

你不知道的“炎症”

▲ 蚌埠医科大学临床医学院 吕晓桐

“我牙疼！吃点药消炎吧”。“有点拉肚子？吃点药，消炎吧”“哎呀，膝盖疼！吃点消炎药吧”。

在生活中，我们处处可以听到这种声音，尤其老一辈的人，在他们眼中，万病皆可消炎，那炎症到底是什么呢？

炎症是一种重要的免疫反应，它可以帮助我们抵抗外部刺激，如外伤、感染等，并且能够帮助我们清除有害物质，修复受损的组织，从而保护我们免受伤害。这种机制源自于高等生物的进化，并且随着时间的推移，它变得越来越强大，这样身体就可以自行愈合。

产生炎症的因素

产生炎症的因素有很多，包括微生物、物理因素、化学物质、不适当的免疫反应和

组织死亡。我们日常生活中常说的“炎症”，一般指感染源，如病毒、细菌和真菌引起的感染。病毒通过侵入和破坏人体细胞而引起炎症，比如新冠病毒、流感病毒、埃博拉病毒等；而细菌和真菌本身及其释放的毒素会引发炎症。另外，身体创伤、烧伤、辐射伤害和冻伤会损害组织，也会引起炎症反应。炎症是一种自我调节的机制，它旨在维持身体内部的稳定，通常被认为是有益的，但如果这种平衡遭到破坏，炎症可能会变得异常严重。通常，短暂的炎症反应被称为急性炎症，而长期存在的炎症则被称为慢性炎症。炎症病因不同、发生部位不同，表现也不同。

大家现在知道炎症是一种免疫反应，却不知道它是许多疾病孕育的土壤，癌症、血栓、心律失常、动脉粥样硬化……这些疾病

看起来风马牛不相及，但是却都拴在“炎症”这根绳上，2021年刊登在《美国心脏病学会杂志》肿瘤子刊上的一篇文章指出：癌症和心血管病具有共同的病理生理学基础，炎症就是其中之一，炎症还可以通过产生活性氧导致房颤、动脉粥样硬化和癌症的发展。除此之外，炎症还跟糖尿病、神经系统疾病、肥胖及抑郁息息相关。

日常如何控“炎”

炎症导致那么多疾病，所以，日常控“炎”尤为重要。那控炎是不是要吃一些所谓的“消炎药”呢？当然不是。虽然病毒、真菌、免疫反应等病原体对炎症的发病有着显著的作用，但大多数情况下，抗生素也难以有效抑制。为了预防和治疗炎症，建议患者遵循专业

的治疗原则，并且尽量采取有利于自身健康的措施，比如调整饮食习惯、锻炼身体等，从而减少疾病的发病。为了确保健康，我们应该尽量减少与有毒物质的接触，并尽量防止暴露在过热、寒冷、辐射、病毒、细菌、霉菌、寄生虫、强酸、强碱以及甲醛气体等危险环境之下。此外，我们还应该经常清洗房间，确保空气清新，并且尽量减少使用干预治疗措施。

要保持良好心情、规律作息。多吃抗炎食物，如藜麦、糙米、荞麦等全谷物；深海鱼贝类；西蓝花、菜花、甘蓝、芥蓝等十字花科蔬菜，以及草莓、蓝莓、黑莓、覆盆子等莓果类水果。为了获得更好的抵御炎症的能力，建议人们每日吃4~5种以上的新鲜蔬菜产品，这些都可以帮助大家养成健康的生活方式，增加抗炎免疫力。

穴位贴敷与按摩可缓解化疗呕吐症状

▲ 福建省立医院 金一顺

肺癌化疗是一种治疗肺癌的主要手段，可杀伤癌细胞，但同时也会使人体正常的细胞受到伤害。肺癌化疗最常见的临床症状表现为呕吐、恶心、腹胀及腹泻等肠道反应，给患者的生活造成严重影响。了解肺穴位贴敷与按摩相关知识与使用方法，有利于缓解化疗患者的不适症状，提高患者生活质量。

肺癌的化疗

肺癌化疗又称为肺癌的化学药物治疗，是指通过化学药物阻止癌细胞的浸润、增殖及转移，最终将癌细胞杀灭。该治疗方法与放疗、手术一起，为治疗癌症的3大手段，属于全身性治疗手段。

肺癌化疗期间需注意疗程间的间隔，因为化疗药物的毒性常常会延续到几周之后，所以需从开始化疗那天起，每隔4~6w再次进行化疗，待药物毒性反应完全消失后才能进行下一次疗程；肺癌化疗通常情况下达不到治愈的效果，因此需在化疗进行到一定阶段时，配合放疗或手术进行治疗，这样有利于加强肿瘤区域或局部性控制。化疗时需根据患者的耐受情况确定化疗药物剂量，根据患者的疗效及反应来加大疗程次数，以尽可能达到完全缓解。

穴位敷贴与按摩

穴位敷贴是一种无创痛穴位疗法，是以将经络学作为理论依据，把药物研制成细细的粉末，再把粉末和水、蛋清、酒及药液等调成糊状，或用黄醋及凝固状的油脂等制成丸剂、软膏等，或是将药剂熬制成药膏，或直接将粉末放于药膏上，最后贴敷于穴位及患处。其优点在于用药安全，穴位敷贴不需通过胃肠给药，不会给胃肠造成任何不良反应；穴位敷贴都是用简单的药物制成的，易学易用；穴位敷贴中的药材几乎都是常见的中药材，且价格低廉，用量很少，只有极少数为名贵药材；穴位敷贴无创无痛，且效果显著。

按摩穴位是将经络腧穴作为基础，以按摩的方法来防病治病。其手法渗透力强，有利于缓解疲劳、放松肌肉、疏通经络及提高人体免疫力的功效。因此穴

位敷贴与按摩无创安全，值得推广应用于临床。

穴位贴敷与按摩可缓解肺癌化疗患者呕吐症状

中医学认为肺癌化疗药物会损伤人体气血，以致引起脏腑功能失调，因而造成胃肠道不良反应的发生。肺癌化疗患者气逆于上及胃失和降，进而出现呕吐、恶心等症状。因此，在肺癌患者化疗治疗期间需注重行气活血和疏肝和胃，将穴位贴敷与按摩用于缓解肺癌化疗患者呕吐症状。

中医学指出穴位是人体气血输注及脏腑经络的重要部位，能够起到通筋脉及调气血的作用，实现调和脏腑及阴阳平衡功能，实现对疾病的控制及预防。通过贴敷方式直接作用于局部，不仅能够减少不良反应的发生，而且能够强化治疗效果。中药敷贴是结合中药和穴位经络作用的一种治疗方法，是通过皮肤渗透的作用，将药的气息透过皮肤到达穴位经络气脉，从而发挥出药物归经理顺的功效，这种给药方法通过肝脏代谢的药物成分很少，同时也不需要经过消化道吸收转运，避免药物被肝脏破坏，致使药物对消化道黏膜的刺激减少。其常用药物有半夏、黄芩、干姜、党参、黄连、甘草、大枣，按其比例将所用中药研磨成细粉，再加入少许白酒调成糊状，装于容器内。患者每次使用时可取适量药膏涂抹在医用胶布上，然后贴于中脘、内关、脾俞、胃俞与足三里处。内关穴具有安神宁心、宽胸理气及和中降逆等功效。足三里穴具有降逆止呕及燥化脾湿的疗效。穴下为腹壁薄弱区域，包括皮肤、壁腹膜及结缔组织，是经络的总枢，经气的汇海，因此可通过经络沟通五脏六腑和上下内外诸经，有利于疏通经络，恢复消化道正常、调理脏腑及气血功能的作用。穴位按摩是通过对应穴位的手法刺激，对经络起到间接作用，能够促进气血运行，保持经络畅通。在神经传导作用下，可对脏腑功能起到调节作用，可缓解化疗引起的不良消化道反应。由此可见，穴位贴敷与按摩对肺癌化疗患者呕吐症状效果明显。

如何摆脱过敏性鼻炎的不适

▲ 广西贺州市中医医院 蔡丽达

过敏性鼻炎，是一种常见的呼吸道疾病，它可能会引起鼻子瘙痒、打喷嚏、鼻塞和流涕等症状。许多人可能会听说过一种观点：过敏性鼻炎是不可治愈的，会伴随一生。这个说法是否准确呢？

过敏性鼻炎的基本概念

过敏性鼻炎是一种常见的呼吸道疾病，它源于人体对特定过敏原的过敏反应。过敏原可以是花粉、尘螨、宠物皮屑、霉菌等各种物质。当过敏原进入到鼻腔和呼吸道时，免疫系统会出现异常的免疫反应，导致鼻腔黏膜的炎症和肿胀。

这种免疫反应主要是由免疫球蛋白E (IgE)介导的，它会引发组织的炎症反应，导致症状出现。过敏性鼻炎的典型症状包括鼻塞、流涕、频繁打喷嚏、鼻痒等，有时还可能伴随头痛和嗓子痛等不适感觉。这些症状会影响患者的日常生活和睡眠质量，给他们带来诸多不便和困扰。

虽然过敏性鼻炎的症状可能会让人感觉很不舒服，但通常情况下，它并不会对生命构成直接威胁。过敏性鼻炎的治疗和管理可以极大地缓解症状，提高患者的生活质量。

过敏性鼻炎的治疗

虽然过敏性鼻炎可能会持续一生，但并不意味着无法治愈。治疗的目标通常是缓解症状、提高生活质量，以及减少症状的频率和严重程度。过敏性鼻炎的治疗方法多种多样，包括药物治疗、免疫疗法、生活方式调整等。

药物治疗 抗组胺药物是治疗过敏性鼻炎的主要选择，可以减轻鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。这些药物可以通过阻止组胺的释放来减轻过敏反应。另一种常用的药物是鼻腔类固醇喷雾剂，它可以减轻黏膜肿胀，从而缓解鼻塞和流涕。

局部免疫疗法 局部免疫疗法是通过逐渐暴露于过敏原来减轻免疫系统的反应。这种方法可能需要时间，但在一些患者中，可以减轻过敏症状的严重程度，使身体逐渐适应过敏原。

生活方式调整 避免过敏原是预防过敏性鼻炎发作的关键。了解自己的过敏原，

尽量避免暴露在过敏原环境中，比如花粉季节尽量待在室内，出门戴上口罩，保持室内清洁，定期清洁床上用品，可以减少尘螨等过敏原的存在。

维持健康的生活习惯 充足的睡眠、健康的饮食和适度的锻炼可以增强免疫系统，从而减轻过敏症状的发作。保持身体健康有助于应对过敏原引发的炎症反应。

草本疗法和辅助疗法 一些草本药物和辅助疗法，如中药、针灸等，也有可能一定程度上减轻过敏性鼻炎的症状。然而，在尝试这些方法之前，最好先咨询医生的建议，以确保安全和有效性。

科学进步带来希望

药物治疗进步 药物是过敏性鼻炎治疗的主要手段之一。近年来，新型药物的研发和应用不断壮大。抗组胺药物和鼻腔类固醇喷雾剂等已经成为缓解症状的标准药物。此外，一些针对特定分子靶点的药物也在研究中，有望进一步提高治疗效果。

免疫疗法的前景 免疫疗法是近年来受到广泛关注的治疗方法之一。通过调节免疫系统，增强机体对过敏原的耐受性，免疫疗法可以减轻过敏症状，提高生活质量。虽然目前在过敏性鼻炎领域的免疫疗法仍处于研究阶段，但其前景令人鼓舞，有望为患者带来更长远的治疗效果。

科学研究的深入 科学界对于过敏性鼻炎的研究不断深入，新的发现和技术不断涌现。临床试验和研究项目的推进使得更多的治疗选择得以研发和应用。科学家们正在努力寻找更有效的治疗方法，为患者提供更多的选择。

因此，尽管过敏性鼻炎可能在一些人身上伴随终身，但并不意味着无法治愈或无法控制。通过合适的治疗和生活方式的调整，许多患者可以获得明显的改善。此外，科学的不断进步也为我们带来了更多的希望，或许在不久的将来，会有更加精准、有效的治疗方法问世，让过敏性鼻炎的患者重获舒适的生活。因此，患者和医生都应保持乐观，积极寻求合适的治疗方案，共同应对过敏性鼻炎带来的挑战。