

冬病夏治有禁忌

三伏贴别随意贴

三伏天，多家医疗机构、中医馆都启动了三伏贴的贴敷服务。中医专家对此提醒，三伏贴不是“随意贴”“万能贴”，使用起来要辨证，自行贴敷更应慎重。

冬病夏治不止三伏贴

冬病夏治的范围比三伏贴要广得多。冬病夏治有多种治疗方法，除了知名度较高的“三伏贴”外，还有针灸、拔罐、刮痧、中药内服、中药熏蒸等多种手段进行夏季治疗。对于关节炎

患者针灸、拔罐效果好，脏腑虚寒的患者，相对于贴敷，中药内服效果更好些。另外，食疗也是冬病夏治过程中必不可少的成功因素。夏季气候炎热，易伤阴液，易致中阳受损，脾胃虚弱，因此要少吃辛辣刺激、肥甘厚味之品。在冬病夏治期间，更要少吃生冷食物。三伏贴不能代替日常治疗，对于中老年人的多种慢性病，通过冬病夏治并不能完全根治，只是起到减少和预防疾病发作的作用。

五种体质适合冬病夏治

中医体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种，其中气虚质、湿热质、痰湿质、阳虚质、阴虚质等最适合在夏季运用中药进行调理。1.气虚质：此类人四肢倦怠、肌肉松软、不喜运动。气虚者应以补益脾肺为主，更要慎避风邪。可进行中药调理如山药、龙眼肉、莲子等。2.湿热质：此类人肤色多偏黄，有

“浊”而不清爽之感。调养应以健脾去湿、疏肝利胆为主。3.痰湿质：此类人多腰腹部肥满，肢体沉重倦怠，调养应以疏肝理气为主。4.阳虚质：此类人怕冷，肢体不温，经常感到背部和膝关节以下寒冷。阳虚质的人应以温补脾肾、运动健身为主。5.阴虚质：多为瘦小或瘦长体形的人，此类人怕热、手足心热、皮肤偏干或偏油。养生原则是养阴降火、镇静安神，以饮食调理、心神调养为主。 杨彦

记者帮办

帮您解决健康路上的难题 >>>—————

帮办热线:0532-66988718

肺气肿、慢阻肺、间质性肺炎等肺病 如何避免呼吸衰竭？

近日，80岁的张先生来电告诉记者，其慢性支气管炎治了10多年，疾病没见好，反而引发了慢阻肺、肺大泡、肺纤维化。治疗时抗生素、激素都用上了，当时有效，但一停药就犯，病情也一年比一年重。现在一活动就喘，上下楼也困难，张先生想知道他的病到底该怎么治？还能治好吗？对于这个问题，记者采访了北京市呼吸系统病理学委员会委员、抗纤维化专家周静怡医生。

周静怡表示，慢性肺病的发病过程就是肺病纤维化的发展过程。肺纤维化是一种进行性损害的“顽症”。由于影像学检查早期不易察觉，待出现网状、磨砂玻璃状阴影时已到中晚期了，开始出现长期、反复、逐渐加重的咳嗽，重症病人四季都会出现咳嗽，部分病人还会伴有喘息。如果发展到慢阻肺、肺心病等病症还会出现心悸心慌、水肿、乏力、气短、胸背疼痛等症状，患者稍微一走动就会喘得厉害，到后期连静息时也会感到气短，不得不依靠吸氧、甚至呼吸机来挽救生命！专家得出

结论，患者在确诊后五年生存率低于50%，平均生存期仅为4-6年。

周静怡指出，传统治疗很容易忽视肺纤维化的存在，甚至错误地把纤维化当作炎症和病毒来治疗，临床一般用止咳、化痰、消炎、激素、吸氧等层层递进的治疗手段，只能缓解症状，但对已形成的纤维化没有作用，这些方法又会加重纤维化发展速度，进一步损害肺功能。因此，单纯的对症治疗只会导致肺病越治越重。只有逆转纤维化，才是治疗各种慢性肺病的有效途径。

记者 沈健

「出场专家」简介

周静怡——中华医学会呼吸分会成员、北京市呼吸系统病理学委员会委员，在三甲医院从事医疗临床工作四十余年。致力于各种呼吸系统的诊疗与研究，积累了丰富的临床经验，尤其在慢支、肺气肿、肺心病、慢阻肺、间质性肺炎等纤维化疾病的中西医结合诊治上有独到的见解。

7月2日（本周六）在青岛恒生堂诊所坐诊。

说说心脏病常用的检查

动脉供应心肌活动所需要的氧气和养料，静脉则回收心肌代谢后的产物并送回心脏；房子有电路：心脏的电传导系统，使窦房结产生的脉动传播至心肌，并刺激心肌收缩，才会有心脏的跳动。

心脏如果出了问题也要像我们住的房子一样，不同的位置要有不同的检查方法。比如看心脏的血管堵没堵，心脏彩超是看不到的，需要做冠脉CT或冠脉造影。如果有早搏，就要做心电图或24小时心电图。

以下分别介绍几种常见的心脏检查。

一、心脏的结构和功能检查——心脏彩超

心脏彩超可以观察心脏大小、形态、瓣膜、室壁的厚度是否正常或完整，也可以评估心脏的功能，用以了解有无先天性心脏病如房、室间隔缺损；动脉导管未闭等；也适合检查有无瓣膜病、心肌梗死有无乳头肌断裂、室间隔穿孔、室壁瘤、附壁血栓等，及心脏

肿瘤、心肌病的诊断等。

二、心脏的电路检查——心电图

当心脏电传导系统出现问题，就会出现早搏、心动过速、心动过缓、传导阻滞等心律失常，这些疾病会在心电图上显示出特定的波形，由此可以诊断。

冠心病导致的心肌缺血、梗死等也可以在心电图上表现异常。不过心电图诊断冠心病是不敏感的，还需结合其他检查。但由于心电图简便易行，所以仍是心血管病最基本和常用的检查方法。

三、心脏的水管检查——冠状动脉CT及冠状动脉造影

冠脉CT利用CT快速多层扫描和图象重建技术，可在电脑中呈现心脏的血管情况，对冠脉系统进行初步诊断，由于冠脉CT属于无创检查，家属在检查前无需签署同意书，所以是较常见的检查，但由于冠脉CT是计算

机合成的影像，能够发现冠脉有狭窄但不能判断狭窄程度，误差率相对冠脉造影要高一些，而且冠脉CT属于静态检查，发现病变并不能进行处理。还需要冠状动脉造影进一步检查。

冠状动脉造影是诊断冠心病的“金标准”，是一个有创伤的检查，需要将导管经周围动脉（桡动脉）送至主动脉，通过注入造影剂使冠状动脉动态显影，可以将冠状动脉阻塞的位置、程度与范围更为清晰明确地显现出来。造影过程中还可同期完成支架植入术或冠脉球囊扩张等操作，是一种集诊断和治疗为一体的方法。

心脏检查除了以上几种最常用的方法，核磁共振、心肌核素显像等，也都有各自的优势和侧重点。医生会根据每个患者的情况选择适合患者的检查方法，最终目的在于早发现、早治疗，早痊愈。

青岛思达心脏医院主任医师 董立钧

炎症、息肉、腺瘤 哪个属于癌前病变

专家指出，癌症的防治不全在医院里。我们可以通过远离烟酒、规律起居、合理膳食、心态健康，预防1/3的肿瘤。

现在有效的初筛办法，比如粪便潜血检测、基因检测等无创的手段，如果初筛发现确实是高危人群，再到医疗机构进行专科精筛。

如果癌症初筛发现息肉、腺瘤，下一步该怎么办呢？息肉是消化道黏膜上隆起的物质，可能是炎性的，也可能是肿瘤性的；而肿瘤息肉分良性、恶性肿瘤，若是炎症息肉，它发生肿瘤的几率很低，可以不做必要的切除。若是肿瘤性的病变，尤其是进展的腺瘤，它发生癌变的几率是非常高的，需要进行规范的治疗。 虞睿

八类食物有益心血管

《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》提到，八类食物对心血管健康有益。

谷薯类

建议成年人每日摄入谷薯类250克~300克。每天全谷类和杂豆类要占到主食的1/3。

新鲜蔬果

蔬菜每天摄入300~500克，水果200~350克，蔬菜烹制的时候要少油少盐，水果尽量放在两餐之间吃。

鱼肉

日常饮食中的肉类可适当地选择鱼肉，尤其是海鱼含有欧米伽3脂肪酸，利于血脂代谢。吃鱼以每周两次为宜。

鸡蛋

一般成年人每周建议摄入鸡蛋3~6个。但对高胆固醇血症和心血管病高危人群，建议每天膳食胆固醇摄入小于300毫克（约1个鸡蛋黄）。

坚果

坚果中的油脂虽然含量高，但这些油脂是不饱和脂肪酸，适当地摄入不会增加高血脂风险，相反还利于血脂代谢。建议每天一把坚果比较合适。

牛奶

研究发现，每天摄入150~300克牛奶的人心血管发病、死亡风险分别降低23%和19%。每天最好喝300~500克牛奶。

茶和咖啡

研究发现，习惯饮茶、喝适量的咖啡利于心血管健康。不过，首先要保证每天足量饮水。

辣椒

近年来国内外的研究均发现，吃辣椒能够降低心血管疾病风险。常吃辣者全因死亡风险和缺血性心脏病风险分别降低14%和22%。