立冬后养生重“冬藏”

四类疾病需早预防

立冬节气到来，气温逐步走低，昼夜温差明显加大，感冒、关节痛、心脑血管疾病等也进入高发期。医生提醒，立冬是冬季的起始。此时，气候由少雨干燥转向阴雨寒冷，阳气潜藏、阴气盛极。市民需调整生活习惯，养生则顺应“冬藏”——早睡晚起、不耗散阳气，温补有度，不要盲目大补，整体调养，更好安稳过冬。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 陈君 温颖



冬季养生应温补有度，做好高发疾病的预防。

A 呼吸道疾病 冷暖反复，气道黏膜“扛不住”

家住蓬江区的62岁张阿姨有着5年慢阻肺病史，平日里病情控制还算稳定，没想到一次降温让她咳喘加重，连走路都觉得憋气，赶忙到江门市五邑中医院就诊。该院老年病科（中医全科医学科）主任中医师李元明介绍，每年一到冬天，呼吸道疾病频发，老人、儿童、体质虚弱人群最容易中招。

为何立冬后呼吸道疾病会扎堆来袭？李元明解释，断崖式降温会直接刺激气道黏膜，削弱呼吸道的防御屏障，让病毒、过敏原更容易乘虚而入。和北方干冷不同，岭南地区冬季湿度偏高，尘螨、霉菌持续滋生，温差叠加过敏原的双重刺激，极易诱发呼吸道旧疾复发。再加上广东天气冷暖反复，气道黏膜在一冷一热中反复受刺激，人体免疫力更容易下降，感冒、流感也更容易在人群中传播。

针对呼吸道疾病的预防，李元明给出三点实用建议。一是穿衣采用“洋葱式穿搭法”，随身备一件薄外套与围巾，重点护住后颈与口鼻部位，进出空调房、商场等温差较大的场所及时增减衣物；二是做好日常防护，在密闭公共场所佩戴口罩、勤洗手，家中每日定时开窗通风，定期清洗空调滤网与床品，控制室内湿度，减少尘螨、霉菌滋生；三是老人、慢性病患者与儿童建议优先接种流感疫苗，慢阻肺、哮喘患者切勿自行停药，需常备急救吸入药物，一旦出现咳喘加重、呼吸困难等情况，要及时就医。

B 心脑血管疾病 气温剧变，高危人群要警惕

68岁的市民陈伯有着10余年高血压病史，一直保持着清晨运动的习惯。立冬后，陈伯照旧早上出门锻炼，但没过多久就觉得胸口发闷、隐隐作痛，陪同的家人赶紧将他送往医院，确诊为心绞痛发作，所幸送医及时没有造成严重后果。

李元明表示，立冬后是心脑血管急症的高发时段，这和气温剧烈波动直接相关。血管对温度变化十分敏感，冷空气刺激会导致血管收缩、血压升高、血液黏稠度增加。等到白天气温回升，血管又随之舒张，血压反复波动就会让血管斑块的稳定性变差，极易诱发心梗、脑梗、心绞痛等急症。此外，清晨本身就是人体血压的高峰时段，不少老年人习惯早起晨练，低温叠加血压高峰，双重刺激下心脑血管风险会显著升高。

对于心脑血管疾病的预防，李元明提醒，高血压、冠心病等慢性病患者是高危人群，要坚持规律服药，早晚定时监测血压，切勿自行调整药量；日常锻炼要避开清晨低温时段，等太阳出来、气温回升后再外出活动。其次，起床、起身时动作要放缓，避免体位突然变化引发头晕摔倒；饮食上坚持少油少盐，避免暴饮暴食。尤其需要注意的是，一旦出现持续胸闷胸痛、一侧手脚麻木无力、口角歪斜、说话不清等症状，千万不能拖延，要立即拨打急救电话。

C 骨关节疼痛 寒湿交织，经络“不通则痛”

42岁的陈女士是一名上班族，平时久坐办公，一直有腰肌劳损的老毛病。立冬后，她早晚骑电动车通勤，仍然穿着短袖出行，连续两天下来，感觉腰酸背痛，连膝盖也变得僵硬疼痛，只好到医院做理疗缓解。

“岭南多湿，立冬后南下的冷空气往往带着湿气。寒湿交织是广东冬季的一大特点，也让骨关节疼痛的患者明显增多。”李元明解释，寒冷会让关节周围的血管收缩，血液循环减慢，肌肉筋膜出现痉挛紧张，原本就有退行性关节炎、腰肌劳损、肩周炎的人群，很容易旧疾复发加重。不少市民白天觉得气温高就穿得单薄，早晚受凉后，颈肩、膝盖直接暴露在冷风中，就容易引发酸痛、僵硬等不适。从中医角度来看，寒性凝滞、湿性重浊，寒湿阻滞经络就会导致“不通则痛”，这一特点在气候湿润的江门尤为明显。

针对骨关节与颈肩腰腿疼痛的预防，李元明建议，首先要做好重点部位保暖，早晚出门注意护住膝盖、脚踝、肩颈等部位，不要让关节长时间暴露在冷空气中，降温天气尽量减少直吹冷风。其次，可以选择快走、八段锦等温和的运动方式，避免剧烈负重运动损伤关节；日常可用温水泡脚促进血液循环，糖尿病患者需严格控制水温，避免烫伤。此外，有关节旧疾的人群，在寒湿阴雨天气尽量减少外出，若疼痛反复发作要及时就医，不要盲目按摩推拿，以免加重病情。

D 皮肤疾病 水分流失 要保护好皮脂膜

近日，市民王阿姨总觉得双腿皮肤发痒，起初以为是清洁不到位，每天都用40多℃的热水冲澡20分钟，觉得“烫一烫就不痒了”。没想到两周过去，瘙痒不仅没缓解，双腿前侧还长出细碎白屑，皮肤布满“碎瓷样”小裂口。来到江门市中心医院皮肤科就诊后，王阿姨被确诊为乏脂性湿疹，也就是俗称的干性湿疹。

江门市中心医院皮肤科负责人何家俊介绍，像王阿姨这样的患者近期占到门诊量的三成左右，乏脂性湿疹是冬季最高发的皮肤问题之一。此外，冬季高发的皮肤问题还包括干燥性皮炎（冬季瘙痒症）、寒冷性荨麻疹、银屑病等。其中，干燥性皮炎最为普遍，不少市民会出现小腿、前臂皮肤紧绷脱屑，夜间脱衣时皮屑掉落的情况；寒冷性荨麻疹则在接触冷风、冷水后发作，表现为皮肤起风团、发痒。

谈及冬季皮肤病高发的原因，何家俊总结为“外抽干、内缺油、屏障损、习惯伤”。首先是低温低湿的环境影响，气温和湿度降低后，空气像“抽水机”一样加速角质层水分流失，冷风会进一步加快经皮水分流失速度。其次，低温会让皮脂腺、汗腺分泌减少，作为皮肤天然“保湿封层”的皮脂膜变薄，锁水能力下降——老年人皮脂腺本就萎缩、婴幼儿皮脂腺尚未发育完全，因此成为高发人群。不少市民的生活习惯更是“雪上加霜”：热水烫洗、频繁搓澡、使用皂基清洁产品会直接剥脱皮脂膜；长时间使用电热毯、暖气直吹会持续带走皮肤水分。

针对冬季皮肤疾病预防，何家俊给出了“减清洁、补油脂、锁水分、避刺激”的原则。洗浴上要做“减法”：水温控制在37℃到40℃之间，健康成人2—3天洗一次澡，老年人一周1到2次，每次洗浴时长不超过10分钟。保湿则要做“加法”：把握洗完澡后3分钟的“黄金锁水期”，在皮肤微湿时全身涂抹润肤剂，优先选择含神经酰胺、角鲨烷、尿素、凡士林等成分的护肤品。

“冬季护肤的本质不是疯狂补水，而是要保护好皮脂膜，把水油锁在皮肤里。”何家俊表示，只要降低洗澡水温、坚持涂抹润肤霜、避免抓挠刺激，大部分冬季皮肤问题都可以有效预防。

江门市中心医院 中西协同肺癌专病门诊开诊

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/陈君）近日，江门市中心医院中西协同肺癌专病门诊开诊。该门诊以“西医精准控瘤，中医辨证调护”为核心理念，为肺癌患者提供从癌前防控、临床治疗到康复调养的全程一体化中西医协同诊疗服务，通过优势互补，全程协同防治肺癌。

近年来，肺癌是我国发病率和死亡率最高的恶性肿瘤。在精准治疗时代，免疫和靶向药物让很多患者获得长期生存，但仍有部分患者的疗效不尽如人意，或因不良反应难以耐受全程治疗。如何让患者在获得最佳疗效的同时，尽可能减少痛苦、提高生活质量？

多项临床研究已为中西医协同的疗效提供了坚实证据。临床研究证实，与纯西医治疗相比，中西医结合治疗可将肺癌术后两年的复发转移率降低约6%。一项发表于《Frontiers in Pharmacology》的荟萃分析对18项研究进行系统评价后指出，中药联合化疗可显著改善晚期非小细胞肺癌患者的无进展生存期。这些数据说明，中西医协同并非“锦上添花”，而是能为患者带来生存获益的重要治疗策略。

该门诊的诊疗模式包括分阶段、精准化、全程协同。依托中西医协同诊疗规范，由肿瘤科与中医科专家联合出诊，根据疾病阶段、治疗方式和患者体质，制定个性化的中西医结合方案。

该院中医科主任张双胜表示，在围手术期，扶正固本，助力术后恢复。手术切除部分肺组织后，患者常出现气短、咳嗽、乏力等症状。中医以补气健脾益肺为法，如选用黄芪、西洋参等补气中药，可明显改善术后症状，加速机体功能恢复。

该院肺部肿瘤病区主任肖林表示，在化疗、放疗、靶向及免疫治疗阶段，减毒增效，保障治疗顺利进行。在巩固与维持治疗阶段，扶正祛邪并重，降低复发风险。在康复与终末期，身心同治，提升生活质量。

宝宝出生了就万事大吉？

警惕凶险的胎盘植入



胎盘植入虽然凶险，但可以提前做好预防。

十月怀胎，一朝分娩，不少人以为，宝宝出生后胎盘会跟着顺利排出。可在产科，有一种情况叫胎盘植入——胎盘像“焊”在了子宫壁上，很难剥下来。

临床上，有时会出现这样的场景：胎儿娩出30分钟了，胎盘纹丝不动。医生尝试徒手取出胎盘，却发现胎盘和子宫壁紧紧长在一起，结合B超高度怀疑胎盘植入。如果强行剥离，很可能造成子宫穿孔、大出血，严重时会危及生命。面对这种困境，医生会根据患者具体情况制定方案，如胎盘原位保留保守治疗、手术治疗等。当然，保守治疗有严格的筛选条件，过程中随时可能发生大出血、严重感染等风险，必须在专业医生严密监护下进行。

“土壤”变薄导致胎盘植入

大多数孕妇在孕期几乎感觉不到异常，很多是在孕中晚期的大排畸B超、磁共振才发现的。如果合并前置胎盘，部分孕妇会出现孕期反复无痛性阴道流血。比较典型的表现会出现在分娩时：宝宝已经出生，但超过30分钟胎盘无法自然娩出；医生尝试徒手剥离，却找不到正常的分离间隙。产后如果出现阴道出血淋漓不尽、恶露异味、持续发热、下腹坠痛，也要警惕胎盘植入合并宫内感染的可能。

子宫就像一片土地，子宫内膜就是表层土壤。正常情况下，胎盘只是“铺”在“土壤”表面，宝宝出生后就完整脱落。但如果“土壤”被破坏、变薄了——就像土地表层被反复翻耕后变薄，胎盘绒毛为了汲取足够营养，就会拼命往深处扎根，钻进子宫肌肉层，这就是胎盘植入。

哪些情况容易让“土壤”变薄？江门市妇幼保健院产科医生陈春莲指出，一是子宫内膜损伤，既往剖宫产、多次人工流产、清宫手术，都会磨损、伤害子宫内膜；二是高危妊娠因素，包括高龄（35岁及以上）、多次妊娠分娩、宫腔感染或炎症，炎症会进一步破坏子宫内环境，加重胎盘粘连植入；三是胎盘附着位置异常，胎盘长在宫底、宫角等内膜薄弱的位置，更容易扎根过深。此外，不是只有剖宫产才会出现胎盘植入，顺产同样有可能遭遇。

胎盘绒毛“入侵”越深越危险

根据胎盘绒毛侵入子宫的深度，临床上分为三类，风险逐级升高：贴在表面属于粘连、钻进肌肉属于植入、捅穿子宫属于穿透。

面对胎盘植入，并非所有情况都需要切除子宫。医生会综合评估患者出血情况、植入类型、感染风险等因素再制定方案。

胎盘原位保留保守治疗适用于出血少、无感染、患者强烈要求保留生育功能且能严密随访的情况。不强行取出胎盘，用药抑制胎盘绒毛活性，等待胎盘慢慢坏死、脱落排出。但保守治疗是一场“冒险”，过程中随时可能发生大出血、严重宫内感染甚至败血症，有急诊手术、切除子宫的风险，需要严密监测。

手术治疗是目前主流推荐，对于确诊的高危胎盘植入（尤其是穿透型），剖宫产联合子宫切除是标准的治疗方案。如果发生难以控制的大出血，为挽救生命，必要时需切除子宫。此外，可以在术前做介入栓塞减少术中出血，但部分医院暂未开展。

胎盘植入虽然凶险，但可以提前做好预防。陈春莲表示，科学避孕可以避免非意愿妊娠和反复宫腔操作，守护好子宫内膜；有剖宫产史、清宫史以及高龄孕妇，属于高危人群，务必重视每一次产检；分娩中如果遇到胎盘迟迟不娩出，请充分信任医生的专业判断，切勿因焦虑要求强行剥离胎盘，产后恶露持续不干净、发热腹痛，请立刻就医。

（文/图 梁爽 廖艳娉 管浩男）

烫伤面积达53%，入院时陷入休克

“临时爸妈”守护19天 11月龄宝宝平安出院

近日，一名11月龄的宝宝遭遇大面积热液烫伤，全身烫伤面积高达53%，入院时已经陷入休克，生命岌岌可危。江门市人民医院烧伤整形科联合儿科重症监护室（PICU）、麻醉科，开启一场与死神赛跑的生命保卫战。历经19天的治疗和守护，患儿闯过休克、感染等重重难关，创面顺利愈合，平安出院。

宝宝命悬一线

意外的热液烫伤，给这个11月龄的宝宝带来伤害。接诊时，患儿全身多处皮肤可见大面积烫伤创面。经烧伤整形外科紧急评估，烫伤面积达53%，属于特重度烫伤。更令人揪心的是，患儿入院时已出现意识淡漠，心率增快、四肢湿冷、尿量减少等休克表现，生命危在旦夕。

“这是极其严峻的考验。”该院烧伤整形外科主任陈仕星表示，婴幼儿皮肤薄嫩，同等热力作用下烧伤程度往往比成人更深。大面积烫伤后，体液会迅速从创面渗出，导致有效循环血量急剧下降，极易引发低血容量性休克。同时，婴幼儿代偿能力差，病情变化快，救治难度远高于成人。

时间就是生命。该院立即启动危重烧伤救治预案，麻醉科团队迅速为患儿建立深静脉通路，陈仕星团队实施液体复苏抗休克治疗。与此同时，该院儿科主任陈雪娟团队也火速到位，两个科室并肩作战，开启多学科联合生命救治。

烧伤整形科负责创面处理、抗休克补液方案制订、抗感染及后续手术治疗；PICU则承担起休克期生命体征维护、液体管理、呼吸支持及内环境稳定的重任。两个科室的专家每日联合查房，根据患儿的尿量、心率、血压、乳酸等指标，动态调整补液速度和治疗方案，在“补液不足加重休克”与“补液过量引发心衰”之间精准走钢丝。

考虑到婴幼儿的血管细，代偿能力差，补液速度快一点可能心衰，慢一点休克就无法逆转。救治过程中，PICU团队每小时记录一次尿量，每15—30分钟评估一次生命体征，根据细微变化实时调整输液泵参数，力求在每一个时间节点作出最优决策。

在两个科室医护人员的密切配合下，患儿顺利度过最危险的休克期，血流动力学逐渐稳定，创面渗出得到有效控制。脱离休克期后，烧伤整形科团队立即为患儿实施全身创面清创生物敷料覆盖术，及时为患儿营造良好创面生长条件。

牢记五步急救原则

治疗期间，除了药物、手术治疗，病房里处处充满温情。面对患儿，医护人员化身“临时爸妈”，耐心安抚家属情绪，精细做好患儿的皮肤护理。换药、监护、安抚，每一项操作都十分轻柔。19天后，患儿平安出院。



医护人员正在讨论患儿情况。

此次成功救治，依托该院烧伤整形科的专业创面处理技术，结合PICU对婴幼儿危重症的精细化管理能力，形成了一套成熟的多学科协作机制，充分体现了江门市人民医院烧伤整形科与儿科重症监护室在危重症烧伤救治领域的紧密协作能力，为五邑地区危重烧伤患儿筑牢坚实的生命屏障。

陈仕星表示，孩子发生烫伤，慌乱涂抹反而会加重伤害，请牢记五步急救原则：一“冲”，用流动凉水持续冲洗创面15—20分钟，快速降温止痛；二“脱”，在冷水中小心剪开衣物，粘连皮肤的部分不要硬扯；三“泡”，小面积烫伤可继续用冷水浸泡10—20分钟；四“盖”，用干净纱布或布单轻轻覆盖创面，减少污染；五“送”，尽快将孩子送往有烧伤专科和儿童重症救治能力的医院。

值得提醒的是，不要涂抹牙膏、酱油、芦荟、草药等，也不要使用冰块直接冰敷。偏方会掩盖和污染创面，冰块会加重组织损伤。此外，热水瓶、开水壶、热汤锅要放在孩子够不到的地方。洗澡水先放冷水，再加热水，用手肘或温度计试温后，再将孩子放进水里，避免意外烫伤。

（文/图 梁爽 唐吉磊 黎歆）