



陈智松医师, 北京中医药大学本科, 中国中医科学院中西医结合硕士, 新加坡国立大学医学院博士, 美国国立卫生研究院博士后, 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

# 带状疱疹

带状疱疹 (Herpes zoster) 是由水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病。中医称为“缠腰火丹”、“蛇串疮”、“火带丹”、“蛇丹”、“飞蛇丹”、“缠腰龙”等, 俗称“蜘蛛疮”、“生蛇”。好发于成人, 春秋季节多见。主要特点为簇集水泡疹, 沿一侧周围神经作群集带状分布, 伴有明显神经痛。年龄愈大, 神经痛愈重。

人体第一次感染水痘带状疱疹病毒后表现为水痘, 或多数为隐性感染, 无任何症状。但病毒可长期潜伏于体内, 当人体抵抗力下降、免疫功能低下时, 病毒可在短时间内迅速激活、繁殖而发为带状疱疹。

疱疹发生前可有一些先兆症状, 如乏力、纳差、低热等, 自觉患处皮肤有灼热感, 或神

经痛, 触之有痛感。1-3天后即发疱疹。患处常先表现为潮红斑, 很快出现绿豆至黄豆大小的丘疹, 呈簇状分布而不融合, 继之迅速变为水泡, 疱壁紧张发亮, 疱液澄清, 外周绕以红晕, 中间皮肤正常。疱疹沿某一周围神经呈带状排列, 多发于身体的一侧。好发于肋间神经、颈神经、三叉神经和腰骶神经支配区域。2-3周后, 水泡干涸, 结痂脱落, 皮肤有淡红斑或色素沉着。对本病的治疗, 现代医学常用抗病毒、消炎痛和维生素类药物, 但疗效并不理想。

中医认为本病与风、湿、热、邪有关, 多由湿热内蕴, 感受毒邪, 湿热毒邪互相搏结, 壅滞肌肤为患。中医药对本病有着丰富的治疗方法和良好临床疗效, 可显著减轻疼痛和缩短

病程。一般采用清热泻火, 凉血解毒为法则, 药用黄连、黄芩、丹皮、银花、连翘、紫草、大青叶等, 兼服用六神丸、七厘散以消除疼痛。针灸包括围绕疱疹进行针刺, 或围刺放血, 或施以火针, 并配合拔罐, 都是古人流传、行之有效的方法。

陈智松博士拥有二十五年临床和研究经验。如果您有什么问题, 欢迎咨询和就诊首都中医针灸诊所。

地址: 盖城/德国镇: 4 Professional Dr. # 110, Gaithersburg, MD 20879; 波城/洛城: 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD, 20854.

电话: 301-820-2528.

Email: info@chenmac.com.

网站: www.chenmac.com.

## 尿中有泡, 泡沫不散? 朋友, 你的肾还好吗

提起肾病, 平常生活中, 不少人可能会想到尿毒症, 且有“绝症”“重病”的印象, 这背后隐藏着被忽视的慢性肾脏病的影响, 它是否可防可治? 当身体出现哪些信号, 提示着“肾不好”? 该怎么应对?

慢性肾脏病是各种原因引起的慢性肾脏疾病的统称, 在中国, 慢性肾脏病的患病率高达10.8%。3月12日是第15个世界肾脏病日, 主题是“Kidney Health for Everyone Everywhere 人人享有肾脏健康, 从预防到诊治。”对此, 搜狐健康邀请到北京中医药大学国际医院大内科副主任、肾内科部主任、肾脏内科主任于峰教授为大家进行详细解惑。

关注下面这些“信号”, 不让肾脏“遭殃”于峰教授介绍, 肾脏是人体的主要排泄器官, 好比一个强大的“清洁工厂”, 为我们排出身体里的废物和多余的水分(即尿液), 还能调节血压、维持体内水、电解质、酸碱平衡等作用。

慢性肾脏病被称为“沉默的杀手”, 很多肾病患者在早期时症状不明显, 一旦有了明显症状病程来势凶猛, 很可能已发展到晚期。因此, 早发现很重要, 如发现以下情况, 要重视起来:

1. 浮肿  
眼睑、双下肢及足踝出现浮肿, 用手指按压下肢会出现凹陷。
2. 高血压  
没有家族史, 但出现突然的血压上升的情况。
3. 尿中有泡沫  
出现蛋白尿, 尿液出现细小的泡沫且不消散
4. 尿量改变  
正常人尿量为每天1000-2000ml, 但此时每天尿量大于2500ml, 或小于400ml。夜尿次数增多, 达到4-5次及以上。

5. 尿色改变  
尿色突然变得浑浊、变深, 有淘米水样、红、浓茶色等。

6. 其他症状  
例如, 出现骨痛、腰酸、食欲不振、无故困倦、乏力等症状。

做哪些检查助于早期发现?  
于峰建议, 当出现上述这些症状时, 最好做一个“尿常规”检查看看肾脏功能。平时, 每年最好有一次常规体检, 这些早期发现肾脏病的好方法。要知道, 慢性肾脏病早发现、早治疗, 病情可得到良好控制, 甚至可以逆转。

一般肾脏检查包括测血压、尿常规、肾功能及肾脏B超检查。

1. 测血压  
长期高血压会导致肾脏的损害, 相对的, 肾脏病也会引起高血压。

2. 尿常规检查  
观察是否出现蛋白尿或尿沉渣中有形成分。

3. 肾功能检查  
反映肾脏功能, 主要包括血肌酐、尿素氮、尿酸等。

4. B超检查  
了解肾脏有无结石、积水、囊肿等。这些“坏毛病”或会损伤肾脏

肾脏病是可防可治的。于峰教授表示, 我们不仅要观察身体出现的“特殊信号”, 还要养成良好的生活习惯, 改掉生活中的“坏毛病”, 不然很可能加速损伤肾脏。

1. 吃太咸  
由于人体摄入的盐分主要通过肾脏代谢分解, 因此, 若是食物中含有过多盐分, 会加重肾脏的负担, 并且饮食过咸或可导致血压升高, 从而影响肾脏正常机能。

2. 喝水少  
饮水量少会使肾脏血流量减少, 无法正常输送养分, 还可能会减弱肾脏的排泄功能, 无法排泄代谢废物, 进而损伤肾脏。

3. 憋尿  
尿液憋在膀胱内, 容易导致细菌滋生, 一旦经输尿管逆行, 可能导致肾盂肾炎。

4. 吸烟、熬夜等不良生活习惯  
这些不良生活习惯也容易伤肾, 还会影响人体机能的正常运行。

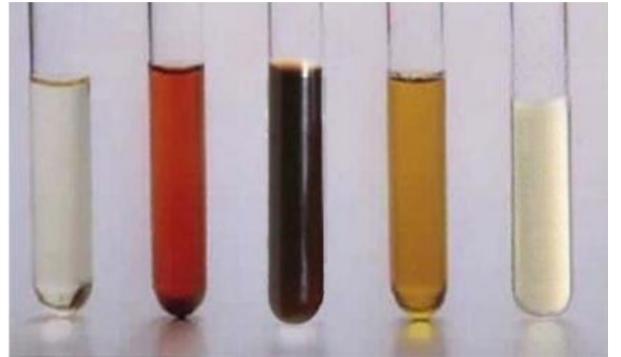
“如果有糖尿病病史、高血压病史、超重、家族有任何成员患有肾病等情况, 要及时去找专业的医生咨询”, 于峰教授表示, 疫情期间, 慢性肾病患者一定要加强防护, 千万别聚集, 尽量不外出, 出门戴口罩, 平时勤洗手, 定期开窗通风。

还要保持健康的生活方式。例如, 坚持锻炼, 保持健

康体重, 戒烟酒, 规律作息, 放松心情等。慢性病的患者还要控制好血压、血糖、血脂等。

饮食上, 肾功能受损的患者要清淡, 做到低盐低脂低蛋白饮食, 如果肾功能正常的慢性肾脏病, 要增加营养提高抵抗力, 但要严格控盐。

此外, 还要备足药物, 按时服药, 千万不可擅自停药, 可以利用好网络, 保持和医生联系。



**美东留学**  
YM American Academy

主要服务项目  
美国大学、研究生、高中申请指导  
高中学习规划和各类课程辅导

www.ymamerican.com  
zyang@ymamerican.com  
Cell: 302-257-1537  
WeChat: wh785120  
Newark, DE / Ellicott City, MD

我们不会点石成金, 我们的目标是帮助招生官挖出藏在沙底下的金子

**ACE CARE**

**移民体检**  
入籍英语考试障碍评估

敬请来电预约: 703-237-0120  
或发送信息至: 703-334-1529  
900 S. Washington St. Suite 112, Falls Church, VA 22046  
703-237-0129(fax)  
Email: acecare900@yahoo.com  
www.acecaremedical.com 3-011

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”  
3-113

欢迎新病人 前来就诊并有优惠!  
接受多种牙科保险 无保险者特别优惠!

**亚美牙医中心**  
Asian American Dental Center

**孙元沛 牙医博士**  
Richard Sun, D.D.S.  
美国植牙和美容牙学会会员(AAID, AACD)  
芝加哥Illinois 大学牙医博士, 牙周病专科医师  
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

**谭春 牙医博士**  
Chun Tan (D.M.D Ph.D.)  
Upenn 牙医博士  
马里兰大学生物医学博士  
中国华西口腔医学牙周病专科硕士

**主治:**  
(1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙  
(5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙  
(9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补  
(11) 儿童牙科 (12) 数码X光

本诊所为  
**INVISALIGN 2018 PREFERRED PROVIDER**  
提供透明牙套 矫正治疗服务。

**Coupon**  
1, 免费咨询: free consultation / second opinion (X-ray 除外)  
2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)  
3, 首次就诊特价: \$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

**维州诊所: 571-313-1535**  
11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101  
Reston, VA 20191

**马州诊所: 301-921-6338**  
9087 Shady Grove Court,  
Gaithersburg, MD 20877