



11月,聚焦您的肺健康

11月17日是国际肺癌日、11月18日是慢阻肺日。近些年来,肺癌、慢阻肺等疾病越来越常见,患者也有年轻化的趋势。据统计,我国每年新确诊的肺癌病例总数约为78.7万,每天新确诊肺癌2100多例,肺癌约占所有癌症诊断的20%。而且肺癌因致死率极高,被称为全球头号的癌症杀手。而慢阻肺也有“沉默的杀手”之称,在我国50岁以上发病率高达15.5%。本期健康周刊特别推出《11月,聚焦您的肺健康》策划,邀请知名肺部疾病专家对大众关注的肺癌、慢阻肺的早期发现、手术治疗、免疫治疗等话题进行解答。

中山大学肿瘤防治中心胸外科副主任 杨浩贤教授



肺部磨玻璃结节不一定等于肺癌

目前吸烟仍是导致肺癌的最大因素,吸烟400年支的人患肺癌率更高。因此,常年吸烟的中年人应定期进行肺癌检查,以尽早发现肺癌,及时治疗。

肺癌的主要症状是咳嗽、咳痰,痰中带血丝。但和肺炎不一样,肺癌不伴有发烧、黄痰。有慢性支气管炎的人要随时注意咳嗽性质改变,如果咳嗽变得反复没有规律,就要及时检查患肺癌的可能。另外,当高发人群出现肩颈骨头疼痛的情况,也可能是肺癌细胞转移到骨头的表现,也应及时检查。

随着医学技术的发展,早发现肺癌的可能性逐步增大,而早期发现的肺癌治愈率是非常高的。杨浩贤教授介绍道,目前的低剂量螺旋CT技术,可观察到亚厘米的肺癌病灶,比相对分辨率较低的X光更能发现早期肺癌。因此,他建议,肺癌高危人群可以不定期进行低剂量螺旋CT检查,以及时发现肺部病变。

(文/羊城晚报记者 陈辉)

国家呼吸医学中心(广东)主任,广州呼吸健康研究院院长 何建行

免疫治疗可让肺癌患者“降期”获得手术根治机会

过去15年来,随着肺癌筛查不断推广,现在临幊上发现早期肺癌患者越来越多,在广州医科大学附属第一医院接诊的肺癌患者中大约有60%为早期。正是因为我处处于早期阶段,患者的预后相对较好,在广州一院早期肺癌的五年生存期达到了90%以上。

肺癌分为I、II、III、IV期。根据美国和我国指南推荐,如果临床分期是I、II期肺癌,一般均首选手术治疗。手术也是根治早期肺癌最有效的方法;其次,部分III期患者,通过评估可以“降期”治疗后,获得手术机会。在临幊上,降期治疗意义重大。如何达到肺癌的“降期”呢?目前,化疗、靶向和免疫治疗应用到肺癌的降期治疗中取得了明显效果,尤其是免疫治疗,大型的临床研究结果显示,

其效果好得让医生吃惊。对于晚期肺癌患者,免疫治疗已经是一种标准治疗。因为通过联合其他治疗,总体上可以达到50%-60%的有效率。以前,我们说晚期的病人没法治愈,现在有了免疫治疗后,约30%甚至以上的人实现临床治愈,肿瘤基本不长了,生存期超过五年。在医学上,我们认为他已经治好了。

免疫治疗有一个特性,早期使用的疗效比晚期使用更好,所以我们经常说越早用越好。这是为什么呢?因为免疫和肿瘤搏斗是一个持续性过程,此消彼长,像一个跷跷板一样,在早期时,当肿瘤还没有那么大的时候,免疫系统占上风,往往效果更好。对于早期的肺癌患者,治疗的有效率更高了,达到80%。免疫治疗后,有的患者肿瘤细胞都

找不到了,结果让人惊喜。所以,我们临幊医生也在思考和讨论,这些患者的治疗效果这么好,还需要手术吗?对于很多III期的肺癌患者接受免疫治疗后,获得了“降期”,简单讲就是,让一些原本没有手术机会的患者能够接受手术,原本患者需要全肺切除,现在实施根治手术时,不用全切,可以保护更多的肺组织。可以预见,未来将会有越来越多的晚期非小细胞肺癌患者,在免疫治疗之后,有机会接受手术治疗作为局部控制,从而获益,最终提高患者的五年生存率。

(文/羊城晚报记者 张华)

广州医科大学附属肿瘤医院胸外科三区主任 周明



X光胸片并不能早期发现肺癌

常规体检中X胸片,对肺癌早期筛查的意义不大,从胸片上发现病灶,往往病灶已经比较大了,以致近八成肺癌患者发现时已经是中晚期了。胸片筛查肺癌漏诊和误诊率很高。在正位胸片上,约一半的肺部面积与心脏、纵隔、横膈等组织重叠,一些早期肺癌难以发现。胸片也缺乏密度对比,肺癌纵隔淋巴结转移灶的发现率较低。此外,即使胸片发现肿物,也不能明确其准确的位置、性质和分期等。用胸片筛查磨玻璃样结节的肺癌会全部漏诊,如果是实性结节的小肺癌,也有相当一部分患者会被漏诊。因此胸片并不是筛查肺癌的最佳手段。

肺癌是一种与环境因素和生活方式有关的疾病,它的危险因素包括吸烟、环境污染、职业暴露、慢性肺部疾病和恶性肿瘤既往史等。周明建议,高危人群最好每年做1次低剂量螺旋CT,体检抽血检验标志物不能作为诊断标准。通常来说,大于3厘米的肿块,恶性的概率非常高,而对于小于5毫米的微小结节,通常来说是良性的病变。医生会根据患者的病史、症状,以及CT检查结果综合判断。如果考虑它恶性的概率比较高,

会建议患者尽早做手术治疗。如果考虑是良性病变或者一时间无法作一个很明确判断的话,往往建议患者每3-6个月定期做CT检查。

对于一些性质一时难以判断的肺小结节,往往临幊上没有更好的诊断手段。做PET-CT的检查也没有更具有优势的诊断结果;即便是做穿刺活检,也未必能够明确诊断。这时,定期的随访观察,往往是最好的选择。

有的患者会担心:万一一是恶性的,在定期随访过程中,是否会被耽误了治疗时间?其实这个担心是完全没必要的。对于这些不能明确诊断的、1厘米以下的磨玻璃样结节,即便是恶性的,定期随访期间即使直径增长一倍以上,仍然属于非常早期的肺癌,可以使用胸腔镜进行微创手术治疗,术后最快2-3天就可以出院,患者的五年生存率仍然接近百分之百。并且这些患者往往术后无需增加辅助放化疗。也就是说,三个月到半年的复查间隔并不会影响患者的远期预后,相反,恰恰可以避免一些不必要的手术治疗以及相关风险。

(文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 阎文婧 魏彤)

岭南甄氏杂病流派第五代传承人、广东省中医院二沙岛医院急诊科主治医师 戴洁琛

慢阻肺五点有迹可循

因早期症状不明显,慢阻肺也有“沉默的杀手”之称。作为世界第四大致死原因,慢阻肺在全世界发病率为11.7%,仅次于脑血管病、心脏病和急性肺部感染。11月18日是世界卫生组织设立的世界慢阻肺日。根据我国流行病学调查显示,我国40岁以下人群发病率达13.7%,50岁以上达15.5%,近年来呈年轻化趋势。我国每年大概有96万人因慢阻肺死亡。

冬季正是慢阻肺病的高发季节,尤其是对于气温已经存在慢性炎症的病患,冷空气刺激气道,容易导致发病甚至急性加重,因此更需注意防护。

呼吸不顺畅是典型的症状。慢性阻塞性肺疾病是一种具有气流阻塞特征的常见慢性肺部疾病,持续呼吸症状和气流受限是慢阻肺的典型特征。通常是由人体长期暴露在有毒气体和有害颗粒下,对气道

和肺泡产生影响所致。因此,吸烟人群和一些特殊职业人群如老师、矿工、化工行业工人等,都属于高危人群。另外,一些木柴等非清洁能源的燃烧,以及炒菜油烟等也会产生有毒气体和颗粒,长期处于该环境下,也有较高的慢阻肺风险。

因慢阻肺早期症状不明显,等到大部分患者发现时,已出现较严重症状。慢阻肺的早期临床表现是咳嗽、咯痰,但大多数情况下不被患者在意,常被认为是普通咳嗽;而当慢阻肺发展至人体活动耐力下降,又常被认为是年龄增大或缺乏锻炼的原因。直到患者出现呼吸不畅、行走困难等症状时,肺功能受损已十分严重,并错过最佳治疗时间。

“事实上,慢阻肺的症状是有迹可循的。”戴洁琛提醒。第一,慢阻肺的咳嗽反复,急性感染期间,浓痰液明显增多,早上更为明显。第二,慢阻肺会使患者

活动耐力下降,表现为与同龄人相比更差的生活能力和工作能力。第三,急性感染加重的情况下,患者呼吸伴有张口抬肩的喘息。第四,患者可能会有心慌、胸闷症状。第五,患者可能会食欲减退、消瘦。对年龄大的患者,慢阻肺还可能导致骨质疏松。

如何让慢阻肺不再“沉默”?戴洁琛提出了5点自查要求:一、年龄超过40岁;二,反复咳嗽咳痰;三、活动耐力下降,与同龄人相比体力更差;四、呼吸不顺畅;五、属吸烟人群和高危暴露人群。只要发现自己符合以上条件任意三点,都应尽早就去医院,进行肺功能检查。只要早发现、早诊断、早治疗,可最大限度地预防或者降低慢阻肺的危害。

(文/羊城晚报记者 林清清)

专题



图/视觉中国

德叔
医古系列
251



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

支扩咯血总反复虚火灼肺要调理

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 张女士,44岁,支扩咯血4年

张女士患支气管扩张症(简称支扩)4年多,痰里常带有血丝。刚开始咳血时,服用止血化痰的药,严重时打几天点滴,咳血常常就止住了。一旦吃了“热气”食物,失眠或生闷气,痰里的血马上又出现。近半年来,张女士的睡眠越来越差,总觉得有口痰黏在嗓子里,咳不出来,咽不下去,手脚冰凉,怕冷。立冬以来她经常煲些温补汤品,没那么怕冷了,但时不时痰中带血丝。1周前不慎受凉后出现咳浓痰、痰中带血丝、口干、纳差等不适,于是来找德叔求诊。

德叔解谜 虚火上炎,灼伤肺所致

张女士是家里的“管家婆”,上有老下有小,大事小事都操心,长此以往,心阴暗耗;晚上是本该通过睡眠养好肝血的时候,睡不好觉,肝血得不到收藏,就会被耗损。阴血亏虚了,阴阳平衡被打破。若心阴及肝阴不足,本应温煦下焦的阳气就会跑到上焦来作祟。张女士的情况,就是虚火上升灼伤了肺脏,导致咯血反复。治疗上,德叔采用标本兼治,清热凉血、润肺化痰治疗,益气养阴、补肝肾。服药第3天张女士的咯血就停止了,睡眠也有改善。

预防保健 冬补不可盲目,穴位贴敷除痰中血

说到补冬,德叔强调,张女士这类人群虚实夹杂为主,尤其是岭南地区,虽然早已立冬,但是依然能感受到秋末之燥,此时,不宜过早进补,应循序渐进,可以适当配合润秋燥之品。使用温补之品如当归羊肉煲、猪脚姜或者牛尾煲时,可适当加一些润燥之品,如麦冬、沙参等。饮用此类汤品后若出现口干、咽干或咽喉不适等症状,吃些麦冬炖雪梨或橙子、奇异果等,润燥同时可助消化。若平时出现痰中带血丝,还可用穴位贴敷疗法。材料:钩藤、百合、仙鹤草各10克,蜂蜜适量。选穴:神阙、涌泉。操作方法:将上述药材打粉,放入适量蜂蜜,调成糊状;取少量药糊加热水放在纱布上,敷于神阙穴及涌泉穴,待冷却后更换。每次敷10~15分钟,1周3~5次。可起平肝养心、镇静安神的作用。

Tips

神阙穴:即肚脐。

涌泉穴:位于足底,用力

德叔养生药膳房 贝母藕节粥

材料:大米150克,核桃仁50克,浙贝母20克,藕节(干品)15克,陈皮2克,精盐适量。功效:化痰止血,健脾补气。烹制方法:各物洗净,大米稍浸泡;上述药材放入锅中,加适量清水,煮至粥成,放入适量精盐调味即可食用。此为1~2人量。

中药“金狗脊”,初冬补肾壮骨来一碗!

文/羊城晚报记者 林清清

白带过多等病症。

枸杞则是常用补肾阴、滋肾阴的药食两用之品。

本款汤中金狗脊补肝肾、强腰膝,搭配枸杞、大枣、羊肉共奏补肝肾的功效,适合于初冬季节温肾暖阳。

金狗脊枸杞大枣煲羊肉汤

【材料】金狗脊40克,枸杞子30克,羊肉600克,大枣15克,生姜4片。

【制作】所有材料清洗干净;金狗脊装入汤料袋中,袋口扎紧;羊肉切大块后飞水备用;所有材料共入瓦煲内,加入清水2500毫升左右(约10碗水分量),武火煮沸后再改文火慢熬2小时左右,进饮时方加入适量食盐调味饮用即可。这是3~4人分量。

【功效】强壮腰膝,温补肝肾。

2020年11月17日/星期二/ 品牌运营中心主编

责编 张华/ 美编 伍岩龙/ 校对 赵丹丹

A14

广东爱牙工程社区行正在进行中,即日起致电020-8375 2288申领5000元/颗种牙补贴,享博硕学位种植名医亲诊,免挂号费、专家会诊费!

缺牙危害大,看牙补贴限时发

文/华章



因为牙周炎导致全口无牙的周先生

周先生种上新的牙齿

重新种牙后吃东西更香了

缺牙不修复五大危害

随着生活水平的提高,人们越来越重视自己的牙齿,但依然有些人认为缺一颗没关系或者老人老了迟早要掉牙的,等所有牙掉光再种也不迟,其实这种观念是大错特错的,因为缺牙不修复的五大危害有肠胃受累、余牙遭罪、引发牙病、发音不清、面容苍老……如果不遭这些罪,建议还是缺牙得及时种啊!

牙痛不注意,后果很严重

32岁的周先生这个年纪本该不会缺牙的,但万万没想到本来一口好牙的他现在只剩下几颗而已!这一切一切的罪魁祸首就是它——牙周病!刚开始周先生也只是牙齿疼痛没有过多注意,到后来牙齿越掉越多才开始重视,但本身的牙齿已经不能用了,必须把原来的拔掉再重新种上一口!最终周先生选择了数字化亲骨即刻修复种牙!

不限户籍申请,种牙只需一折起

“广东爱牙工程社区行”由广东省临床医学学会携手德伦口腔举办,以共同推进“粤口腔健康”建设。种牙低至1折起。凡是单颗牙缺失、多颗牙缺失、半口/全口牙缺失、牙齿不齐、龅牙、地包天、烂牙、牙痛等牙齿问题的市民均可领取,补贴高达千万元!即日起拨打020-8375 2288领取看牙福利!

5000元/颗进口种植体补贴

进口种植牙低至一折

6000元矫牙公益补贴

0元口腔拍片检查



通知

“广东爱牙工程社区行”

免费广式茶话会,限60名席位

“广东爱牙工程社区行”由广东省临床医学学会携手德伦口腔举办,以共同推进“粤口腔健康”建设。为了让缺牙街坊重新拥有好牙享口福,德伦口腔特意举办免费广式茶话会。会上除了能学习口腔知识外,还能共享广式下午茶,凡是参与活动的街坊尊享“0元拍片检查1次、种植体免费抽奖、5000元种牙补贴、1折起种植牙机会、0元名医亲诊名额、爱牙礼包1份、现场赢好礼”,茶话会名额限60名,致电020-8375 2288立即报名!

进口种植牙低至一折

报名对象:单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

报名热线:020-8375 2288