

中药方剂减肥要辨证论治

切勿盲目跟风

购买“网红减肥方剂”

传统中医中药有很多方剂具有良好的减重功效,市中研附院针灸科张建宾医师表示,中药减肥方剂的有效性、安全性取决于“辨证论治”,需经专业中医辨证开方,不同体质的患者选择相应方剂,切勿自行购买“网红减肥方剂”。另外,一定要选择正规医院减重治疗,不要盲目跟风。

据张建宾介绍,中药中防风通圣散适用“实热型肥胖”,该方剂由防风、大黄、连翘、黄芩等组成,具有清热通便的功效,适合便秘、易上火的肥胖人群;五苓散适用“痰湿型肥胖”,该方剂由茯苓、泽泻、白术等组成,具有利水渗湿的功效,适合水肿、虚胖的肥胖人群;大柴胡汤适用“肝郁气滞型肥胖”,该方剂由柴胡、黄芩、半夏、枳实等组成,具有疏肝理气的功效,能缓解压力性暴食。

张建宾提醒肥胖患者,中药需在专业医师指导下服用,长期滥用可能导致消化系统紊乱及其他严重不良反应。中药减肥禁忌主要包括:孕妇绝对禁止使用具有活血化瘀、破气攻下等功效的中药减肥方剂,尤其含有红花、桃仁、大黄等药材的方剂可能危及胎儿安全;肝肾功能不全者要慎用中药减肥,因为部分中药可能加重肝肾负担,损害肝肾功能;过敏体质者在使用中药前需格外谨慎,某些中药成分可能引发过敏反应;正在服用其他药物的人群,在使用中药减肥前务必咨询医生,因为中药与西药可能发生相互作用,影响药效或产生不良反应。

张建宾表示,短期快速减重易反弹,对身体伤害较大。但若做到以下两点有望长期维持效果:第一,调整生活方式。中药减重仅是辅助,必须坚持建立良好的生活方式,做到低糖低脂低盐饮食、规律运动。第二,巩固治疗。体重达标后,最好每月1次至2次长效针灸(穴位埋线)“维稳”,配合代茶饮,如山楂荷叶茶、决明子菊花茶、佛手玫瑰花茶等。

通讯员 陆静 雷春香

## 健康观点

主持人  
王津

4月25日是第39个“全国儿童预防接种日”。今年的主题为“打疫苗 防疾病 保健康”,旨在号召全社会共同行动,以疫苗为“盾”,守护儿童健康成长,筑牢全民免疫防线。针对近年来国内外儿童呼吸道疾病的发病特点,今年,我国对儿童特别是1岁以内婴儿百日咳、呼吸道合胞病毒两种呼吸道疾病的预防有了新变化。首先是儿童免疫规划百白破疫苗接种程序有了重大调整,以往百白破疫苗3月龄注射第一针提前至2月龄开始注射,同时增加了6周岁大童再注射一剂次。其次是1岁以内婴儿可以通过最新手段预防呼吸道合胞病毒(RSV)。该预防手段为注射RSV长效单克隆抗体。目前,天津和北京、上海、湖北等省市已在全国率先施行。

调整百白破疫苗接种程序  
2月龄开始打6岁再接种

从2025年1月1日开始,我国的儿童免疫规划百白破疫苗接种程序迎来重大调整,在全国范围内实施。此前3月龄、4月龄、5月龄、18月龄各接种1剂次百白破疫苗和6周岁接种1剂次吸附白喉-破伤风联合疫苗的免疫程序,调整为2月龄、4月龄、6月龄、18月龄、6周岁各接种1剂次百白破疫苗的免疫程序。

近年来,全球和我国百日咳疫情回升,我国小月龄婴儿和学龄儿童发病风险有所升高。此次调整是根据我国百日咳等传染病疫情防控需要,进一步加强小月龄婴儿和学龄儿童的免疫保护。“此次免疫规划调整一是保护小宝宝。小月龄婴儿更容易感染百日咳,且感染后病情可能会更严重。调整后的接种程序可以让宝宝更早获得保护,满2个月就可以打第一针百白破疫苗。二是保护大孩子。目前使用的百日咳疫苗接种3年至5年后保护性抗体水平有所下降。从今年1月1日起,6岁儿童也要打一针百白破疫苗。这是因为近几年的监测数据显示,5到9岁的孩子中百日咳的病例有所增加。以前的白破疫苗不能预防百日咳,所以这次调整后,6岁的孩子也能通过打百白破疫苗得到更全面的保护。”天津市疾病



我市东丽区新立街社区卫生服务中心预防接种门诊在为辖区儿童接种疫苗。 摄影 王倩

预防控制中心免疫规划科李永成主任医师说。

李永成特别提醒家长,如果孩子还没到7岁,并且还没有打过白破疫苗,那么就打1针百白破疫苗,不用再打白破疫苗了。但如果6岁时已经打过白破疫苗,就不用再打百白破疫苗了。没有按计划免疫策略接种的儿童要进行补种。2月龄至6周岁儿童使用百白破疫苗进行补种,7周岁至11周岁儿童使用白破疫苗补种,补种原则为:早补、早种、查漏、补齐。家长可以自查接种证上的接种记录,根据儿童年龄对应新接种策略,没有按程序全程接种的要根据接种门诊安排及时补种。接种疫苗之后,家长还要关注孩子是否有一过性发热、局部红肿、一过性皮疹等反应,要及时与接种医生联系、咨询。

## 百日咳小知识:

百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,具有传染性强、病程长的特点。病人及无症状带菌者是传染源,通过飞沫传播。百日咳病程一般分为卡他期、痉挛期和恢复期三个阶段,如果不加干预,三个阶段共会持续100天左右。卡他期

表现与普通感冒类似,主要为流涕、打喷嚏、咽痛等上呼吸道感染症状,多无发热或初期一过性发热。痉挛期通常从发病第二周开始,标志性症状为阵发性痉挛性咳嗽,即一连串严重剧烈的咳嗽。在痉挛性咳嗽后伴有深长吸气,发出类似高调鸡鸣样声音,俗称“回勾”。痉挛性咳嗽昼轻夜重,睡眠期间更为突出,婴幼儿还常伴有呕吐;恢复期一般持续1至2周,咳嗽频率和严重程度逐渐降低。百日咳对3月龄以下、还没到接种百日咳疫苗年龄的婴儿危害较大。该年龄段可表现为突然的窒息或发绀,不一定有典型的咳嗽表现,易被漏诊或误诊。小婴儿百日咳还易合并肺炎、脑膜炎、肺动脉高压,甚至可危及生命。

RSV可致婴儿呼吸道疾病重症  
单克隆抗体保护宝宝免受伤害

呼吸道合胞病毒(RSV)是每年冬春季节引发儿童呼吸道疾病的主要病原体之一。从去年开始,1岁以内婴儿可以采取注射RSV长效单克隆抗体的

方式预防呼吸道合胞病毒。RSV长效单克隆抗体已在我国获批使用,天津市在全国率先将其纳入部分妇幼医疗和预防接种机构的便捷服务中。

据市中心妇产医院新生儿科田秀英主任医师介绍,以往呼吸道合胞病毒没有疫苗预防,近年来,随着科学的不断推进,呼吸道合胞病毒的预防手段迎来新的突破,注射单克隆抗体使婴儿能够在出生后获得针对性的保护。目前,单克隆抗体预防呼吸道合胞病毒已在世界范围内开始使用。“市中心妇产医院作为试点医院,已在新生儿科为早产和房间隔缺损、室间隔缺损、大动脉转位等先天性心脏病患儿注射。临床上还是很安全的,注射后少数婴儿也会产生发热、皮疹等副反应,但很快能消退。”田秀英说。

李永成进一步解释了疫苗和单克隆抗体的区别。二者都属于生物制品,但作用机制和产生时效不同。疫苗作用于人体是模仿病原体的抗原成分,刺激机体自身免疫系统产生特异性抗体,达到保护机体不受感染的效果。单克隆抗体本身就是一种特异性抗体,可以直接作用于病原体,从而达到保护人体的作用。“这好比两军作战,第三方支援其中一支军队。疫苗相当于支援一个兵工厂。兵工厂出品武器需要生产过程和时间,疫苗产生保护性通常需要2周到4周。单抗则是支援枪支弹药,直接发挥保护作用。其弊端是保护期较短。此次进入我市的呼吸道合胞病毒长效单克隆抗体保护期可达5个月。”李永成说。目前该单抗推荐1岁以下婴儿,尤其在春、冬这个呼吸道合胞病毒高发的季节之前接种,出生在高发季节的新生儿也可以及时接种。

## 呼吸道合胞病毒小知识:

呼吸道合胞病毒是一种常见的、具有高度传染性的呼吸道病毒,是引起1岁以下婴儿下呼吸道感染住院的首要检出病原。由于免疫系统不健全、呼吸道狭窄,1岁以内的婴儿感染后尤其是早产儿发展为严重疾病的风高,患儿常表现出发热、咳嗽、流鼻涕以及呼吸困难、呼吸急促等症状,可演变成肺炎、毛细支气管炎等,甚至可造成长期肺功能损伤和心血管系统的远期并发症。当婴儿尤其是新生儿出现以上症状,要及时到医院,通过病原检测可以明确感染类型。早产儿的家长更应该高度警惕,特别是孩子从医院回到家中,家庭成员中如果有呼吸道疾病症状,应尽量不和宝宝接触,必要时要戴口罩。如果发现早产儿有吃奶呛咳等喂养困难症状就要高度警觉。

记者 赵津



## 多伦多病童医院专家团访问泰心医院

近日,加拿大多伦多病童医院专家团来到泰达国际心血管病医院(简称泰心医院),开展为期一周的深度访问与学术交流活动。本次专家团队由7名成员组成,专业涵盖心脏移植、人工心脏、重症医学、护理、康复、医院管理等多个领域。其间,专家团队对儿童心脏移植及心室辅助装置植入病例进行了详细随访会诊,还深入儿科、ICU、康复医学科以及心脏中心,通过查房与临床指导,分享了国际前沿的诊疗经验。上图为两院专家在研讨病例,下图为专家在指导患者做康复训练。

通讯员 王鹏



综合征则可能表现为指甲变薄、易断,这些问题与微量元素缺乏并无关联,需要专业诊断和长期管理。

对于儿童来说,一些不良生活习惯与恶劣的环境因素也暗藏指甲“危机”。比如啃咬指甲,过度修剪指甲会破坏甲床,导致指甲凹凸不平,长期接触劣质玩具、清洁剂等含刺激性化学物质的物品可能让指甲变得脆弱易断。另外,寒冷干燥的环境会使指甲水分流失,变得干燥易裂;长期处于低湿度环境,指甲表面容易出现竖纹。这些情况与微量元素缺乏无关,通过精心护理和改善环境即可缓解。

日常生活中,家长帮助孩子保护好指甲,可以从以下三点做起。第一,在日常生活中,培养孩子均衡饮食的习惯,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物;第二,避免啃咬指甲,接触刺激性物质时佩戴手套;第三,定期修剪指甲,保持手部清洁。

通讯员 元慧杰

## 医疗前沿

三维断层技术  
突破乳腺癌筛查瓶颈  
精准筛查助力  
防癌关口前移

家住滨海新区的李女士参加了“粉红丝带·乳影益行”乳腺癌专项公益筛查项目,通过数字三维断层技术精准识别出0.5毫米的隐匿病灶,确诊早期乳腺癌。天津医科大学肿瘤医院专家为她成功实施了微创治疗,术后无需化疗。近日,她顺利出院重返工作岗位。

据了解,此次公益项目由天津医科大学肿瘤医院联合天津市妇儿基金会共同发起,已为近400名基层工作者、新业态从业者提供了免费乳腺健康筛查。项目采用国际前沿的三维断层影像技术,特别针对我国女性普遍存在的致密型乳腺特征进行优化。筛查中发现19例高风险病例并确诊乳腺癌2例,确诊患者均已得到手术根治顺利出院。

数字乳腺断层摄影技术在此次筛查中展现出显著优势,不仅增强乳腺癌的早期检出率,更为致密型乳腺及高危人群充分提示了健康风险。该诊断技术通过多角度X线扫描生成三维影像,可清晰辨识0.2毫米以上微小钙化灶。此次筛查96%受检女性(384例)为致密型乳腺群体,该技术成功解决了传统检查中腺体重叠造成的诊断难点,实现了微小病灶的精准定位。天津医科大学肿瘤医院乳腺影像诊断科主任路红表示,三维断层影像技术可有效提升致密型乳腺的诊断准确率。40岁以上的女性每年进行乳腺X线检查外,具有家族史、BRCA基因突变等高危因素的女性,应提前筛查并缩短筛查间隔,其中致密型乳腺人群建议采用“传统钼靶+断层+超声/MRI”联合筛查方式。

通讯员 周妍

## 育儿百科

## 儿童指甲凹陷变脆弱急着补微量元素

## 疾病和不良习惯都可能伤指甲

孩子指甲出现白点、凹陷或变脆时,不少家长第一反应是“缺微量元素了”。殊不知,引起儿童指甲异常的因素有很多,微量元素缺乏只是其中之一。天津中医药大学第一附属医院儿科专家建议家长,发现孩子指甲异常不必急于补充微量元素。首先应观察是否有其他伴随症状,如发热、体重减轻、食欲下降等。如果指甲异常持续超过两周或伴有其他不适,建议及时就医,可通过血液检测、指甲样本分析等明确病因。医生也会根据孩子的饮食情况、生活习惯和检查结果,判断是否存在微量元素缺乏或其他健康问题。

在各种疾病因素中,真菌感染等感染性疾病

是导致儿童指甲异常的常见原因,特别是指甲出现变黄、增厚、分层等症状时,需警惕灰指甲(甲癣)。另外,手足口病康复期,部分孩子指甲可能出现横沟(博氏线),这是病毒感染影响甲母质细胞分裂的结果,通常3个月至6个月会随指甲生长自然消退。患有贫血、甲状腺功能异常等慢性疾病的儿童,指甲可能出现异常。例如缺铁性贫血除了指甲苍白,还会伴随乏力、头晕等症状;甲状腺功能减退症患儿的指甲可能生长缓慢、失去光泽。此外,一些遗传性皮肤病如先天性厚甲症,会导致指甲先天性增厚、变形;甲营养不良