



## “冬病冬治”之肺病“三九贴”

本期对话：缪志龙  
市中医院肺病科主任



景晓轶 杨冷

“三九贴敷疗法”是依据中医天人相应理论，顺应四时气候特点而采用的一种内病外治的传统疗法，于特定时间在人体穴位上进行药物贴敷，可疏散风寒、温补肺肾，起到疏通经络、平衡阴阳、止咳平喘、调和脏腑的功效，利用药物敷贴穴位，扶助人体的阳气，从而达到增强人体抵抗力、祛除疾病的目的。

根据《黄帝内经》“天人相应”原则，立冬后，人体阳气敛藏、气血不畅、毛孔闭塞，此时利用穴位贴敷的方法使药物透皮吸收，可起到温阳益气、健脾补肾益肺、祛风散寒、通经活络等抗病保健功效。

由于呼吸系统疾病的特点是天气转冷极易复发，在立冬前预贴一次，能更好地提升疗效。

此外，素体阳虚者，比如总是手足冰凉、腰腹怕冷者，可以趁此时生发阳气；阴虚火旺者，比如春夏经常口舌生疮、咽痛甚至鼻出血者，可趁此季节顾护阴津。借助天时，在三九期间配合冬令膏方、中药熏洗泡脚、耳穴压豆、中药药枕，以及适合各类不同体质人群的肺炎预防方等方法综合治疗，可以达到事半功倍的效果。

“三九贴”适用于气虚、虚寒、实寒性疾病，其适应症包括：呼吸系统、消化系统疾病、妇科病、泌尿疾病、康复疼痛科疾患等。其中，呼吸系统疾病包括：哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咽炎、久咳等。此外，怕冷、怕风、平素易感冒或冬季反复感冒者，虚寒体质、免疫力低下的人群，也很适合进行“冬病冬治”调理。不过需要注意的是，体

质偏热或阴虚、湿热性体质人群不适合贴敷。此外，正在感冒、发烧的患者，以及皮肤易过敏的人也不适合贴敷。

“三九贴”具体贴敷时间需要根据患者的皮肤状况、药物剂量等因素由专业医师判定。在贴敷时，也不是时间越长越好，一般情况下，成人贴敷的时间在2-4小时之间为宜。

至于“三九贴”何时见效，由于个人体质不同，穴位对药物的敏感程度也不同。“三九贴”的效果不会立竿见影，但能够控制病情、减少发作次数。冬贴三九，夏贴三伏，连续治疗三年为一个疗程。

在贴敷期间，要注意减少运动，避免出汗和着凉。也不要食用过咸、辛辣、油腻，以及海鲜食物。此外，还要注意忌烟酒。两岁以下儿童，患肺炎及感染性疾病急性发作期人群，支气管扩张、活动性肺结核患者，孕妇、严重心脏病、糖尿病血糖控制不佳、皮肤过敏者慎用。

## 为什么胰腺癌被称作“癌王”？

对话医生：范廷璐  
市三院肿瘤科副主任医师



景梦瑶 杨冷

胰腺癌，一般认为是发生在胰腺的恶性肿瘤(癌症)，但其实并不准确。发生在胰腺的恶性肿瘤未必都是胰腺癌，人们通常所说的胰腺癌是指来源于胰腺导管上皮的恶性肿瘤。原发胰腺的肿瘤还有一类是神经内分泌肿瘤，胰腺神经内分泌肿瘤是源于胰腺多能神经内分泌干细胞的一类肿瘤，乔布斯得的就是胰腺内分泌肿瘤，而不是通常所说的胰腺癌。

为什么说胰腺癌是“癌王”？其一，胰腺癌起病隐匿，不易发现。胰腺躲在左上腹的一个小角落，位置深，周围被胃、十二指肠、肝这些器官围着，非常隐蔽。胰腺癌早期常常无特异的临床表现，不容易感觉到，常见的检查方法很难发现。绝大部分患者诊断时已属中晚期。

其二，难以治疗，预后极差。手术切除是胰腺癌获得根治的最主要方法。由于胰腺癌的表现不典型不特异，而检查手段也有限，诊断时多数为中晚期，真正能手术切除的仅为20%左右，40%左右为局部进展期，也就是所谓的中期，还有40%一诊断就晚期，这正是胰腺癌生存率低的原因所在。且手术后大多数患者常因微小转移而复发，6个月复发率达25%。晚期胰腺癌目前尚无有效的治疗手段，为了早日攻克“癌王”，全球的医学专家们都在积极探索各种治疗方案。

其三，恶性度高，生存率低。胰腺的血管、淋巴丰富，相邻关系复杂，癌细胞可通过血液循环、淋巴回流、局部种植等多种途径转移。胰腺癌恶性度极高，总体5年生存率仅为不到10%，是预后较差的恶性肿瘤之一。近年来，发病率在国内外均呈明显的上升趋势。

胰腺癌高危人群有：有不良生活习惯，比如暴饮暴食，特别是喜食高脂肪、高蛋白的肥胖人群，以及抽烟酗酒的人群；有慢性疾病史，比如有糖尿病、慢性胰腺炎的人群；有胰腺癌家族史，尤其是血亲中有多名胰腺癌患者的人群。

胰腺癌的预防要点：改变不良生活方式，增加运动，戒烟戒酒，避免高脂肪、高蛋白摄入，避免暴饮暴食。积极治疗慢性病，糖尿病患者需要合理调整血糖值，慢性胰腺炎患者要积极用药控制病情。有胰腺癌家族史的人群定期筛查，尽可能争取做到早发现早治疗。

怎样排查胰腺癌？通过CA19-9、CEA、CA125等血清学检查，超声或上腹部CT检查。对于高度怀疑胰腺癌的患者，超声内镜、胰液或胰胆管的磁共振检查是重要手段。

## 早产儿的家庭护理

健康卫士：金龙涛 市四院儿童保健科主任



陆纯 钱菁璐 曹婷婷 杨冷

早产儿是指胎龄未满37周出生的新生儿，大多数早产宝宝的出生体重小于2500克。由于提前出生，他们的身体器官、免疫功能等发育不是很成熟。早产儿父母在宝宝出院后的育儿过程中会遇到各种问题，容易出现焦虑情绪，因此做好早产儿的家庭护理非常重要。

新生儿需要大量的睡眠时间，早产宝宝更是如此。所以给宝宝营造安静舒适的家庭环境尤为重要。由于早产宝宝视听觉发育不成熟，喜暗好静，应减少声光对早产儿的影响。比如家庭成员说话时注意音量不要过高，避免不必要的刺激和干扰；房间内光线不宜过强，避免灯光直射宝宝眼睛；给宝宝做身体护理时动作轻柔，爸爸妈妈走动时避免穿容易产生声音的鞋，不宜使其突然惊

醒。

早产儿免疫功能低下，对各种感染的抵抗力更差，容易患感染性疾病，因此宝宝出院后，要尽量减少亲朋好友的探视，平时要注意宝宝的皮肤、衣物、奶瓶的清洁卫生。养护者在给孩子喂奶前或做其他事情时，需先洗干净双手。如果妈妈患有感冒，在喂奶时应注意佩戴口罩，以防交叉感染，同时注意居室要定时通风，保持室内环境卫生。

早产儿的体温调节中枢发育不成熟，体表面积大，皮下脂肪少，很容易随着环境温度改变出现体温变化，因此需要合理的保暖，尤其是腹部和足部的保暖。家庭中适宜的环境温度能使早产儿维持理想的体温，家庭中室内温度应保持在24℃-26℃，室内湿度在50%-60%。

早产儿对于营养素的需求高于正常足月出生的宝宝，出院后首选母乳喂养。母乳中含有丰富的营养物质，可以满足早产儿生长发育的需求，而且母乳还有利于早产儿的消化吸收和增强抵抗力。如果宝宝发育缓慢，可以在医生的指导下加用母乳

强化剂，若妈妈奶水不够，可以适当添加早产儿配方奶粉。早产儿需要常规补充维生素D和铁剂，同时做好体格方面的监测，在医生的指导下实现体格发育的追赶。

早产宝宝喂养需要更加耐心，因为早产宝宝的吮吸能力较差，吞咽反射不敏感，过多过快的喂养容易发生呛奶。另外，早产宝宝的胃容量较小，胃肠道消化功能不健全，很容易有胃食管反流。一般建议早产儿在4月龄内按需喂养，4月龄后过渡到按时喂养。

早产宝宝脑结构及功能发育不成熟，易出现脑发育异常或脑损伤。生后第一年是监测和预防严重合并症的关键时期，也是宝宝生长速度最快的时期，更是早产儿追赶性生长的重要时期。早产儿满月后需要在高危儿门诊定期随访，进行眼底筛查、听力筛查及颅脑检查等，同时监测智力发育水平及神经运动的发育情况。经医生评估不存在暂时不建议接种疫苗的情况，如发烧、腹泻、明显湿疹等，都可以像其他足月宝宝一样按免疫程序进行预防接种。