类食物时容易产生

丙烯酰胺,高温下食物加工时间越长,产生的丙烯酰胺水平就越高,可通过蒸、煮、炖以及凉拌等低温方式来烹调食物。同时,适当的食材预处理也可以有效控制热加工过程中丙烯酰胺的生成。热烫处理可以有效降低油炸薯片中丙烯酰胺的含量,这主要是因为热烫处理过程中食材表面大量还原糖被除去,从而抑制了美拉德反应。第二,注重饮食健康。尽量少吃或不吃油炸、熏制以及烧烤类食物,多吃新鲜蔬菜和水果。拒绝吃高油零食如薯片、锅巴等。喜欢喝咖啡的人优先选择煮咖啡,因为煮咖啡中的丙烯酰胺含量低于速溶咖啡。第三,合理使用空气炸锅。我们平时烹调富含碳水化合物的食物时,只要烹调温度大于120℃就会产生这种物质。比如薯片、面包、蛋糕、油条等食物,温度越高、时间越长、水分越少,产生的丙烯酰胺就越多。因此在保证食物成熟和卫生安全的前提下,应尽量控制温度,减少加热时间,减少高温带来的不利影响。

通讯员**王金鑫** 记者**冯启榕**

