

当心藏在“秋乏”背后的疾病

秋高气爽，正是最舒服的时节，但秋乏总是不知不觉来到人们身边，殊不知，也有一些疾病会出现乏力症状，往往因不被大家所重视而忽略了治疗，使得病情加重。

今年39岁的赵红艳（化名），来自湘西州泸溪县。自8月份立秋以来，赵红艳感觉每天都无精打采，特别想睡，还全身没劲，稍微活动一下就觉得累，只想瘫坐休息。长时间的疲劳乏力让她的工作效率明显下降。起初，她觉得这是“春困秋乏”的正常反应，便也就没有重视，认为稍微调整一下就会恢复。

直到10月初，赵红艳出现行走困难和吞咽困难，并伴有咳嗽、咳痰的症状。此时的她才意识到，自己近几个月来的“乏力”是生病的表现。在家人的陪伴下，赵红艳前往当地医院就诊，经当地医院检查后，考虑她患有肺结核合并多发性肌炎的可能，建议她前往上级医院进一步治疗。

随后，赵红艳来到湖南省胸科医院内三科就诊，经过详细检查后，她被确诊患有肺结核、多发性肌炎、肺部感染、低蛋白血症等疾病。

“患者出现疲劳乏力症状是由多种疾病叠加引起的。”内三科主任梁珍解释道，多发性肌炎和结核病都会出现乏力的症状，多发性肌炎是一组以特发性炎症性肌病为特征的自身免疫性结缔组织病，而肺结核是一种由结核分枝杆菌感染引起的呼吸系统传染病。

针对赵红艳的情况，梁珍立即组织科内医务人员开展分析讨论，决定将抗结核治疗与多发性肌炎等疾病的对症治疗同步进行，并为其制定了个性化的治疗方案。目前，经过对症支持治疗后，赵红艳的病情明显好转。

“只怪我自己太大意了，一直以为自己的病情是秋乏造成的，要是能早点到医院治疗就好了。”10月28日，赵红艳后悔地说道。

【医生提醒】

“多发性肌炎主要见于成人，其特征为四肢近端肌肉无力。”梁珍表示，该病女性发病人群多于男性，成人发病年龄以40至60岁为主，多发性肌炎多数起病缓慢，少数呈急性或亚急性发病。

梁珍介绍，多发性肌炎的主要症状是皮肤和肌肉受累，还伴有全身不适、发热、头痛、关节痛，该病致死的常见原因有呼吸困难，或膈肌、肋间肌病变，或间质性肺炎引起呼吸衰竭，或因病变累及心肌后产生心力衰竭，或因咽、食管上部等病变导致吸入性肺炎。

“单纯多发性肌炎及早诊断和治疗，预后良好。”梁珍提醒，在日常生活中如果出现无明显诱因的全身乏力，一定要及早去正规医院检查，以免延误病情，给生活和工作造成严重影响。

（据湖南省胸科医院公众号）

【寻医问药】

34岁男子突发中风 警惕中风年轻化

34岁的小陈是一家烧烤店老板，每天忙碌到深夜甚至是次日凌晨2时，长期睡眠不足。近日，小陈突发头晕、视物旋转、行走不稳、胸闷，家人见状立马将小陈送到当地医院治疗。但小陈的症状并没有好转，病情继续加重，第二天出现了左侧眼睑闭合不全、额纹消失、鼻唇沟变浅，右侧肢体、颜面部麻木，复视，行走不稳需搀扶，吐词欠清，恶心等症状。为寻求中西医结合治疗，小陈及家人来到湖南省中医药研究院附属医院脑病一科（神经内科）就诊。

经急查MRI（磁共振成像），医生发现小陈左侧小脑脑干新近梗死灶，梗死灶面积大，诊断为缺血性脑卒中。经过14天精心治疗，小陈平稳渡过急性期难关，病情好转。通过中西医结合治疗和康复锻炼，小陈头晕头痛明显减轻，左侧眼睑闭合不全明显改善，右侧肢体、颜面部麻木明显缓解，行走不需搀扶，顺利出院。出院后2周，医生通过回访了解到，他的语言与行走能力均已恢复。

年仅34岁的小陈怎么就突发脑卒中了？医生介绍，34岁的小陈工作压力大，饮食、作息不规律，经常熬夜通宵，导致出现中风症状。缺血性脑卒中最常见的一种脑卒中，又称为脑梗死或者脑梗塞。脑梗死发病3至4.5小时内，可以进行溶栓治疗；脑梗死发病6至8小时内，可根据患者情况进行介入取栓术。小陈发病已经超过12小时，以上方法都不适用，可以采用脑梗死急性期的常规治疗，主要以药物防治脑水肿、抗血小板聚集、降脂稳斑、针对原发病等进行基础治疗。

医生提醒，患者出院之后也应该继续进行康复锻炼，增强免疫力，按时按量服药，定期复查，预防再发中风。此外，要坚持良好的生活习惯，作息规律，适当放松，保持心情舒畅。

（据湖南省中医药研究院附属医院公众号）

【中医中药】

有些消化不良，该疏肝了

功能性消化不良表现为上腹痛、上腹胀、早饱、嗝气、食欲不振、恶心、呕吐等不适症状，是消化科最常见的疾病之一，全球患病率约为11%至29.2%。由于本病发病机制不完全明确，西医没有特效药物，病情反复发作，严重影响患者生活质量。中医学对于疾病的认知并不局限于脏腑本身，认为消化不良虽表现在胃，但又不单纯是胃的问题。

中医认为，功能性消化不良多由感受外邪（受凉）、饮食不节（积食）、情志失调、劳倦过度、先天禀赋不足等多种因素共同导致。这些因素中，情志失调（抑郁或烦躁易怒）更突出，当肝气郁结、肝失疏泄、横逆犯胃时，脾胃就会升降失

和，表现为胃脘胀满或疼痛。这点与西医认识是一致的，西医认为本病属于功能性疾病，是与情绪、精神紧张密切相关的疾病。此外，肝主情志，当人情绪不顺遂就会影响到肝。而肝和脾关系密切，肝气畅达则脾胃运化通畅，肝郁则气行缓慢（气滞），脾胃运化也就缓慢下来，脾气不升胃气不降，容易出现上腹饱胀、食欲不振、恶心呕吐等病症。

因此，如果日常出现消化不良是在心情不好时，心情好时没有症状，同时伴有两侧胁肋部不适（胀、痛等）、爱打嗝、喜欢深呼吸后叹气这类肝郁表现的话，那么这种消化不良属于肝郁型，单独治胃往往是不够的。

疏肝治疗消化不良可选择中药汤剂或中成药，应在医生指导下辨证服用逍遥散、柴胡疏肝散、气滞胃痛颗粒、胃苏颗粒、舒肝顺气丸等。除了药物，也可选择五禽戏、八段锦等舒缓情绪的运动作为辅助，适当运动可以促进胃肠道蠕动，缓解消化不良。

同时，推荐大家喝一个代茶饮：取陈皮、橘红、佛手、代代花各3~5克，用开水冲泡，每日频服。食疗方，推荐佛手陈皮粳米羹，取佛手30克、陈皮30克，加水500毫升煮沸，后放入粳米50克，熬煮30分钟后服用。其中，佛手疏肝和胃，陈皮行气和胃，粳米健脾和胃，尤其适合肝郁脾虚的消化不良。

（据《生命时报》）

【健康提醒】

“秋冻”要讲科学

“春捂秋冻”是前人总结出的保健经验，“秋冻”是指秋季气温稍凉爽，不要过早过多地增加衣服。但这要讲究科学，注意因人而异，不能盲目从事。

适当“秋冻”可使人体的抗御机能得到锻炼，从而激发机体逐渐适应寒冷环境的能力，对预防许多疾病（如感冒、气管炎、肺炎等）的发生起到积极作用。同时，健身运动也要讲究耐寒锻炼，如果身体、场地等条件允许，进行秋泳则更好。当然，锻炼项目可根据各人的不同年龄、体

质、爱好等加以选择。特别在晚秋，当周身微热尚未出汗即应停止运动，不使阳气过多外耗。

仲秋气温开始下降，虽凉却不甚寒，这是“秋冻”的较佳时期，身体健康、抵抗力较强的人群可迟一点、少一点添装，以利锻炼人体的自身调节能力。晚秋气候变化较大，早晚温差增加，特别是秋冬交接之际，常有强冷空气侵袭，以致气温骤降，此时就不能一味强求“秋冻”，而要及时做好防寒保暖，否则就会适得其反，冻坏身体或加重原有病情。

总之，“秋冻”要根据当地天气变化、身体健康程度而定。一般情况下，日照温度在15℃-20℃时，正常人可适当减少穿衣；但真正到了接近初冬（当室外早晚气温降低到10℃左右）时，这一原则就不再适用。尤其在冷空气袭来气温骤降时，人们应该注意及时添衣加被，防止身体受冻而生病。

还要提醒大家的是，心脑血管患者、支气管炎患者、哮喘患者、胃病患者、婴幼儿、体弱多病老年人应谨慎或不宜“秋冻”，而应随气温降低及时添衣。（据《大众卫生报》）