

秋冬养肺正当时 做好这些事,助你养好肺

“秋冬养肺”成为当下这个季节市民最关心的健康话题。如何全方位入手,把肺“养好”呢?

“和外界相通,是呼吸系统最主要的特点,空气进入气道的同时病原微生物也会随着一起进入。虽然我们的呼吸道有各种各样的防御机制,但依然无法避免会感染一些慢性气道疾病。”专家介绍,慢性气道疾病主要包括支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)及支气管扩张等。特别是慢阻肺和哮喘,已成为我国最为常见、疾病负担最为严重的慢性疾病。其中,哮喘与多基因遗传有关,绝大多数哮喘患者的家属中,都可以追溯到有哮喘或过敏性鼻炎病史,亲缘关系越近,患病率越高。同时,大多数哮喘患者属于过敏体质,本身伴有过敏性鼻炎,空气污染、吸烟、剧烈运动、气候变化、吸入冷空气等因素都有可能诱发哮喘发作。无锡市人民医院呼吸与危重症医学科主任卞涛表示,哮喘可以预防可以治疗,最重要的是一定要听从专科医生的治疗方案,定时定量预防治疗,避免随便停药、减量。

“慢阻肺”看似离我们很遥远,其实与高血压、糖尿病一样,是一种常见的慢性疾病。顾名思义,慢阻肺就是人体气道阻塞导致的呼气时气流受限。大家经常说的老慢支、老慢喘、肺气肿等都属于慢阻肺的范畴。只不过慢阻肺更为“狡猾”,大家对它的知晓率很低,使得它冠有“沉默杀手”的名号。爬楼梯会气短,一抽烟就咳嗽、咳痰,明明呼吸很急促,但仍感觉不能获得足够的空气……很多人认为的正常现象,其实隐含着病症的关键信号。

江南大学附属医院呼吸内科常务副主任李润生告诉记者,避免吸烟以及任何形式的烟草、烟雾接触,是保护肺部健康最重要的一件事。许多慢阻肺患者是吸烟者,任何形式的烟草制品接触,都可能造成慢阻肺的发生。除烟草烟雾之外,室内外的空气污染和特定的职业刺激物如烟雾、灰尘或化学品暴露也会增加慢阻肺的发生风险。尽量避免接触可能使呼吸感到困难的烟雾。居家要注意有效通风,使用清洁烹饪燃料,保持室内空气清新。当室外有浮尘或严

重污染时,应记得及时关闭门窗。

“保持机体的强壮,维持健康的体重,同样有益于肺部健康。”无锡市第二人民医院呼吸与危重症医学科副主任韩曙光认为,规律的身体活动和健康的饮食习惯可以帮助我们做到这一点。据他介绍,平时我们也可以通过一些自测的方式来对自己的肺功能进行评估,这种方法在医学上称为6分钟步行试验,6分钟步行试验是针对中、重度心肺功能障碍患者所进行的简单的心肺评估,患者在平路尽可能快行走,测试6分钟内行走的最远距离,如果小于150米,属于重度心肺功能不全;150-450米属于中度心肺功能不全;450-550米属于轻度心肺功能不全;大于550米属于基本正常。

“简单的呼吸系统疾病可以通过药物来治疗,但一些慢性的气道疾病涉及专业、系统的心肺康复。”无锡市中心康复医院老年康复科兼重症康复科主任于海燕介绍,肺康复通过评估病人状态制定详细康复治疗方,包括运动、健康教育、器械辅助等,是一个综合性的干预方法。国内外的研究都发现肺康复是一个性价比非

常好的治疗方法,有效果,又减少了药物的副作用。

除了上述的医疗方式,中医认为秋冬季是“阳消阴长”的阶段,这个季节养生必须遵循“收养”的原则。无锡市中医医院呼吸科副主任医师高广飞介绍,冬季应该早睡早起,日出而作,以利于阳气潜藏,阴精的积蓄闭藏。《内经》中又有“冬不藏精,春必病温”,意思是冬季不能过汗劳作,更不可过度房劳伤精,冬季不注意养护阴精,春天就会发生温热病。其中,膏方调治慢性气道疾病可以减少患者急性发作次数,减轻症状,改善肺功能及延缓疾病进程。

中医学认为“天人相应”,万物具有春生、夏长、秋收、冬藏的特点,人体亦然。在寒冷的冬季,人体应精气内藏,蓄积能量以应付寒冷,“藏”得好来年才能少生病、不生病。正如民间所言“冬令进补,上山打虎”,“三九补一冬,来年无病痛”,就是推崇冬令进补,促使机体吸收营养精华,有助于增强体质、提高抵抗力。中青年人可以跑步、打球、爬山、洗冷水浴、游泳等。(郑丁杰)



洛社镇卫生院作为癌症防控链条全周期管理试点项目开展单位之一,近日启动肝癌、上消化道及结肠直肠癌高危人群早期精准筛查工作。图为辖区居民接受肝癌初筛。(范新霞 黄婕)

一键清除 “达芬奇”再立功

“没想到机器人手术能做这么好,感谢胃肠外科团队!”近日,张阿姨向市人民医院胃肠外科表示感谢。

张阿姨今年60岁,半个多月前做了肠镜检查。检查显示其升结肠和降结肠各长了一个肿瘤,根据病理报告,两个肿瘤均为恶性。焦急万分之际,张阿姨听闻机器人手术具有手术精准、术后恢复快、手术创伤微小的特点,慕名前往无锡市人民医院。经过慎重的考虑和充分的术前讨论,胃肠外科沈伟教授团队决定给张阿姨实行“达芬奇”机器人手术。

作为微创手术领域的前沿技术,“达芬奇”手术机器人具有稳定性高、精细度高、创伤小、直觉式运动的特点。相比人手,机械臂能直达更深、更狭窄的手术部位,精准定位,只在手术部位精准切开切口,从而有效减小创伤和出血,减轻患者痛苦。此外,手术医生可完全复制现有手术经验进行眼和手协调,手和器械尖端实时同步,机械臂和器械在病人体内可以准确无延时地重现术者手动动作。通过该手术系统,术者可以轻松地完成高难度的复杂手术。

经过专家团队充分准备,沈伟教授团队为张阿姨施行“达芬奇”机器人手术,切除升结肠、降结肠两个恶性肿瘤。通过微孔,沈伟顺利操作控制系统,指导机械臂同步进行手术操作。整个手术持续3个小时,“达芬奇”机器人的3只“手臂”行云流水地完成了结肠游离、血管裸化和淋巴清扫的同步操作,一次性完成肠道双肿瘤根治性切除。手术顺利完成,患者术中基本无出血,术后恢复良好迅速,第二天就能自由活动,一周后便顺利出院。

据悉,市人民医院“达芬奇”机器人手术已超过1000例,其中胃肠外科团队在沈伟主任的带领下,“达芬奇”手术已经突破150例,标志着机器人手术水平达到新的高峰,是以高精尖医疗服务助力健康无锡的实践写照,对推动无锡在机器人手术领域的提升具有进步意义。(朱雁飞)

反复咳嗽不见好? 警惕双肿瘤风险

近日,无锡市第二人民医院心胸外科成功为一名患者切除两个肿瘤,解除了患者的痛苦。出院后,患者和家属给医护人员送来锦旗表示感谢。提起患者的医治经历,还要从常见的咳嗽说起。

患者王先生今年54岁,自夏季一场感冒后一直受咳嗽困扰,他以为是劳累所致,未引起重视。近来病情加重,咳嗽得愈发厉害,于是在家人陪同下来到市二院就诊。检查结果始料未及,CT显示患者纵膈有一块69×32毫米的肿块,右肺有一块41×40毫米的肿块且累及肺门处,市二院心胸外科学科带头人言翊光介绍,肺门处是主支气管、肺动脉、肺静脉交汇的

地方,患者反复不见好的咳嗽就是两个肿块压迫导致的。

患者当时的病情十分危险,手术切除肿瘤是唯一选择,但患者病情复杂,上腔静脉只剩“一线天”,除肺部肿瘤外,还有拳头大小的前纵膈肿瘤,手术风险极大。为此,言翊光和李向成主任医师等团队成员仔细研究后,决定根据患者体内肿瘤的生长位置,选择右侧前外侧第5肋间入胸。

完善术前准备后,患者被推入手术室。术中,言翊光和李向成带领团队实施手术时,发现情况比预想的还要复杂。患者的纵膈肿瘤较大、位置很深,且临近左侧肺门,并与心包部分紧密粘连。在切除

肺部肿瘤时,发现患者肿瘤与上腔静脉紧密粘连,难以分离。此外,患者的右上支气管与肿块组织紧密粘连……手术医生们克服重重考验,手术最终圆满成功。术后患者恢复迅速,第二天就能下地活动,术前咳嗽和胸闷气短的症状都有明显缓解,一周后便顺利出院。

市二院心胸外科是具有悠久历史的特色专科,冠状动脉搭桥手术、先心病矫治术、各种心脏瓣膜等常规手术技术经验丰富。同时医院大力推进微创房颤射频消融术、微创复杂冠心病杂交术、微创经胸房间隔缺损封堵术等特色先进技术,受到锡城百姓的广泛好评。(普仁)