

小满时节如何养生?

珠海中医:清热祛湿护肤防病是重点

本报讯(记者刘雅玲)5月21日是二十四节气中的“小满”。这个时节气温明显升高,雨水开始增多,气候闷热潮湿,起居饮食稍有不慎,容易出现身体不适。广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉表示,湿热是小满时期的气候特点,因此,清热祛湿,护肤防病是此时养生调理的重点。

起居:天热贪凉勿受寒

小满时期天气较为闷热,许多公司、商场、餐厅、公车等场所开空调降温,人们回家后也常常开空调、电风扇来纳凉驱热。而长期处于寒凉的空调环境中容易损伤人体阳气,尤其是汗出湿衣、毛孔舒张时突然进入空调场所,容易让寒气乘虚而入,引发感冒。

成杰辉建议,空调降温要把握好以下几个原则:室内外温差不宜过大,室内温度不宜低于27℃;不要让空调风口对着头部及背部直吹,以免引发头痛、背痛、身痛、关节痛等各种痛状;开空调的房间不宜长期关闭,应适时开窗或开门通风,以利空气交换让浊气排出;夜间开空调睡觉应穿长裤及有袖上衣,并盖上单被,以免熟睡时受寒着凉。

运动:排汗除湿勿过量

小满时期湿热气候明显,适当出汗有降低体温、排出湿气的作用,故适量运动排汗有清热除湿的效果。但出汗应有度,一旦汗出过度反而容易损伤身体。如果汗出不止,人体津液大量脱失,血容量下降,会进一步发展为休克、晕厥等急危病症。

成杰辉表示,夏季运动需要把握好尺度,不宜在高温闷热的环境下锻炼,运动强度也不宜过大,不宜出汗过多,以运动后身体不感明显疲乏、气短为度。如果在运动过程中出现头晕、心慌等身体不适,要马上停止运动,以免发生意外。运动出汗后应及时补充水分,特别是出汗较多时可喝适量淡盐水以补充身体钠盐的丢失。

饮食:清热利湿助运化

“小满期间湿热之气较重,人们常感疲倦易困、食欲欠佳,特别是饮冷喝冰后胃肠消化功能更差,容易出现便溏便秘,甚至腹痛腹泻症状。”成杰辉表示,中医认为脾主运化,喜燥而恶湿,此时湿热之气突出,湿热困脾,还可见口苦口干,舌苔黄腻,小便黄赤等症状。

因此,他建议小满时节饮食调理应以清热利湿、助脾运化为基本原则,可吃冬瓜、薏仁、扁豆、赤小豆等食物以清热利湿,淮山、芡实、茯苓、莲子等食材以助脾运化。对于一些体质虚寒或胃寒的人群,在湿热天气烹制消暑降温、清热利湿汤水时,可适当放入生姜、陈皮等温性食材,以减轻汤水寒凉之性。

防病:勤洗换衣防皮肤病

小满时节湿热较重出汗较多皮肤潮湿,蚊子、螨虫及细菌等活跃,容易引发湿疹、体癣、疮疖等各类皮肤病。因此,勤洗换衣,保持皮肤清洁;少吃辛辣、燥热食物,保持大便通畅,是预防上述皮肤病发生的主要措施。另外,还要特别注意衣物材质的选择,尽量穿着透气性好、吸汗较佳的衣服鞋袜,避免湿气积累。

此外,衣物鞋袜要常换常晒,家中床单被褥、沙发套等也要经常换洗。一旦出现湿疹、体癣等瘙痒性皮肤病,可使用祛风、除湿、止痒的中药外搽,未确定诊断前慎用激素类药膏外涂,及时到正规医院就诊。如已患上皮肤病,则不要吃刺激辛辣食物,以免加重病情。

男子反复口腔溃疡竟得了“白塞病”

早发现早诊断早治疗至关重要

本报讯(记者刘雅玲)30岁的伍先生饱受口腔溃疡困扰多年,起初他并未在意,以为自己只是容易“上火”,但近期,他连生殖器也出现了溃疡,且比口腔中的溃疡更大,疼痛更剧烈。来到中大五院泌尿外科就诊发现,原来是得了白塞病。

据了解,白塞病又称白塞综合征,因在中东、远东及地中海地区发病率较高,也被称为“丝绸之路病”,是一种以血管炎为基础病理改变的慢性、复发性自身免疫炎症性疾病。

白塞病好发于青壮年

入院后,伍先生筛查了淋病,化验检查没有发现异常。当得知患者总出现口腔溃疡时,医生怀疑与免疫系统相关,建议他去看风湿免疫科。最终,患者被确诊为白塞综合征。经过系统治疗,目前该溃疡已痊愈。

“提到白塞病许多人都很陌生,该病好发于16-40岁的青壮年,我国发病率约为14/10万,比较罕见,漏诊误诊率较高。”中大五院风湿免疫科主治医师梁安琪博士表示,此病表现多种多样,多见为复发性口腔溃疡、生殖器溃疡、皮肤损害、眼损害等,患者常误以为自己上火,延误最佳治疗时间,严重者可出现多器官损害,甚至发生脑病和心血管病变,威胁生命健康。

白塞综合征的表现

据了解,复发性痛性口腔溃疡通常是白塞病的首发症状,也是最常见的临床表现,溃疡可发生在口腔任何部位,生殖器溃疡出现的次数和数量通常较口腔溃疡少,但一般溃疡会更大,疼痛更剧烈。

梁安琪介绍,该病皮肤表现包括假性毛囊炎、结节红斑、坏疽性脓皮病等;眼损害最常表现为急性、复发性后/全葡萄膜炎。除此之外,也可有血管损害、心脏损害、肺部损害、消化道损害、神经系统损害、血液系统损害等。

白塞综合征的诊断和治疗

“白塞综合征无特异性生物标志物或病理组织学特征,诊断主要依据临床表现及相关实验室检查、针刺试验来判断。”梁安琪指出,目前该病无公认的有效根治药物,治疗目标是为了迅速抑制炎症,预防疾病复发,防止不可逆的器官损害,减缓疾病进展。患者的受累部位及其临床表现不同,治疗方案和用药也存在差异。

梁安琪提醒,白塞病并不可怕,规范治疗能控制病情,但该病的预后仍取决于受累器官的情况,存在眼睛、胃肠道、心血管、神经系统受累者预后通常不佳,发病年龄小的男性患者病情通常较重。因此,早发现、早诊断、早治疗至关重要。市民如发现自己口腔溃疡反复发作(>3次/年)且伴有疼痛要引起注意,若同时伴有生殖器溃疡、眼睛损害、皮肤损害、消化道损害等病变,须及时到风湿免疫科就诊。

PSA升高有前列腺癌的可能

50岁以上的男性每1-2年应进行1次PSA检查

本报讯(记者刘雅玲)最近,57岁的徐阿叔很是焦虑。原来,阿叔今年体检时发现PSA(前列腺特异抗原)升高,为6.60ng/ml(正常值<4ng/ml)。在网上查询后得知,PSA升高有前列腺癌的可能,于是阿叔来到市人民医院泌尿外科就诊。

通过泌尿外科的专业评估,为徐阿叔安排了前列腺磁共振检查,结果发现:患者前列腺的右侧叶有一个大小约1厘米的小结节,怀疑前列腺癌的可能性大。

靶向穿刺手术解决病灶

目前,前列腺穿刺活检的病理结果是诊断前列腺癌的“金标准”,而常规的前列腺10-12针的系统穿刺,容易漏诊小的前列腺病灶。针对徐阿叔前列腺特异抗原升高,前列腺可疑病灶小(直径约1厘米)的特点,市人民医院泌尿外科前列腺癌MDT团队讨论决定,为徐阿叔进行磁共振——超声软件融合靶向穿刺联合系统穿刺。靶向穿刺最大的优点的就是精准,提高诊断阳性率,避免不必要的穿刺,减少患者的痛苦。

据了解,市人民医院泌尿外科前列腺精准穿刺多采用经会阴途径,很好地避免了穿刺可能引发的感染和出血。患者穿刺前不需要停止服用阿司匹林等抗凝药物,避免血栓风险。在泌尿外科主任邓健的指导下,泌尿外科叶啸副主任医师为徐阿叔进行了经会阴磁共振——超声软件融合的前列腺靶向穿刺和系统穿刺。整个手术过程顺利,术后没有血尿、感染等任何并发症发生。



医师为徐阿叔进行磁共振——超声软件融合靶向穿刺和系统穿刺。

本报记者 程霖 通讯员 梁蕊 摄

症发生。

术后病理诊断为:前列腺腺泡腺癌。得知穿刺病理结果后,徐阿叔感慨道:“因为平时没有任何的排尿问题,根本没有想到自己会有前列腺肿瘤,感谢医生的高超技术,连1厘米的小病灶都穿刺到了!”

建议高危人群定期筛查

随着我国逐渐步入老龄化社会,老年男性的健康已经成为社会健康的重要问题。据2020年统计数据,前列腺癌发病率位居我国男性恶性肿瘤发病率第6位,严重危害男性健康。而前列腺癌早期处在“潜伏”状态,感

觉不到任何症状,直至晚期病情发展,肿瘤增大压迫尿道,才引起临床症状,易被延误诊断。

因此,“早筛、早诊、早治”是提高肿瘤患者5年生存率行之有效的方法之一。PSA(前列腺特异性抗原)检测是前列腺癌重要筛查手段之一。目前公认的总PSA正常值应小于4ng/mL,如果高于该值,则需进一步检查;如果总PSA>10ng/mL,则高度怀疑前列腺癌。

邓健建议,50岁以上的男性每1-2年应进行一次PSA检查,有前列腺癌家族史的高危人群可以提前到45岁。