



悬壶济世36载 守护呼吸健康

厦门市中医院呼吸内科主任医师张琼英退而不休,坐诊华医馆槟榔门诊部

晨报记者 马丽

“自从认识了张主任,我哮喘就没再发作过,最近气温下降,我来请她调理增强免疫力。”“我这个婆婆无论大小疾病都要从同安赶来岛内看病,她只认张主任开的药。”“张主任是‘补气’站,我精气神一遇不振,就来找她加满。”

不久前的一个秋日的午后,距厦门华医馆槟榔馆门诊部的医生们下午上班时间还有23分钟,一楼大厅张琼英的诊室外已经聚集了十余名候诊的患者。当这些患者进入诊室时,不像是来看病的,倒像是到老朋友家做客。

“她问诊特别细致,细心程度绝不输我老伴的日常唠叨。”今年62岁的林先生因慢性支气管炎找到张琼英求医,看完病,他这样打趣张琼英,最后不忘补充一句,“但是,请她看病,我心里踏实”。

张琼英是中国中西医结合学会呼吸系统疾病学术委员会委员、全国第二批名老中医药专家学术继承人。今年四月,她才从奋斗了36年的厦门市中医院呼吸内科岗位上退休,却因放心不下患者,再次披上“白衣战袍”,与她最擅长治疗的支气管哮喘、睡眠呼吸暂停综合征、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿等呼吸系统疾病继续作战。

笃定从医 退而不休献余热

“我踏入从医之路,主要是受母亲之濡染。”张琼英告诉记者,母亲常用外曾祖父凭借“三根手指

头、一个小枕头”治好十里八乡群众疾病的嘉言懿行,涵育她成长的每个年龄段。为了成为母亲的骄傲,她从小便以外曾祖父为榜样,好好读书,直至1981年考入福建中医药大学中医学专业。

“几乎天天是高三,每天都有背诵不完的题,时不时就考试。”张琼英感慨学医生涯,只有踏进去的人才深有体会。不过,为了夯实自己的医学理论基础,张琼英从不喊苦,她在保证日常学习的同时,不忘翻阅《黄帝内经》《金匱要略》等中医经典古籍,还深入钻研专业开设的西医理论课,她相信“衷中参西”,能够帮助患者带去更多更好的治疗成果。

梅花香自苦寒来。5年后,作为福建中医药大学优秀毕业生,张琼英收到了省城不少公立医院抛出的橄榄枝,但为了方便照顾母亲,她毅然选择回到厦门,入职厦门市中医院呼吸内科,直至今年四月份退休。

“涂福音老先生是厦门市中医院名誉院长,是全国第二批名老中医药专家学术经验继承工作指导老师,我进入中医院后,有幸师从涂福音老先生3年,在医术和医德方面获得了巨大的帮助和影响。”张琼英补充道,如今涂福音老先生虽年登耄耋,却仍坚守在门诊为患者服务,更加激励着她“退而不休”,同患者“呼吸”与共。

慎终如始 认真对待每一名患者

从“望闻问切”、书写药方、药物使用,到日常饮食禁忌、运动作



名医来了
MINGYILAI

厦门市中医院呼吸内科主任医师张琼英
记者 马丽 摄



息等方面,张琼英细心看诊指导,对顽固性咳嗽、哮喘,她甚至看诊超半个小时。其实,36年的从医经验积累,张琼英早已练就了一双“火眼金睛”,能从患者的喘息、咳嗽、舌象等表面症状判断出“蛛丝马迹”,可她一直以来慎终如始。

“疾病不会照着教科书上描述的生长,每个患者的年龄、体质、基础病史、生活环境等因素也各不相同,如何施治需精准辩证。”张琼英表示:“患者信任我,我就得对他们认真负责,保证每

一个人的治疗方案和日常管理都是量身定制的。”

恰似秋季丰收的喜悦,轻松爽朗的笑声不时从张琼英的诊室传出。而当遇到只会讲闽南话的年迈患者时,出生于福州的张琼英也能与他们娓娓而谈。观察到记者的一头雾水,她看诊后又切换到普通话:“和患者说一样的方言,能把医患距离拉得更近,交流也更融洽,我就是到厦门工作后才学习的闽南话。”她还鼓励记者“只要想学,什么都不是难事。”

全力以赴

解开患者“会呼吸的痛”

据悉,哮喘是一种呼吸道的慢性炎症疾病。临床表现为反复发作的喘息、气急、胸闷和咳嗽,严重时甚至可能危及生命。

临床一线36年,张琼英也记不清治愈了多少呼吸系统疾病患者,她在治疗和控制哮喘方面最为人称道,除了厦门、泉州、漳州等省内患者,还有不少江西、广东等省外患者一直跟她保持联系。

“以现有的医学条件,哮喘难以根治,但通过规范治疗和日常自我管理,完全可以控制到几乎不发作。”张琼英指出,受换季气候影响,每年五月、十月是厦门地区哮喘患者门诊量较多时期,若能在这两个时期到来以前,调节改善全身的功能状态,提高免疫力,并遵医嘱做好保暖措施,避免接触花粉、动物等过敏源,多数患者是可以安全度过高发期的。张琼英补充道,相对于关注“人的病”,中医重整体,更关注“病的人”。因此在诊断治疗、患者教育(药物使用指导)、过敏源筛查与控制和非我特异性免疫四位一体外,她更加着重用中医药调整患者的免疫功能,最终达到满意的临床疗效。

“做医生是件很有成就感的事,尤其是找到并控制疑难呼吸疾病的‘元凶’,让患者重新畅快呼吸。”张琼英说,她的大半时间都是与患者度过的,患者是她生命和医术的重要组成部分,将继续践行“尽全力帮助患者解除疾苦”的从医初心。

防“喘”发作,这些“宝典”要牢记

晨报记者 马丽

进入11月,伴随新一轮冷空气“发货”,厦门气温进一步下降,昼夜温差和室外与室内温差进一步变大,特别容易诱发哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病。

如何防“喘”发作?拥有36年临床经验,厦门市中医院呼吸内科岗位退休主任医师张琼英给出以下建议:防寒保暖,避免受凉和上呼吸道感染,感冒后及时治疗;加强体育锻炼及深呼吸锻炼,以增强体质,但不宜在早晚气温很低或阴霾天气时进行室外运动;避免接触刺激性气体、烟雾、

灰尘和油烟等,外出时戴好口罩;工作或者居住房间适度通风,保持干净,避免用难以彻底清洗且带毛多的地毯;日常饮食以养阴润燥、滋肾润肺为主,适当多饮开水,还应多吃绿叶蔬菜。另外,寒喘应忌吃生梨、芹菜、荸荠等寒性食物;热喘应忌吃羊肉、鹅肉、姜、桂皮等热性食物;哮喘且腹胀者,应忌食豆类、芋头等食物,以免加重气急的症状。

“哮喘患者最好摸清自己发病的季节性规律,提前用药预防。”张琼英推荐患者做好哮喘日记,内容包括发病当日的气温、饮食、运动、工作情况,以及药物使

用情况等,将有助于医生正确评估哮喘的控制水平和治疗效果,并在找到发病规律后,规避过敏源或者提前用药,如五月、十月厦门地区哮喘高发期,可在来临前1个月-2个月就治疗,秋冬季哮喘,夏季便可提前用药预防。

张琼英特别提醒,哮喘患者日常管理中最重要的一点,就是遵医嘱,提高依从性。她给记者举了个例子:“如果患者依从性不高,让他戒烟他不听,让他定期除螨他偷懒,疗效自然不好。也有的患者,一见病情略有好转,就不继续服药了,日后难免还会复发。”

不吃晚餐减肥?适得其反

晨报记者 马丽 通讯员 彭钦平

微胖女孩苗苗(化名)为苗条一些,经常每天只吃水果或者蔬菜,晚餐干脆就不吃了。结果一段时间后,她的胃不时出现泛酸、疼痛、烧心等症状;不仅如此,她还更胖了。来到前埔医院诊治胃病的她,被医生诊断可能因不当节食减肥,患上胃病,并导致了体质异常。

对此,厦门前埔医院内科主任医师黄炳峰介绍,长期不吃晚餐,胃酸分泌过多,损伤胃黏膜,除了会出现泛酸、胃痛、烧心等症状,还可能诱发胃炎、

胃溃疡、胃黏膜糜烂等。同时,由于胃部长时间处于空腹状态,胆囊无法排空帮助消化食物,从而诱发胆结石,导致胆囊受到刺激发生胆囊炎。此外,不吃晚餐的人胃部排空时间久,肝脏当中储存的糖原会大量减少,而机体会消耗掉肌肉当中的蛋白质,并将其转化为血糖。这样就会导致身体的代谢水平降低,不但起不到减肥作用,还会形成“喝水都会变胖”的易胖异常体质。因此,黄炳峰提醒大家,科学的减肥还需坚持不懈地从饮食、生活习惯、合理运动等方面努力。