

儿童哮喘怎么办？听听中医怎么说

▲ 广东省清远市中医院 李洲义

儿童哮喘是儿童时期常见的一种反复发作的哮喘咳嗽性肺系疾病，众多研究显示30年来我国儿童哮喘患病率呈现快速上升趋势，严重影响了儿童的身心健康，困扰众多儿童家长。近年来，中医凭借其独特的理论和治疗方法在治疗儿童哮喘方面取得了显著的成效。

儿童哮喘的病因

中医认为，哮喘多发生在特禀质儿童，存在肺脾肾三脏不足、痰饮伏肺窍的内因，如遇以下诱发因素，则可诱导哮喘发作。

1. 外感六淫：气候突变，感受外邪，是儿童时期诱发哮喘的主要原因。
2. 接触异物：吸入花粉、螨虫、灰尘、动物毛屑、异物等。
3. 饮食不慎：过食生冷酸咸或过食肥甘。
4. 情志失调：暴受惊恐、情绪紧张、过度悲伤、所欲不遂。
5. 劳倦过度：过劳或游玩过度。

以上诱因可单独引起哮喘发作，也可多种诱因共同致病。

儿童哮喘的症状

儿童哮喘的典型症状是喘息、咳嗽、气促、胸闷。这些症状并非哮喘所特有，也可

见于非哮喘性疾病，但我们可以通过以下几个特征来早期识别出哮喘。

1. 诱因多样性：包括外感六淫、接触异物、饮食不慎、情志失调、劳倦过度等诱因。
2. 反复发作性：当遇到诱因时发作或加重。
3. 时间节律性：常在夜间及凌晨发作或加重。
4. 季节性：常在秋冬季节或换季时发作或加重。
5. 可逆性：用药后能够缓解症状，有明显的缓解期。

中医在诊断儿童哮喘时，采用望、闻、问、切四诊合参的方法，根据患儿病史、临床表现综合判断，同时也会借助西医学检查协助诊断，如肺功能检查、呼出气一氧化氮检测、过敏原检测等。

儿童哮喘的中医治疗方法

中医认为，儿童哮喘分三期论治，分别为发作期、迁延期和缓解期。

1. 发作期：本期以邪实为主，临床表现为喘息、咳嗽、气促、胸闷突然发作，治疗应攻邪以治其标，重点分辨寒热，寒邪应温，热邪应清。辨证施治给予小青龙汤、麻杏石甘汤、大青龙汤等方剂，中成药可随证选用小青龙颗粒、小儿咳喘灵口服液、止喘灵口服液等。

2. 迁延期：本期为邪实正虚，临床表现为喘息、咳嗽、气促、胸闷虽有所减轻但尚未完全平息，时作时止，同时存在肺脾气虚或肾虚的证候。治疗应标本兼治，以祛邪扶正、化痰平喘、补肺健脾益肾为治则。辨证施治给予射干麻黄汤、人参五味子汤、苏子降气汤、都气丸等方剂，中成药可随证选用平喘益气颗粒等。
3. 缓解期：本期以正虚为主，临床表现为喘息、咳嗽、气促、胸闷完全平息，出现肺脾肾三脏功能不足及气血阴阳失衡的证候，治疗应扶正以治其本，以补肺健脾益肾为主，消除伏痰夙根。辨证施治给予玉屏风散、肾气丸、六味地黄丸等方剂，中成药可随证选用玉屏风颗粒、槐杞黄颗粒等。

中医还认为，儿童哮喘是顽疾，治疗宜采用多种疗法综合治疗，除口服药物外，敷贴疗法、推拿疗法、针灸疗法等均可选用。

贴敷疗法 以中医经络学说为主要理论依据，采用穴位敷贴的方法干预儿童哮喘，起到调理脏腑阴阳、疏通经络气血的作用。主方选用《张氏医通》白芥子散，常用穴位为背部肺俞穴、心俞穴和膈俞穴，时间为每年夏季的三伏和冬季的三九，连续3年为1个疗程，可敷贴1-2个疗程。

推拿疗法 运用特定的手法作用于特定

部位的方法干预儿童哮喘，起到调整人体脏腑、气血、经络功能的作用。发作期、迁延期选用的基本手法包括清肺经、清肝经、补脾经、补肺经、补肾经、逆运八卦等；缓解期选用的基本手法包括补脾经、补肾经、补肺经、运内八卦等。

针灸疗法 利用针刺与艾灸刺激体表穴位的方法干预儿童哮喘，起到调整气血和脏腑的作用。发作期、迁延期取定喘、天突、内关等穴位，缓解期取大椎、肺俞、足三里、肾俞、关元、脾俞等穴位。

儿童哮喘的预防调护

中医认为，儿童哮喘的预防调护应包括以下几点：（1）密切观察孩子的症状变化，及时就医和调整治疗方案。（2）尽量避免孩子接触已知的过敏原，如花粉、尘螨等。（3）保持室内空气清新，定期开窗通风和清洗床上用品。（4）教育孩子养成良好的饮食习惯和生活习惯，避免过度劳累和情绪波动。（5）定期进行户外活动，增强体质和免疫力。

儿童哮喘目前很难根治，但通过规范的治疗和管理，大部分孩子可以有效控制症状，减少急性发作，最终达到和维持临床良好控制，改善预后。

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，你了解吗？

▲ 南方医科大学南方医院白云分院 陈春玲

“打呼噜”在我们日常生活中似乎已经司空见惯，有的人认为“打呼噜”是一种睡眠质量好的表现。实际上，“打呼噜”的人群的睡眠质量不一定好，甚至需要警惕阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的发生。睡觉的时候出现打鼾主要是由于在呼吸的过程中气流高速通过上呼吸道狭窄部分的时候，震动气道周围的软组织所导致的，一般会在换气的时候比较明显。

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）是指在睡眠时，由于上气道塌陷、阻塞所引起的呼吸暂停以及低通气的一种疾病，临床表现为夜间睡眠打鼾伴有呼吸暂停以及白天嗜睡。简单地来讲就是在睡觉的时候呼吸暂停了，既不吸气也不呼气。出现阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的时候可能会由于反复的呼吸暂停而引起患者出现夜间低氧、高碳酸血症等疾病，还会造成患者高血压、冠心病、糖尿病、心脑血管疾病等并发症，甚至会导致患者出现夜间猝死。

导致出现 OSAHS 的因素

过敏性鼻炎、鼻息肉、扁桃体肥大、舌体肥大、小下颌、肥胖等疾病以及某些全身性疾病，比如甲状腺功能减退等都可能造成患者出现阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。患者呼吸打鼾的症状会加重这些疾病，而这些疾病也会加重患者打鼾的情况，从而形成恶性循环。

治疗方法

行为干预 如果阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者存在超重或者是肥胖的情

况，患者一定要注意及时减重，虽然减重能够明显改善患者呼吸暂停和低通气的次数，但是仅仅依靠减重是无法达到完全治愈。

患者在日常饮食中还需要注意积极地戒烟戒酒，在睡前也不要饮用浓茶、咖啡等饮品。患者在睡觉的时候可以采取侧卧位姿势，侧卧能够明显降低咽部组织以及舌后坠堵塞气道，从而缓解患者出现打鼾的情况。

积极治疗基础疾病 存在基础疾病患者要积极治疗自身的基础疾病，比如甲状腺肿大的患者可能会由于甲状腺压迫而导致出现呼吸气流受限的情况。及时治疗自身存在的基础疾病能够大大缓解患者出现呼吸暂停的情况。

无创气道正压通气治疗 无创气道正压通气治疗是成人阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者首选的治疗方式。这种治疗方式主要通过给予适当的气压，以维持患者呼吸道的开放，避免出现上气道塌陷的情况，能够有效解决患者的通气问题。

口腔矫治器 口腔矫治器适用于单纯鼾症以及轻度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的患者，尤其是存在下颌后缩的患者。

手术治疗 患者可以根据自身具体情况以及医生的建议选择采用手术的方式进行治疗，比如口腔整形手术、舌下神经刺激技术；外科减重手术等，具体的手术治疗方式因人而异，患者要理性选择。

如果自身或者家人朋友长期存在“打呼噜”的情况，一定要及时到医院检查，了解是否存在阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。已经确诊阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的患者一定要积极进行治疗，并且采取科学的护理方式，缓解自身不适的症状，以提高睡眠质量。

科学“战痘”：别让痘印成为青春的遗憾！

▲ 山东颐养健康集团新泰协庄医院 孙立青

青春期荷尔蒙分泌旺盛，脸上冒出几颗痘痘似乎成了家常便饭。大多数人觉得青春痘只是暂时性的烦恼，过段时间就会消失。但实际上，如果不重视痘痘的治疗和护理，很可能留下难以消除的痘印，成为青春的遗憾。

痘印形成的秘密

要战胜敌人，首先要了解敌人。痘痘，医学上称为痤疮，是毛囊皮脂腺单位的慢性炎症性皮肤病。当皮脂腺分泌旺盛，毛孔堵塞，痤疮丙酸杆菌等细菌就会趁虚而入，引发炎症反应，形成我们熟悉的红肿痘痘。炎症过程中，我们的身体会努力修复受损的皮肤组织。就像修补破损的城墙，身体会产生新的“砖块”——胶原蛋白来填补损伤。然而，如果炎症过于剧烈，或者修复过程不当，“城墙”就可能变得凹凸不平，甚至留下难看的“补丁”，这就是痘印形成的原因。

痘印大家族

痘印家族成员众多，大致可以分为以下几类：

红色痘印 像是青春留下的“红晕”。这是炎症后毛细血管扩张导致的，一般会随着时间推移逐渐消退，但也可能持续数月甚至数年。

褐色痘印 也称为炎症后色素沉着，是由于炎症刺激黑色素细胞过度活跃，产生过量黑色素导致的，就像在皮肤上留下了“晒斑”，比红色痘印更难消退。

凹陷性疤痕 如果痘痘发炎严重，破坏了真皮层胶原蛋白，“城墙”就会塌陷，形成凹陷性疤痕，就像月球表面坑坑洼洼。

增生性疤痕 与凹陷性疤痕相反，这是由于胶原蛋白过度增生，形成凸起的疤痕，像是在皮肤上堆了个“小山丘”。

将痘印扼杀在摇篮里

预防永远是最好的治疗，想要不留遗憾，就要在痘痘出现时就做好预防痘印的准备。

规范治疗痘痘 切忌用手挤压痘痘。这只会加重炎症，增加痘印风险。建议寻求皮肤科医生的帮助，选择合适的药物治疗，例如外用维A酸类药物、抗生素类药物以及口服药物等。

温和清洁皮肤 选择适合自己肤质的温和洁面产品，避免过度清洁，破坏皮肤屏障，让“城墙”更加脆弱。

做好防晒工作 紫外线会加重炎症和色素沉着，因此无论晴天阴天都要做好防晒，可以选择物理防晒或化学防晒，为皮肤撑起一把“保护伞”。

健康饮食 规律作息 避免食用辛辣刺激食物，保证充足的睡眠，有助于调节内分泌，减少痘痘的发生，从源头上减少痘印的烦恼。

痘印的治疗方法

如已经形成了痘印也不必过于焦虑，目前有很多方法可以淡化痘印。

外用药物 一些外用药物可以促进皮肤新陈代谢，淡化痘印，例如含有维A酸、果酸、壬二酸、传明酸等成分的药物。

医美治疗 激光治疗、光子嫩肤、化学剥脱等医美治疗方法可以针对不同类型的痘印进行治疗，效果较为显著，但需要在专业医生的指导下进行。