

# 哮喘高发季，“会呼吸的痛”要怎么缓解？ 中西医结合治疗哮喘有妙招

“哮喘”这个词，大家都不陌生。试想一下，当你呼吸困难，甚至不能呼吸时，是怎样一种感受？这就是哮喘患者都在经历的“会呼吸的痛”。

近年来，随着环境等因素的影响，哮喘患者逐年增加。立夏刚过不久，正是哮喘高发的时节。江门市五邑中医院肺病科主任范发才提醒，哮喘作为一种慢性病，不少患者只在发作时积极配合治疗，一旦症状控制就擅自停药。要知道哮喘顽固而易反复，一定要正确认识哮喘，正确治疗，才能“囚禁”哮喘，减少和规避哮喘的发作。

文/图 江门日报记者 梁爽  
通讯员 黄玉妍 刘森



肺病科团队查看哮喘患者身体情况。

## 医学指导



范发才：  
肺病科（呼吸与危重症医学科）主任兼肺病科一区主任，中西医结合医学主任医师，江门市名中医，硕士研究生导师，第五届南粤好医生，第六批全国老中医药专家学术经验继承人，先后师从洪广祥国医大师团队、广东省名中医伍劭华、四川省名中医方枏。擅长中西医结合诊治呼吸系统疾病和救治呼吸急危重症。

## “全国护肤日”即将到来 一起解锁 “面子”上那些事儿

俗话说，岁月是把杀猪刀。随着年龄的增长，“打工仔”或多或少都会有些皮肤问题：痘痘、斑点、细纹、毛孔粗大、皮肤暗沉……5月25日是第17届“全国护肤日”，主题是“科学护肤 青春飞扬”。记者采访了我市两位皮肤科医生，为大家讲讲护肤、医美等热门话题。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 陈君 熊志华



点痣、美白、祛斑是女性的普遍需求。图为莫玉兰为患者查看面部情况。

## 护肤篇 基础护肤“三部曲”不可忽视

要想拥有好皮肤，关键要做好清洁、保湿、防晒“三部曲”。“这才是最关键的，很多人都忽略了这些基础步骤。”江门市中心医院皮肤科主治医师何家俊说。

防晒方式有物理防晒（雨伞、遮阳帽、冰袖等）和化学防晒（防晒霜）。其中，防晒霜又可分为物理防晒霜和化学防晒霜。何家俊介绍，物理防晒霜主要成分是氧化锌、二氧化钛，不易过敏，但涂抹后可能会假白，肤感较差，清洁困难，需要用卸妆水。化学防晒霜所含成分较多，易过敏，敏感肌慎用，好处是肤感好、易涂抹、不假白。

人体皮肤呈弱酸性，清洁应选用弱酸性的洗面奶，一天洗两次即可，不可清洁过度，不要选用不正规的洗面奶。何家俊说：“敏感肌也可以用洗面奶，洗完后面要做好保湿。”

保湿是基础也是关键步骤，可以敷面膜、涂抹面霜和乳液。“干性、中性肤质人群可以适当敷面膜，油性皮肤少敷面膜。”何家俊表示，面霜、乳液选择含有神经酰胺、透明质酸、寡肽等保湿成分，其他成分越简单越好。一款合适、好的面霜可以长期使用。

防晒格外关键，一年四季都要做好防晒措施。何家俊表示，很多皮肤问题都是紫外线引起的，如老化、斑点、皱纹等，做好防晒可以延缓皮肤衰老。防晒方式有物理防晒（雨伞、遮阳帽、冰袖等）和化学防晒（防晒霜）。其中，防晒霜又可分为物理防晒霜和化学防晒霜。何家俊介绍，物理防晒霜主要成分是氧化锌、二氧化钛，不易过敏，但涂抹后可能会假白，肤感较差，清洁困难，需要用卸妆水。化学防晒霜所含成分较多，易过敏，敏感肌慎用，好处是肤感好、易涂抹、不假白。

选用防晒霜时，并不是防晒值越高越好。“防晒强度越强，成分越浓，容易闷痘。”何家俊表示，室内宜用SPF15及以上，室外通常用SPF30左右，阳光强烈的（如海边）建议用SPF50的防晒霜。

## 问题篇 控制油脂分泌，可改善多种皮肤问题

随着年龄的增大，脸部会冒出各种问题，最常见的就是痘痘。不仅是青少年，成年人也会长痘，有些人脸部、前胸、后背都有。

江门市皮肤医学美容中心医师莫玉兰表示，当皮脂分泌过多，毛孔堵塞排出不畅，促使寄生在皮脂腺中的痤疮丙酸杆菌大量繁殖，就会长痘。面部、胸部、背部皮脂腺密集，容易出油，是痘痘的“重灾区”。

缓解痘痘还得少吃甜食、少喝奶、少熬夜，可用维A酸类产品。对于红痘印，可涂抹喜疗妥软膏，治疗黑痘印可用含酸成分的护肤品，或做光子嫩肤、刷酸等。

面部常出现的黑头、毛孔粗大问题，其实也是油脂分泌和毛孔堵塞所致。要想彻底消灭黑头很难，因为无法完全控制体内的油脂分泌，只能改善。莫玉兰表示，应低糖低脂饮食、不熬夜、注意防晒，油脂分泌旺盛易长痘的人少喝奶制品；可选择有果酸、水杨酸、杏仁酸等成分的护肤品，或者去医美刷酸，改善油脂分泌。

“还有一种毛孔粗大是松弛型，原因是毛孔衰老，多出现于干皮。”莫玉兰说，平时要做好保湿工作，医美可选择超声炮、射频等。

法美、美白是女性最广泛的需求，平时要做好防晒，可选用含维C、烟酰胺、熊果苷等成分的护肤品。莫玉兰说：“护肤是一个持久的过程，无法立竿见影。要想效果快点显现，可选择光子嫩肤、水光针。”

## 医美篇 摆正心态，合理选择

如今，“医美”已不再是个陌生事物。那么，目前流行的医美手段，如水光针、光子嫩肤、调Q激光、热玛吉等，分别适用于哪些皮肤问题？

莫玉兰介绍，水光针也就是水光注射，核心成分是透明质酸，可以改善皮肤干燥、暗沉，定期注射能让皮肤含水量更高，更紧致。除补水外，透明质酸搭配其他营养成分一起注射，可以改善细纹、油脂分泌过多、毛孔粗大、黄褐斑等皮肤问题。

临床上，光子嫩肤比较受欢迎，是医美界的入门级项目，“光子嫩肤功效众多，可以淡化色斑、提亮肤色、封闭细纹、改善毛孔、淡化痘印等。”莫玉兰说，因为它用途广，所以效果可能没那么“专”，要见效需要长期进行。

调Q激光被称为“祛斑神器”，是一种脉冲激光，能够粉碎皮肤中的黑色素细胞，从而消除面部斑点、黑色素，能解决常见的雀斑、老年斑、晒斑、黄褐斑、太田痣、褐青色痣等。热玛吉价格相对较高，具有延缓衰老、改善松弛等功效。莫玉兰表示，它通过单极射频，将能量作用于真皮层，刺激胶原蛋白新生，改善皮肤饱满紧致，帮助改善面部松弛、下颌缘下垂、皱纹等问题。

莫玉兰提醒，大家做医美时，要选择有资质的医疗机构，不要贪图小便宜；要摆正心态，医美手段能帮助改善皮肤问题，但也不能一劳永逸；要根据自身情况选择合适的方法，皮肤处于急性炎症状态、光敏感的人以及妊娠期、哺乳期女性，不建议做医美。

## A 咳嗽持续超3周 需考虑是否患上哮喘

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病，许多哮喘患者会出现喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状。哮喘患者的症状多表现为突然发作性起病，很多患者会在夜间出现咳嗽、气急症状。哮喘发病的危险因素主要有吸烟、非母乳喂养、肥胖、宠物饲养、一级亲属患有哮喘、过敏性鼻炎等。日常生活中导致哮喘急性发作的诱因通常有天气变化、接触过敏原、呼吸道感染等。

范发才说，有些哮喘患者症状并不典型，如果咳嗽症状持续超过3周（特别是2个月以

上），检查没有肺部感染表现，使用抗生素治疗无效，需要考虑是否患上了哮喘。

另外，哮喘具有一定的遗传性，有哮喘家族史的人群患哮喘的概率比没有家族史的人群高2—5倍。有哮喘家族史者，应关注自己是否存在反复咳嗽、喷嚏、胸闷、喘鸣等症状，若存在此类症状，应及时就医进行相关检查。一旦确诊哮喘，患者曾有喘憋症状，平时应随身携带缓解气急喘憋症状的急救药物。

初次诊断为哮喘的病人，治疗初期建议按

医生交代的时间期限复诊，方便医生根据患者病情调整治疗方案。据悉，哮喘治疗需要较长的时间过程，患者只有坚持规范治疗，才能消除炎症，使病情得到控制。目前，吸入性糖皮质激素是控制哮喘的常用药，患者应在医生指导下规范用药。现在是春夏交替季节，气候温差依然多变，空气潮湿，居室易生霉菌，是哮喘的高发期。一些患者感觉自己病情稳定了，就擅自停药或减药，这样很容易导致病情反复。

## B 预防哮喘发作 重视寻找诱发因素

“哮喘诱发因素的防护非常重要。第一是防过敏原吸入或食入，第二是防呼吸道感染。避免诱发因素，减少哮喘发作，有利于保护病人的肺功能。”范发才说。

常见的吸入性过敏原有：1.尘螨的分泌物、排泄物、残骸；热带、亚热带地区的无爪螨；地毯、沙发、被褥、床垫、枕芯、绒毛玩具和衣物内的屋尘螨；家禽饲料、仓库尘屑、粮仓、纺织厂尘埃、房舍尘埃、地毯和填充式家具中的粉尘。2.气传性花粉：春季（3—5月）以柏树、法国梧桐、白蜡树、梓树、杨树、柳树等多见；夏季（8—9月）以蒿属花粉、藜草、豚草花粉为主。3.真菌类：常见的引起呼吸道过敏的真菌有链格孢属、枝孢属、青霉菌属及曲霉属、念

珠菌属等。腐烂的水果、蔬菜、肉类，以及下水道、通风换气管道、水管、衣履上的霉菌孢子及菌丝通过空气传播致敏。4.宠物如猫/狗的毛发、皮屑、皮脂腺、唾液腺和肛周腺体等。5.蟑螂：德国小蠊、美洲大蠊、黑胸大蠊等的胃腸分泌物和甲壳。

单纯食物过敏诱发哮喘比较少见，但常为严重过敏反应的一部分。欧洲共同体呼吸健康调查显示，最容易诱发哮喘症状的食物依次是榛子、苹果、桃子、牛奶、鸡蛋、橙子和鱼。我国一项多中心研究显示，最常引起14岁以下哮喘儿童过敏反应的食物依次为鱼、虾、鸡蛋、水果、牛奶、花生、豆类、坚果等。

有研究发现呼吸道感染病毒的感染与随

后发生的婴幼儿喘息有关。临床上也观察到其他一些呼吸道感染患者后续出现气道高反应性。因此，预防呼吸道感染对避免哮喘发作可能有益。

此外，过敏性鼻炎和哮喘两者常常伴随发生。中华医学会呼吸病分会调查显示，我国20%—38%的过敏性鼻炎患者伴发哮喘，80%哮喘患者曾患有过敏性鼻炎。范发才表示，过敏性鼻炎是哮喘发病的危险因素，两者相互联系，相互影响，过敏性鼻炎不控制会影响哮喘的控制水平，所以哮喘和过敏性鼻炎应同时治疗，联合管理。

## C 发挥中医药优势 中西医结合治疗哮喘获好评

58岁的张先生，是一名激素依赖性哮喘患者，并且逐渐出现了慢性肺病症状，既往频繁因急性发作住院。根据患者病情，肺病科为其制定了中西医结合的个性化治疗方案。除了辨识体质服用中药外，还采用中医外治法，如三伏贴、自体血穴位注射等。经过中西医结合治疗，近三年来，张先生没有因急性发作而住院，病情控制良好。

近年来，由于长期过量使用激素易导致副作用等种种原因，哮喘患者对中医药治疗的需

求越来越大。该科发挥中医药优势，大力发展中医药治疗哮喘项目，包含三伏贴、自体血穴位注射、针灸、耳穴压粒、中药离子导入、膏方、中药饮片等，获得患者的广泛好评。

值得注意的是，哮喘发作时有些患者能自行缓解，所以不少患者认为不治疗也没事，或者擅自停药、减药，这给哮喘患者埋下巨大隐患。

“控制哮喘的关键在于持续治疗，规范用药和定期复诊。”范发才提醒，哮喘患者不是一

年四季都在喘，因为这种有这种间断发作和可逆性的特点，好多人就不重视，只是在发作的时候才去重视或才去用药，这样气道炎症得不到有效控制，哮喘就会反复发作，肺功能会受到损害，时间长了，我们的气道慢慢就会从一种可逆的病变成不可逆的病，甚至危及生命。

范发才提醒，哮喘是一种慢性疾病，需要长期规律用药，只要医生没有建议停药就应坚持使用。长期规范治疗，全程个体化管理，80%—90%的哮喘患者病情可以得到控制。

## 江门市中心医院蓬江分院开设学习困难门诊 挖掘孩子的学习潜能

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/曹昆恒）为进一步挖掘孩子们的学习潜能，近日，江门市中心医院蓬江分院儿童保健中心特设学习困难门诊，由儿童发育行为干预专家与儿童生长发育专家共同提供诊疗服务。

该中心主治医师郭莉丽介绍，注意力缺陷多动障碍（ADHD）为在发育过程中，出现和年龄不匹配的注意力不集中和（或）多动、冲动的行为，并且这些行为持续时间较长，程度严重，显著影响了儿童的日常生活。其常见临床表现有：注意力不集中、多动、冲动、学习困难、社交问题等。

课堂上经常开小差，注意力不集中，学习过程动作多，停不下来，天天教日日忘……学习困难的孩子身上，往往有着以上的特征；常常让家长“血压飙升”。郭莉丽说，其实孩子的成绩跟不上，不一定是厌学和学习方法不到位，也有可能受儿童生活和学习环境影响，是否多动及抽动、儿童营养缺失微量元素等影

响。

如何治疗ADHD？据了解，ADHD的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗。根据临床经验，ADHD儿童积极配合医生诊断、干预和治疗后，80%左右的儿童注意力不集中、活动过多、难以自控的行为会明显减少乃至消失，儿童能够集中精力安静地做事情，情绪稳定，人际关系改善。

郭莉丽表示，ADHD的总体预后是乐观的。但是，在抚养和照料的过程中，需要多加谨慎，除了积极配合医生进行治疗之外，理解孩子，给孩子一个良好的成长环境也非常重要。

有需要的市民，可关注“江门市中心医院蓬江分院智慧医院”微信公众号平台预约挂号（儿童保健科→学习困难门诊），现场签到就诊。出诊地点在儿童保健楼4楼学习困难门诊，出诊时间为每周六14:30—17:00。



学习困难门诊由儿童发育行为干预专家与儿童生长发育专家共同提供诊疗服务。