



“上火”牙疼可能  
隐藏多种牙病  
专家提醒“冬季火牙”  
需精准诊断对症治疗

冬季,人们很容易出现口干舌燥、咽喉不适等“上火”症状。此时如果牙疼不期而至,很多人会自然而然地认为是“上火”了,但口腔医学专家认为这种牙疼往往是口腔问题的警报,“上火”只是“引爆”它的导火索。牙疼发作时,要意识到这是牙齿发出的求救信号。及早就医,查明真相,才能从根本上解除疼痛,安稳舒适地度过整个冬天。

天津市口腔医院牙体牙髓科一科专家表示,“上火牙疼”的背后常常隐藏着蛀牙、神经发炎、急性根尖周炎、牙周炎等多种口腔问题。当蛀牙龋洞已深入及牙本质层,甚至非常接近牙髓时,冷热温差较大的环境会引发牙齿持续疼痛,进食冷热酸甜食物时也会产生敏感症状。如果牙髓已发生不可逆的感染和炎症,轻者偶有隐痛、温度刺激疼痛,严重者出现自发性、阵发性的强烈疼痛,尤其在夜间平卧时加重,对温度刺激极其敏感。疼痛可能放射到头部、耳朵等部位,甚至不能定位疼痛牙齿。急性根尖周炎是牙髓炎症已从牙冠蔓延至牙根尖周围的组织。牙齿有明确的浮起感、咬合痛,感觉牙齿比其他牙长,不敢对咬。通常不畏惧冷热,但一碰就疼,可能伴有牙龈肿包。牙周炎是牙龈红肿出血,牙槽骨吸收,牙周袋形成。牙龈肿胀疼痛,严重者溢脓,咬物不适,食物嵌塞,牙齿敏感。

一旦出现牙疼,切勿简单归咎于“上火”,应立即寻求专业医生帮助,通过临床检查,明确疼痛的真正病因。对深龋进行补牙充填,隔绝外界刺激;牙髓炎与根尖周炎核心治疗是根管治疗(抽神经)。通过彻底清除感染的牙髓,来消除疼痛、保全牙齿。这是解决此类问题最根本有效的方法;牙周炎则需牙周基础治疗,定期维护。 通讯员 马婷



陈皮煮水促进  
咳嗽咳痰痊愈  
药用陈皮不能自制  
需到中药房购买

俗话说:一两陈皮一两金。中医认为,陈皮具有理气健脾、润肺化痰的功效。天津中医一附院肿瘤科专家表示,咳嗽、咳痰难以痊愈可以试试陈皮,直接冲泡和煎煮饮用均可。需要提醒的是,陈皮不能自制,其制备过程十分复杂,处理不当可能引起发霉、虫蛀,对人体健康不利。另外,有很多人会把橘子皮晒干代替陈皮,这也是错误的,药用陈皮最好到正规中药房购买。

专家表示,陈皮主要作用是行脾健脾之气,具有养脾、醒脾、健脾的作用;陈皮能够理气、化痰,非常适合湿痰、寒痰咳嗽者。有咳嗽、痰多、舌苔白腻、胸闷、不思饮食等症都可以试试用陈皮煮水喝。陈皮有独特的芳香气味,民间常用陈皮来制枕头,清香怡人,对失眠和神经衰弱也有很好的缓解作用。

陈皮最常见的使用方法是泡水饮用。直接冲泡法与一般泡茶方法相似,取陈皮3克至5克,掰成小块,投入茶碗中(可选用盖碗),加入开水,浸泡1分钟,倒掉茶汤,这个洗茶步骤称为“醒皮”。然后,注入开水,闷泡约1分钟,再浸泡3分钟至5分钟,即可饮用。

煎煮法属于高温煮泡,陈皮的营养物质可以充分释出,更有利于人体吸收。取陈皮3克至5克,清水洗净,放入容器中,加入约500毫升冷水(建议使用矿泉水),大火煮沸后转小火,煎煮5分钟至10分钟即可饮用。煎煮时间越长,味道越浓。

陈皮入药分为陈皮和广陈皮。冲泡代茶饮,建议选择广陈皮,因为其口感、效果更佳。陈皮茶不能长期不间断服用,每次用量不宜过大,3克至5克即可。这是因为陈皮性温燥,容易助热。虽说陈皮的功效“强大”,但以下情况不宜吃陈皮:外感热病(如气喘热盛)、火热内炽、阴虚火旺、血虚血热等证者不宜单独服用;陈皮有升高血糖的作用,糖尿病患者忌大量长期服用;服用陈皮时忌生冷、黏腻、易生痰的食物;陈皮性燥,长期服用易伤津液,故干咳、咽痛等有津液耗伤性疾病者忌大量长期服用;孕产妇、哺乳期妇女更应慎用陈皮,如有需要可在医生指导下服用。

通讯员 信文

# 成年人也会患上多动症

## 拖延 迟到 路怒 频繁跳槽可能是ADHD作祟

### 健康观点

主持人

孙凌

病例:

20多岁小伙子得了多动症

24岁的秦先生第一次坐在孙凌面前时用“蓬头垢面”形容毫不夸张,“长期失眠的他眼神迷离、面色灰暗,无法控制的烟瘾令他浑身散发着浓浓的‘烟油味’。”孙凌说。当孙凌问秦先生为什么来看少年儿童心理门诊,他的回答是:“我怀疑自己得了多动症,就是ADHD。”

“秦先生让我印象深刻,我们一起追溯了他的成长经历。”孙凌说。秦先生小时候经常和同学打架,被老师、家长认为特别调皮,初中后成绩也越来越差。高考落榜后,好不容易找了份工作,却经常迟到,不能按时完成工作、和同事发生冲突,最终被辞退。他自己和家人都隐约感到这一切可能都是心理疾病所致。他去过多家医院看心理科,被诊断过焦虑、抑郁、强迫、人格障碍等多种疾病,吃了很多药效果并不明显。秦先生通过社交平台了解到ADHD后决定来看儿童心理科。

根据童年情况和日常行为表现,秦先生在门诊做了注意力划消精神活性物质使用、眼动分析、脑电图等一系列检查,结果均高度支持ADHD诊断。“我让他陆续停服手头所有药物,仅吃最低剂量中枢神经兴奋药物。再次复诊时,秦先生像换了一个人,干净整洁,眼里有光。”孙凌说。“没想到长到这么大竟然确诊了多动症。”他告诉孙凌,现在睡眠好了很多,也已经开始控制吸烟。他还找了新工作,对工作和同事都很满意。

成人ADHD患病率约3.4%  
影响升学就业家庭人际关系

孙凌说,流行病学调查显示,我国成人ADHD患病率约为3.4%,但就诊率不足,漏诊率高。未经干预的成人ADHD患者常伴随焦虑、抑郁、物质滥用、学业/职业功能受损、社交困难等问题,对升学、就业、家庭等生活工作的方方面面都有很大影响。门诊中的成人患者容易发生路怒行为、交通事故、打架斗殴,他们常常人际关系紧张、婚姻状况堪忧,工作中也经常迟到、做事虎头蛇尾、效率低,并因此失去工作。

注意力缺陷、多动、冲动是ADHD的核心症状,成人ADHD的核心症状表现与儿童期存

天津市安定医院儿童青少年心理科主任孙凌表示,长期以来,ADHD被认为是儿童期疾病,成人ADHD的临床识别与干预存在显著不足。近年来,随着研究深入,成人ADHD的患病率、疾病负担及治疗需求逐渐受到关注。

孙凌提醒市民,ADHD是注意缺陷多动障碍(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)的简称,俗称多动症。它是一种精神科常见的,起病于儿童时期的神经发育障碍性疾病,以注意缺陷、多动和冲动为主要表现,该病儿童和成人均可诊断。成年人如果怀疑ADHD,切不要仅凭一两个社交平台的量表测评就给自己贴上ADHD标签,甚至自行用药,要到专业精神卫生机构寻求专业评估、诊断及治疗,并建议与了解自己儿童期情况的家人一起就诊,可以帮助医生了解更全面的情况,给出更准确的判断和帮助。



孙凌在查房

在差异。在注意力缺陷方面,成年患者表现为工作作任务拖延、多任务处理困难以及频繁忘记约会等;多动则表现为内心坐立不安,频繁变换工作/兴趣、过度健谈;冲动表现为冲动消费、言语冲动等。与儿童ADHD不同,成人多动症状以“内在化”的主观体验为主,如主观不安感,奔跑等外在多动行为显著减少;冲动症状常表现为财务等决策缺陷或易怒、爆发性愤怒等情绪冲动。此外,成人ADHD患者常常存在广泛的认知功能异常,主要涉及执行功能障碍,如无法记住多步骤指令;抑制控制障碍,如难以抵制即时诱惑;计划能力缺乏,如长期目标制定困难。他们也会出现时间感知障碍,对时间流逝的判断能力下降,常低估完成任务所需时间等。

### 成人诊断标准及流程严格 需童年起病多场合主观体验

“网络上有很多成年人按ADHD症状对号入座,一度出现所谓‘人均ADHD’的说法。实际上,社交平台上很多所谓的问卷量表并没有医学意义。从2025年下半年开始,来看ADHD的成年人明显增加。但经过问诊和初步检查,大多数人都排除了。”孙凌说。

孙凌表示,成人ADHD有严格的诊断标准和诊断流程,需要全面系统的评估,要追溯儿童青少年时期成长历程,也要进行临床观察、体格检查、量表评估、神经心理测试、认知功能检测以及脑电图检查,甚至需要通过脑核磁和CT检查,了解额叶、脑皮质、髓鞘等大脑发育等情况。在确定ADHD诊断及共病诊断的同时,还需要与一系列症状相似

的精神障碍相鉴别,如抑郁障碍、双相障碍、焦虑障碍、强迫障碍、边缘型人格障碍等。

另外,成年人目前采用的DSM-5(精神障碍诊断与统计手册第五版)诊断标准,要求成人患者在儿童期即满足ADHD的诊断标准,成人后仍存在的症状,且症状在至少2个或以上的场合存在,对患者的生活和工作有一定的影响。这也就是说,ADHD作为一种神经发育障碍疾病,是从儿童期发病,不会是成年后突然患病,其主观体验不仅局限在一件事一种环境,而是多件事多个场合均有感受。

### 精力无限爱忘事勇气非凡 儿童ADHD各年龄段表现不同

“秦先生复诊时曾说,要是小时候就开始治疗该多好。的确,ADHD在儿童期起病,尽早获得诊断并规范治疗,其未来人际交往、学业和职业发展可能更加顺利。”孙凌说。统计显示,全球约有6%至9%的学龄儿童受ADHD所累,我国ADHD患病率为6.3%,患儿数量超过2300万,而就诊率仅为10%。现实中,约70%的ADHD儿童症状会持续到青春期,30%到50%的人持续到成年。

天津市妇女儿童保健中心儿保指导科刘宏彦医生说,儿童ADHD的核心症状是注意力不集中、多动、冲动,不同年龄阶段的孩子表现会不同。“像个‘陀螺’,很难安静下来;有‘无限的精力’‘非凡的勇气’,‘小糊涂虫’‘忘事情’‘我的孩子为什么这么不听话’这些都是家长对ADHD儿童的常见描述。”ADHD患儿在婴幼儿期通常比其他孩子更活泼,易兴奋、好哭闹且不易安抚。

当他们学会走路时,往往以跑代走,满屋乱跑乱抓东西,一个玩具玩不了多久就会转头玩别的。学龄前期患儿则以多动为主要表现,在家里他们通常很难安静下来,翻箱倒柜、到处跑跳。幼儿园老师们常常抱怨孩子不遵守规则,很难轮流等待,经常惹祸,很多小朋友不愿意与其玩耍等。这个阶段孩子注意力的问题也逐渐显露出来,容易分心、粗心大意,即使看动画片或听故事也不能很专心。学龄期的多动症孩子往往会被格外关注。他们通常会被老师反映在学校不守纪律,上课不安静,经常打扰旁边同学,下课高声叫喊,与同学追逐打闹。学习上不专心听讲,做作业马虎潦草。和同学在一起常争强好胜,甚至起冲突。

“在儿童早期外界环境对多动症孩子要求不高,父母除了感觉抚养困难外,很难引起重视。随着年龄的增长,步入学龄阶段后,部分孩子被老师识别出来,才引起家长的关注。家校联动或者经常被孩子的种种行为困扰,最好带孩子去看‘发育行为’或‘儿童心理’专科医生,做专业评估。早期识别确诊,采取有效的行为矫正管理,必要时进行药物治疗及家庭心理干预,对多动症儿童的预后至关重要。”刘宏彦说。

### ADHD有药物和非药物治疗 家庭参与社会理解同等重要

孙凌说,成人和儿童ADHD治疗均分为药物和非药物治疗。现阶段药物治疗有中枢兴奋剂和非中枢兴奋剂。这些药物均为处方药,必须在医生指导下对症规范使用,否则很可能引发多种不良反应并加重病情。

市妇女儿童保健中心儿童保健科袁嘉蝶表示,部分ADHD儿童的家长担心药物的副作用,不希望孩子在低年龄段就吃上治疗多动症的药物。临床实践认为,感觉统合训练、平衡功能训练、执行功能训练、社交训练、心理干预等非药物干预方式也能稳定持久地帮助学龄期ADHD儿童纠正不良行为和消极心理。另外,临床发现,孩子在接受诊断、治疗过程中,如果家庭能参与进来,可以让家长从更多角度去理解、接纳孩子,更能提升孩子的学习能力和社交能力。此外,通过对ADHD儿童经络、穴位施加微弱的电流刺激,调节大脑皮质的兴奋性,也能改善孩子们脑功能失调的状态。

对于成年患者的治疗,孙凌表示,因为成人ADHD常与抑郁障碍、双相障碍、物质使用障碍等多种疾病共病,给治疗增加了难度。特别是部分ADHD药物可能加重共病症状,需要精神科医生专业评估、精准治疗,在密切观察下逐渐调整,以期达到平衡状态。除药物治疗,成人患者也需要心理治疗。目前认为比较有效的心理干预方式包括认知行为治疗、辩证行为治疗、正念冥想治疗、训练治疗和家庭/婚姻治疗。可以说,成人ADHD需要药物和心理的全面治疗,同时需要家庭的支持和帮助以及整个社会的接纳和理解。

记者 赵津

### 健康速递

#### 市第一中心医院新增猫毛皮屑脱敏治疗

脱敏治疗作为目前唯一能够改变过敏性疾病自然进程的对因治疗方法,正帮助越来越多患者从根源上缓解症状。以往,天津市内仅有粉尘螨脱敏药物,许多对猫毛皮屑、链格孢、葎草等过敏的患者,需定期往返北京协和医院购药,就医负担重、持续治疗难。市第一中心医院呼吸与危重症医学科多年协调,现成功将北京协和医院的猫毛皮屑、链格孢、葎草脱敏制剂正式引入,今后患者在津即可接受规范、连续的脱敏治疗。

据了解,此次引进的制剂为北京协和医院团队数十年临床研究成果,可使葎草、猫毛皮屑过敏患者症状显著缓解;链格孢过敏患者接受治疗2年,哮喘良好控制率可达80%,对症药物使用明显减少,并可预防鼻炎向哮喘进展,降低新增其他过敏原风险。该制剂适合人群包括既往过敏原检测提示对葎草、猫毛皮屑、链格孢过敏,尚未开始脱敏治疗的患者。

通讯员 孙颖 郝文静



日前,天津市血液中心为一特殊血型患者建立专属预约通道,在四个月内,累计完成20次高难度配血,筛选血液千余袋,保障了患者生命的延续。

据了解,该患者因急性髓系白血病合并上消化道出血,急需输血,但其血型在人群中仅占约1%,配血困难。中心迅速启动应急机制。免疫血液学研究室与发血科紧密协作,在上百袋库存血液中展开逐袋筛查,找到2单位完全匹配的血液,第一时间送往医院。输注后,患者血红蛋白稳步回升。

通讯员 张敬

### 育儿百科

## 甲流后儿童恢复期仍需4周到6周

### 饮食起居情志调理促进康复

定,不可妄加滋补。针对流感后常见的阴虚症状可适量食用梨、百合、银耳、蜂蜜等滋阴润肺之品。

起居调节顺应自然,固护卫气。流感恢复期更应保证充足睡眠,儿童病后应比平时增加1小时至2小时睡眠,夜间最好在21点前入睡,有利于正气恢复。日常要适度保暖,避免受凉,但不宜过度包裹导致汗出过多。同时逐步恢复活动,从室内温和活动开始,避免剧烈运动耗伤正气。可进行八段锦等中医养生功法中适合儿童的部分。

情志调护以安神定志、促进康复为主。创造安静舒适的休养环境,避免强光、噪音刺激。通过温和的亲子阅读、轻音乐等方式帮助儿童情绪稳定。

避免在此期间责备或过度要求儿童,减少心理压力。

推拿治疗可以帮助患儿增强脾胃功能,扶助身体的正气,提高免疫力。

补脾经操作:拇指桡侧缘,自指尖至指根成一直线,家长用拇指螺纹面从孩子拇指桡侧缘(外侧缘)指尖推向指根,每次100次/分至300次/分。功效:脾胃健胃,补气血。

补肺经操作:无名指指面,自指尖至指根成一直线,家长用拇指螺纹面从孩子无名指指尖推向指根,每次100次/分至300次/分。功效:补肺气。

揉足三里操作:足三里位于小腿外侧,外膝眼下3寸(大致为患儿自身手四指的宽度),胫骨前嵴外1横指处,用拇指按揉3分钟至5分钟。功效:调理脾胃,补益气血,扶正祛邪,强壮身体。

通讯员 信文

### 多种药物不能热水送服

#### 水温建议控制在40℃以下

冬天到了,多喝热水能保暖,还能促进血液循环、缓解干燥。但天津医科大学第二医院药学部药师提醒市民,一些药物不宜用热水(通常指超过40℃)送服或冲服,因为热水可能导致其失效或降低疗效。

解热镇痛药如布洛芬颗粒、复方乙酰水杨酸片遇高温会破坏药物成分稳定性,导致药效降低或失效。布洛芬颗粒遇热水则易分解,影响解热镇痛效果,需用温水(≤40℃)冲服。

抗生素类药物如阿莫西林颗粒、头孢克肟颗粒等β-内酰胺类和阿奇霉素干混悬剂、琥乙红霉素颗粒等大环内酯类遇热不稳定,高温会加速药物水解,不仅降低抗菌活性,还可能增加过敏风险。例如阿莫西林颗粒需用冷开水冲服,并尽快服用。

助消化酶制剂如复方胃蛋白酶颗粒、多酶片、酵母片等,含蛋白酶、淀粉酶等活性蛋白成分,遇热会凝固变性,失去助消化作用,建议用凉开水送服。

活菌制剂如双歧杆菌三联活菌胶囊、枯草杆菌二联活菌颗粒等,活菌对温度敏感,热水会将其杀死,失去调节肠道菌群的作用。

维生素类代表药物如维生素C泡腾片。维生素C性质不稳定,高温易氧化分解失去药效。泡腾片用热水冲泡会加速成分破坏,需用冷水或温水溶解。

糖浆类代表药物如急支糖浆、川贝枇杷膏,糖浆需覆盖咽喉黏膜形成保护膜,热水会降低黏稠度,降低止咳效果影响疗效。建议服用后5分钟至10分钟内不饮水。

含挥发成分的中药/中成药如金银花、柴胡、薄荷、藿香等,挥发性有效成分遇热易挥发或分解,降低药效。所以此类中药在煎药时需“后下”,即在其他药物快煎好时再放入煎制。

另外,奥司他韦颗粒高温可能影响药物稳定性,需用≤40℃温水溶解后服用。胶囊类制剂胶囊壳主要成分为明胶,遇热水易溶解,可能导致药物提前释放,刺激口腔或胃部,甚至影响药效。

服用上述药物时,水温建议控制在40℃以下,最好使用凉开水或温开水,具体可查看药品说明书。服药前若不确定水温要求,可咨询药师或医生,避免因高温影响药效或增加不良反应风险,确保用药安全有效。

通讯员 宋晓菊