



人的身体能感知气温升降和环境冷暖，这在医学中被称为“温度觉”的感觉功能...

# 经常怕冷？读懂身体发出的“求救暗号”

■王骁

生活经验告诉我们，受寒之后，如果添衣增被还觉得怕冷，很可能就要发烧了...

## 胃寒

不少人都有这个问题，稍微吃点生冷食物、喝点绿茶，就会感觉胃中寒冷不适...

## 四肢发凉

种情况，近期突然发生，可能与过食生冷，胃脘受寒有关。如果反复发生，则可能是脾胃虚弱、阳气不足的表现。

除了众所周知的“受寒”以外，在生病过程中，突然发生的四肢发凉，面色苍白，可能是病情进展加剧，甚至有休克的表现...

## 老寒腿

常常在天气变化、季节更替时出现膝关节及以下部位怕冷，可伴肌肉关节酸痛，受风寒后症状加剧，令人苦不堪言...

## 背心冷

部分人的怕冷部位较为独特，他们甚至会告诉医生，怕冷的特征是在背部如“巴掌大”的一个固定位置...

## 腰冷

寒湿阻滞于腰部，可导致腰部寒冷，也可导致腰部沉重。古人把这种情况形象地比喻为“腰重如带五千钱”...

## 其他部位怕冷

临床可见的怕冷症状各不相同，从头到脚都可出现怕冷，其常见原因不外乎上述几类——“受风寒”“阳气虚”...

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 阿司匹林能预防消化道肿瘤？

答 陈紫晖 上海交通大学医学院附属仁济医院消化科医生

阿司匹林目前在临床上最为熟知的应用是在防治心脑血管疾病领域。但多个研究表明，阿司匹林可能降低多种肿瘤的发病率...

【食管癌】阿司匹林对不同类型食管癌的预防作用各不相同。巴雷特食管是食管腺癌的癌前病变，有证据表明，阿司匹林可降低巴雷特食管进展为食管腺癌的风险...

【胃癌】长期使用低剂量阿司匹林可降低胃癌发生风险，且与剂量和使用时间正相关。一项大型回顾性研究显示，阿司匹林使用组患者的弥漫性胃癌比例较非使用者降低80%...

【结直肠癌】大量临床前及临床研究表明，低剂量阿司匹林可降低结直肠癌的发病率、转移率和死亡率...

不过，英国一项研究发现，阿司匹林组与安慰剂组相比，癌症发生率（包括结直肠癌）无明显差异。同时，也有研究表明，阿司匹林不能降低结肠腺瘤内镜下摘除后的复发率...

【其他消化道肿瘤】韩国一项随访10年的研究发现，低剂量阿司匹林可降低原发性肝癌风险，这种预防保护作用在年轻男性和病毒性肝炎患者中更明显...

目前，阿司匹林预防消化道肿瘤的机制和有效性已得到广泛认识，可显著降低胃癌、结直肠癌、原发性肝癌及胆管癌的发病率...

要知道，长期使用阿司匹林有多种风险，其中消化道损伤及出血最为常见。



## 问 产后情绪波动就是抑郁症？

答 杨华 上海中医药大学附属龙华医院内分泌科医生

经历了十月怀胎，终于等到宝宝到来，皆大欢喜。但有些新妈妈情绪越来越焦虑，易激动或情绪低落，睡眠差且消瘦...

产后甲状腺炎是自身免疫性甲状腺疾病的一个类型，由于甲状腺激素的波动导致产后妈妈情绪和心理变化，很容易被误认为产后抑郁症。

产后女性是甲状腺疾病的易患人群，一方面产前原本就有桥本氏甲状腺炎或甲亢、甲减等甲状腺疾病的患者，产后由于激素水平的剧烈波动及孕期免疫耐受的解除，可能导致甲亢甲减复发...

对于哺乳期妈妈，明确诊断为产后甲状腺炎后，一般不需要抗甲状腺药物治疗，但如果明显需要药物治疗者，可遵医嘱使用药物，以减少对婴儿的影响...

甲状腺炎后，一般不需要抗甲状腺药物治疗，但如果明显需要药物治疗者，可遵医嘱使用药物，以减少对婴儿的影响。中医认为，产后女性患甲状腺炎，病因常常与禀赋不足、体质亏虚、情志损伤等因素有关...

1、畅情志，增加免疫力。健康的身体是人体阴阳平衡的象征，情志与脏腑有着密切的内在联系，七情太过或不及都会影响健康...

2、节饮食，不过多食积。身体70%-80%的碘都储存于甲状腺，因此，甲状腺疾病与碘有着密不可分的关系。对孕产妇而言，特别是甲状腺过氧化物酶抗体阳性者，要采用适碘饮食...

3、密切关注自身症状。因为产后甲状腺炎症状分不同阶段，每个阶段的状态不同，新妈妈们要密切关注自身症状，特别是新出现的明显的情绪变化、怕热、体重改变、胃口变化...

4、中医药治疗有优势。产后甲状腺炎是个自限性疾病，中医治疗可以通过辨证论治，采用补益气血、疏肝解郁、养心安神等方法，使机体达到阴阳平衡的平衡状态，改善症状，促进恢复。

## 问 一吃就痛，口腔溃疡怎么办？

答 周金晶 上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科主管药师

口腔溃疡、脱发、鼻炎，大概是当代青年三大“不治之症”。今天我们就说说反复发作性口腔溃疡，学名复发性阿弗他溃疡。“阿弗他”之名源于希腊文，为“灼痛”之意...

口腔溃疡发病，女性多于男性，好发于年轻人，40岁以上发病较少，确切病因不明，可能和多方面因素有关，比如免疫功能、维生素缺乏、口腔微生物紊乱、精神压力、遗传因素等...

一个标准的口腔溃疡以“黄、红、白、痛”为特征，溃疡圆形或椭圆形，表面覆盖黄色假膜，周围有红晕带，中央凹陷，让人疼痛不已。一般来说，溃疡周期为7天到数周，具有不治自愈的自限性...

现代医学如此发达，我们有什么办法可以治疗口腔溃疡吗？很遗憾，我们的回答是“没有”。由于它的病因和发病机制尚未明确，目前没有根治的方法...

进溃疡愈合，延长发病的间歇期。轻度的口腔溃疡一般局部用药，目前市场上能买到、用于口腔溃疡局部药物（如喷雾、凝胶、漱口水、贴片等）大多是复方制剂，还有一些清热解毒的中药喷雾，如西瓜霜等也可选用...

至于民间某些口口相传的秘方，如盐撒溃疡、贴维生素C片等“自残式”方法，我们不推荐尝试，这样做除了使疼痛指数急剧升级，并无循证医学证据。

在专业医生看来，如何预防口腔溃疡复发是最重要的。具体预防方法有：1、保持口腔清洁，特别是当口腔黏膜出现伤口时，可用盐水漱口预防溃疡。2、营养均衡，饮食清淡，少食油腻辛辣烧烤食物，适当补充B族维生素。

本版图片：视觉中国 东方IC

# 儿童安全座椅：不仅必装，更要会用

■郑继翠 张澜

日前，黄女士遇到了一件糟心事：她带着孩子去夏威夷度假，却没想到在路上遇到了警察巡查，四岁半的孩子因为没有使用安全座椅被逮了个正着...

与黄女士相仿，我国大多数家庭还没有像重视孩子教育一样重视孩子的安全问题。《中国汽车社会蓝皮书》显示，中国75.66%的汽车未装儿童安全座椅，43.12%的家长乘车时怀抱孩子，39.95%的家长还坐于副驾驶位置，10.05%的家长认为安全气囊能保护孩子...

要知道，正确使用儿童安全约束系统可以使死亡率降低71%，入院率降低67%，轻微伤降低50%。那么家长们应该如何挑选适合自己孩子的安全座椅并正确使用呢？这里提出几点建议。

## 正确选择与使用安全座椅

新生儿至1岁以内婴幼儿必须使用后向式安全座椅。当然1至3岁（体重25千克以内）的孩子最好也使用，不用急着让孩子使用前向式安全座椅，因为小龄儿童使用时的脊柱损伤机会及严重程度较后向式更大...

4至7岁（体重36千克以内）的儿童需要使用前向式安全座椅，最好带有五点式安全束带。8至12岁甚至更大年龄儿童乘车时需要使用增高座椅，直到他们身高体重达标能够正确地使用成人安全带为止。

## 冬季脱下外套乘坐更安全

安全座椅应安装在后排，避开安全气囊。如果孩子被安全气囊击中，会导致更严重的伤害...

- 无论是后向式安全座椅还是前向式安全座椅，家长调节肩带时均需要注意五点：1. 胸夹与胯肢窝平行；2. 胯带正好压在幼童胯部位置；3. 肩带紧贴肩部；4. 肩带系紧的标准：两个手指捏不出多余肩带；5. 后背不要放置任何物品。



应脱下厚重外套再坐上安全座椅。因为座椅的紧凑设计是为了最大程度保护孩子的安全，如果孩子穿得太厚，安全带不能提供足够的保护...

此外，座椅的周围不要放置太多玩具，防止汽车行驶过程中造成其他的意外伤害；对于长途旅行，需要做好充分准备，途中做适当休息。

（作者郑继翠为复旦大学附属儿科医院神经外科医生、儿童乘客安全技术师导师，张澜为复旦大学附属儿科医院新生儿科医生、儿童乘客安全技术师，本文由本报记者李晨瑛整理）

## 选择儿童座椅的原则

- 1. 家长要根据孩子的年龄、身高、体重和生长发育趋势选择合适的约束系统。2. 约束系统参照私家车的说明书。每款座椅都有适合的车型，每辆车的说明书上都会有关于如何在固定位置安装安全座椅的介绍及安装方法。