

护好我们的肺!慢阻肺离肺癌只差一步



慢阻肺患者是肺癌复发高危人群

幽门螺杆菌感染的胃溃疡可能最终导致胃癌,乙肝可能导致肝硬化继而引发肝癌,这些增加患癌风险的疾病称为癌前疾病,说到肺癌,除了吸烟之外,是否有促发癌症进展的肺部疾病呢?

国内外的流行病学研究文献显示,40%~60%的肺癌患者合并慢阻肺。另外现有研究表明,不管是否有吸烟史,慢阻肺患者患肺癌的自然概率是一般人的4倍以上。如今,我国的临床实践在肺癌筛查指南中将慢阻肺列为高危因素。

慢阻肺还会增加术后呼吸道感染并发症,存在漏气时间延长等风险。因此手术操作中需要额外注意,严密地缝合创口,术后拔管时间也应

延迟,以免漏气形成气胸或皮下气肿。合并慢阻肺会增加20%的肺癌死亡率,慢阻肺患者也是肺癌复发的高危人群,这类患者在术后随访时应特别密切观察。

肺部结节不应过度诊疗

研究发现,近30年,女性肺癌患者比例逐年增多,并于2015年超越男性,目前男女比为1:1.5。2013年后女性发病年龄呈年轻化,平均年龄由58.7岁下降至54.7岁。随着肺癌筛查的普及,I期肺癌的比例呈显著增加趋势。

专家指出,50岁以上每年应做一次常规胸部低剂量CT。当前许多年轻人,通过体检,发现肺部结节,应根据结节的不同性质确定随访策略。新冠疫情下的CT筛查,增加了肺部结节的检出,也可能

出现过度诊断和治疗的现象,有些结节可能终身不发病,过度诊断会引起患者的焦虑情绪,比如频繁做CT检查,或者要求穿刺活检等。一些多发磨玻璃结节患者甚至要求把结节一切了之,这种做法不可取,因为肺部不可再生。

专家表示,如果小的纯磨玻璃结节位于肺门结构中央,切除手术带来的肺功能损失将增大,因此会建议患者继续随访,可以等它出现浸润趋势时,切除也不会增加复发概率或影响长期生存,但患者可因此多出两到四年更有质量的生活。

如何保护我们的肺

虽然目前的治疗技术和药物在不断发展,但肺是不可再生器官,建议大家通过一定的预防和治疗手段保护肺脏。

首先要戒烟。戒烟是降低慢阻肺发病率最行之有效的手段,任何时候开始都不算晚。其次是改善工作居住环境。从事相关工作的人群需要做好职业防护,减少油烟、有害烟雾粉尘的吸入。第三是建议慢阻肺患者要遵医嘱规律使用药物。对于吸入性药物,掌握正确的吸入方法,勿自行停药,定期复诊。第四要注意生活饮食调理和适度运动,提高自身免疫力。慢阻肺患者适当做有氧运动、积极的肺康复锻炼可增强心肺功能。第五条是预防感染,接种疫苗。呼吸道感染是慢阻肺急性加重的重要因素。在秋冬季,大家可接种流感疫苗,降低急性呼吸道感染加重风险。避免接触其他呼吸道感染患者。

陈竹沁

3种呼吸操

缓慢呼气,同时收缩腹部,要尽量做到深吸慢呼,缩唇程度以不觉费力为宜,每天锻炼2次,每次10~20分钟,每分钟7~8遍。

全身呼吸操练习:以

改善肺功能

缩唇呼气配合肢体动作为主,吸气用鼻,呼气用嘴。第一节:双手上举吸气,放下呼气,10~20次;第二节:双手放于身体侧面,交替沿体侧上移下滑,10~

20次;第三节:双肘屈曲握拳,交替向斜前方击拳,出拳吸气,还原呼气,10~20次;第四节:双腿交替抬起,屈曲90°,抬起吸气,放下呼气;第五节:吹悬挂的小纸球训练。

郑进

一个橘子5味药

“解鱼蟹毒和酒毒”也有一定作用。但不能把橘子皮当作陈皮直接泡水。因为鲜橘子皮含有很多挥发油,刺激性较高,吃完后反而会刺激肠胃。

第2味橘皮

橘红是把橘皮内层的白色部分去掉之后剩余的表皮,即所谓的“陈皮去白”。橘红的气味芳香,首要功效为化痰

止咳,是中老年人久咳或哮喘的首选药。平时直接用开水冲泡橘红,可用于辅助治疗风寒咳嗽,而在饭后喝点橘红水还可缓解消化不适。

第3味:橘络

剥开橘皮后,橘子上有一层白白的筋络就是橘络了。中医认为,橘络味苦、甘平,有“通络化痰、顺气活血”的功效。在临幊上,橘络可用于缓解久咳引起的胸肋疼痛,以及辅助治疗“老

慢支”、冠心病等慢病。

第4味:橘核 小小的橘核也是一种对肝肾有益的中药材。中医认为,橘核性平,有理气、散结、温胃、止痛的功效,可辅助治疗“疝气、睾丸痛、乳痛、腰痛、膀胱痛、肾痛”等疼痛症。用法上一般是将已经过炒制的去壳橘核用酒送服。

第5味:橘叶

中医认为,橘叶性平,可疏肝行气,化痰散结,可用于治疗“胸胁疼痛、乳房胀痛、乳腺增生、肺痛、乳痛”等疾病。

康健

大便干硬 来电申领

大便干硬,排不顺畅,让人非常烦恼,体内排泄物排不出去影响生活。

大便难排要重视,要选择温和、滋润的产品。新品新方(畅直安),内含山药蛹虫草、决明子、桃仁、茯苓等天然本草,温养肠道。每天一次,晚上睡前服,早上轻松畅快。

康鑫源科技(广告)

申领电话:400-880-7308



李沧皮肤病研究所 李沧金山皮肤病门诊

健康热线:0532—686 22222

地址:青岛市李沧区金水路2357号(重庆中路与金水路交汇处)



健康提醒

胃炎、脚气、关节炎……
这5种小病不能拖

慢性炎症不重视容易拖成癌

很多癌症是在慢性炎症的基础上发生的,比如:吸烟→气管炎→矽肺与肺癌;胃炎→幽门螺杆菌→胃癌;慢性溃疡性结肠炎→结肠癌;慢性肝炎→肝癌。除此之外,持续的炎症反应,会导致体细胞坏死、增生,给癌症可乘之机。

脚气多年不治患上肾病

脚气严重起来可能导致肾病。致病的病原体包括病毒、细菌、支原体、螺旋体、真菌、寄生虫等。这些病原体诱发肾病的机制主要通过激活体内免疫反应,其中有抗原抗体复合物、补体及炎症细胞的参与,常见的肾脏病理类型有毛细血管内增生性肾小球肾炎、系膜增生性肾小球肾炎等。

膝关节炎拖着会引发系列连锁反应

很多老年人认为关节病是老年病,拖到走不动再看医生也不迟。事实上,关节病拖不得。膝关节炎如果不治疗,可能引发失能行动障碍。不能走路行动受限,激发诸如糖尿病、高血压等健康隐患。

视力“看不清”拖着不治损害难修复

起床后突然看什么都不清楚,揉揉眼睛还是看不见,走路突然觉得眼前的人物只能看半边,颜色也变暗了,这种常见于50岁以上人群的无痛性突然视力丧失,专家定义为“缺血性视神经病变”。这是由于供氧视神经的睫状后短动脉阻塞而引起的急性缺血、缺氧,以致视神经水肿。出现这种情况,赶紧看医生。否则错过救治最佳时间,视力损害很难修复。

静脉曲张不控制

严重会堵塞血管

下肢静脉曲张早期不痛不痒,不影响正常生活,所以有的人往往会忽视,尤其年老患者总会拖到最严重才肯去就诊。若没有及时治疗,静脉曲张会诱发色素沉着、淤积性皮炎、小腿溃疡、静脉炎、深静脉血栓等并发症,甚至可能导致肺栓塞。

李南南



欢迎扫

码加入“健
康之家”

幸福家庭的秘密——

鹿参精杞片 每天只需3块钱

真材实料,甄选鹿鞭、人参(五年)、杜仲雄花、黑松露、黄精、牡蛎、玛咖、蛹虫草等多位好原料,提取精华,老方调配。

人上了年纪缺乏运动,身体更容易出现问题,补充鹿参精杞片。每天两粒,养复加强。

厂家团购:原价198元

现活动价:98元

买3盒送1盒

买5盒送2盒

买12盒送6盒



每天限量100盒,
名额有限,先到先得

联系电话:15336388721 15963568835