



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，当高危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。

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，即使胸片发现肺物，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，



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，现在临床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。正是因为疾病处于早期阶段，患者的预后相对较好，在广医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。根据美国和我们指南推荐，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。在临床上，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加好，所以我们经常说要越早用越好。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，往往效果更加好。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



图/视觉中国

找不到了，结果让人惊喜。所以，我们临床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)

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高达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，尤其是对于气道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。通常是由于人体长期暴露在有毒气体和有害颗粒下，对气道

和肺部产生影响所致。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点自检自查重要条件：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病的危害。

(文/羊城晚报记者 林清清)

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、润肺化痰治标，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；取少量药糊加热后放在纱布上，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

弯曲脚趾时，足底部出现的凹陷处。

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：化痰止咳，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，煎煮约40分钟，取药汁备用；上述食材一起放入锅中，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

立冬节气之后，岭南地区也进入了初冬气候。广东省人民医院中医科副主任医师林举择表示，中医学认为，肾主骨，骨为肾之余，而冬季对应人体脏腑肾脏。在初冬季节，可适时补充具有强壮腰膝、益气补肾功效的保健汤品，为安心过冬保驾护航。

说起“狗脊”，很多人可能望文生义以为是动物狗狗的脊椎，林举择表示，其实狗脊是一味中药材，采自蚌壳科植物金毛狗脊的干燥根茎，因其形状似狗，外表覆盖有金黄色绒毛，又俗称之“金狗脊”或“金毛狗脊”。

狗脊入药要去除外表金黄色绒毛，其味苦、甘，性温，归肝、肾经，有祛风湿、补肝肾、强腰膝的功效，用于主治风湿痹痛、腰膝酸软、下肢无力、尿频、遗尿、

白带过多等病症。
枸杞则是常用补肝肾、滋肾阴的食药两用之品。

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】所有药材清洗干；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 伍若龙/校对 赵丹丹

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/颗种植牙补贴，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一两颗没关系的或者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……如果不想遭这些罪，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。凡是有单颗牙缺失、多颗牙缺失、半口/全口牙缺失、牙齿不齐、跑牙、地包天、烂牙、牙病等牙齿问题的市民均可领取，补贴高达一千元！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，还能私享广式下午茶，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”，茶话会名额仅限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