



北京大学人民医院胸外科主任王俊教授提醒:

肺内小结节一定要高度重视

本报记者 姬薇

面子,就在这儿治,最后效果不好后悔了。王俊教授说,当然一般看病都不会介绍差的,但作为患者要自己甄别,病是得在你自己身上,手术拯救生命的机会可能只有一次,所以要慎重选择。必要的全面检查一定要做,并且要会诊、分析,看是不是,是哪一期,怎么治疗,还有一些必要的有创性的检查。有些病人说就怕穿刺,打针就头晕,但手术前准备工作是必须要做明白的,所以病人不要逃避。

最常见的症状是没症状

肺癌是生长在肺支气管上皮或肺泡上皮的癌症。支气管是管状结构,管腔内被覆着一层上皮,这部分上皮细胞发生恶变长了结节就是肺癌。

肺癌为什么非常难治?王俊教授解释说,因为转移!肺癌转移有淋巴道转移、血行转移、种植转移(如癌细胞脱落到胸膜腔,导致种植转移)。

王俊教授说,肺癌最常见的症状是没症状。一旦病人察觉胸闷、胸痛再去看病时,80%的病人已经是晚期。肺部症状多为阵发

性干咳,咯血不是大口大口的吐血,而是痰中带血,这是最常见的。胸痛是肿瘤晚期表现,另外还有乏力等感觉。

手术切除小结节三要素

目前为止手术切除是唯一有确切证据证明可以治愈肺癌的手段,其他的治疗都没有证据证明可以把肺癌治愈。手术切除,适合于大部分的早期肺癌。化疗适用于局部晚期或者姑息、辅助疗法。免疫治疗,增强机体免疫力方法。中医中药治疗其功效还需要进一步证实和量化。还有支持治疗,对症治疗,营养差了输点营养液,提高生活质量,有时候支持治疗可以让病人与癌共存很长时间。

王俊教授认为,肺癌外科治疗的前提有三要素,第一手术能够完整切除肿瘤,首先要系统检查证实,如果属于肺癌I期、II期或者部分III期,说明适合做手术。

第二身体状况和主要器官功能可以耐受手术和麻醉的打击,微创手术也有创伤,创伤

要健康,请您交替走



走路这种锻炼方法可以促进人体血液循环,对心肺功能是有好处的。但是,足后跟走路的方法却是不合适的。

人在走路的时候,受力点广泛分布在脚趾、跖骨和足跟处,相当于一个扇面,如果单用足跟走路,就等于让一个点承受了本该由一个面承受的重量,使足跟受到的压力成倍增加,

而足跟天生的骨结构是不要求它承受全部身体重量的,因此,不但使走路平衡不稳,时间长了还会造成足跟的局部水肿,甚至受伤。

足跟走不靠谱,那现在流行的健康大步走好不好呢?健康大步走并不适合所有人,尤其是中老年人。学过物理的人都知道,从支点到力的作用线的距离叫力臂,力臂越长,力越大。具体到步行上,力臂就是腿部倾斜时,膝盖到大腿根与地面垂直线的距离,大步走的时候,力臂比正常步幅时要长得多,也就意味着膝盖、软骨、韧带、肌肉等承受的压力和磨损也比正常情况下多很多,这势必加重腿部和关节的负担。大步走的确有有很好的锻炼作用,身体好的年轻人可以选择此种锻炼方法。

那么,该怎么进行行走锻炼呢?最好的走路锻炼是:交替走。所谓交替走,就是采用正常走路的步伐,快走、慢走、朝前走、倒退走,交替进行。快走能让肌肉和韧带更好的收缩和舒张,改善血运,给神经提供更多的营养,让神经反应更迅速,人也就更敏捷。但是,一味快走也会造成腿部各部位的劳损,因此,快走一定时间后,就要慢走来调节,舒缓后再换成快走,以此类推。而倒退走也是很有好处的,它是一种逆受损机制,在一些如膝关节受损的康复训练中经常用到,能让平时运用比较少的部位的肌肉、韧带等得到锻炼。同样,时间长了也不好,需要交替正常行走来舒缓。具体操作上,各种走法的持续时间以3-5分钟为宜,最好是5分钟,快步走没有速度的要求,只要比自己正常步速快即可,总时长推荐30分钟~40分钟,最多不要超过1小时,时间过长反而加重劳损。如果有人觉得自己体力好,不足1小时的锻炼量太小,可以早晚各一次,但每次不要超过1小时,一天最好也不要超过3次。(柏立群)

肺癌的九个为什么?

- 1.为什么肺癌发现时多为晚期?
王俊教授:因为发病隐匿,症状不典型,肺实质感觉神经末梢不发达,肿瘤生长到一定程度才有症状。
- 2.为什么不同医生告诉不同的疗法?
王俊教授:首先是检查不全所致,照了片子,肺里长了小结节,找外科大夫看,说可以做手术。过些天又做一个检查,发现骨转移了,再找一个大夫看,大夫说不能做手术了,你晚期了。病人纳闷,别的大夫说可以做手术,你说不能做手术,这是因为检查不全面,不同时期找了不同的大夫。
- 3.为什么早期肺癌手术后还有复发和转移呢?
王俊教授:目前检查手段还难以发现微小的转移灶,可能导致分期不准。所以早期肺癌手术后5年生存率应该是百分之百,但为什么现在只有60%呢?就是因为手术前其实已经有微小的转移,只是没有发现。第二

- 4.为什么民间传说肺癌一动(活检)转移就快呢?
王俊教授:这有一定的科学道理,比如肺癌穿刺活检可能导致种植。但还有一些是假象,相当部分活检病人都是晚期,本来已有转移。另外有些人早年皮肤或者体表软组织恶性肿瘤在农村和小医院不规范切除后反复复发。
- 5.为什么有人说肺癌开刀死得更快呢?
王俊教授:肺癌手术长期生存率本来就低,而且肺切掉多少就少多少,如果心肺功能不好,病人可能死于并发症。第二是对不合适的病人做了不恰当的手术。晚期病人已经转移了,非要做手术,手术后病人要恢复很长时间,这段时间又不能做综合治疗,所以病人转移灶迅速生长。所以只有给合适的病人做恰当的手术,才能最大获益。
- 6.为什么有医生说肺癌胸腔镜切不干净呢?
王俊教授:事实是可以切干净的,这一点已得到国际上的公认,胸腔镜手术效果甚至优于传统的开胸手术。过去开胸的做法,一个有经验的医生处理一个血管需要5分钟,现在胸腔镜则快得多,所以不是技术不好,而是看是否用得对。
- 7.为什么有时肺癌治疗越彻底反而效果不好呢?
王俊教授:比如早期肺癌术后放疗,晚期病人过度治疗。
- 8.为什么说肺癌可以预防。
王俊教授:从小不抽烟,减少空气污染,可以减少一半以上的肺癌发病率。
- 9.为什么在综合性医院做肺癌手术更安全?

王俊教授:得癌症的人大多是老年人,老年人伴随很多其他的疾病,如高血压、心脏病、肺功能不好等。手术可能都是一样的做法,但术后发生并发症时,肿瘤医院缺少紧急处理心、肺等并发症的能力。如果术后心梗发作,综合性医院就有优势了,如果在我们北京大学人民医院20分钟内就可以放上血管支架。所以肿瘤专科医院有优势,也有不足,尤其是对有慢性疾病的老年病人。



医生访谈

PET-CT好在哪?

受访者:屈婉莹
卫生部北京医院核医学科主任医师、教授,中华医学会常务理事,中国医学影像技术研究会会长。
现代诊断设备很多,提起CT、MRI和超声等大家都熟悉。但是,对PET-CT却比较陌生,临床中也有不少患者询问PET-CT检查究竟有哪些优势?
PET-CT中的PET是正电子发射型断层的缩写,PET-CT是PET和CT组装到一起的医学影像设备。PET根据病变的病理生理改变诊断疾病,能很早期地发现病变,CT根据病变的形态诊断疾病,两者合二为一的PET-CT具有两种设备的优点,能更好地诊断疾病,是影像学最高端的检查手段。
PET-CT主要用于恶性肿瘤的筛查、诊断和疗效监测,它的优势主要体现在以下几个方面。
筛查:可发现早期癌
在一些发达国家,经济状况较好的部

分人群会用PET-CT筛查癌症,如果在早期发现了癌症,通过手术切除就可能治愈。
检查:一次检查扫描全身
目前PET-CT检查90%以上用于肿瘤诊断、治疗和筛查,一次检查可进行全身扫描,就像长着一双透视眼一样,全身上下再小的病灶也能被发现,而一般CT只是进行身体某些特定部位检查,多数情况下不进行全身检查。正因为如此,PET-CT对肿瘤进行临床分期,评估放、化疗疗效,监测肿瘤复发和转移等的诊断具有其它影像学不可比拟的优势。
费用:呼吁进医保
PET-CT是目前最贵的医学影像检查,各医院费用有所不同,全身检查一般在1万元上下,而CT检查的价格更亲民些,一次局部检查费用在几百元到千元。在美国、韩国、日本等国家已将PET-CT纳入医保,我国的核医学专家也积极向有关部门申请将适用于PET-CT检查的部分适应症纳入医保。(赵晴晴 俞忠良)

房颤会导致哪些严重后果?

受访者:张晔
医学博士,美国心律协会会员
中国医学科学院阜外心血管病医院心内科主任,心律失常中心主任。
房颤是一种心律失常,也可以说是一种心脏的疾病,是指心房跳动不规则。表现出来就是心电图上没有P波的活动,而心室的跳动一般来说是快而不规则的。从心脏跳动的角度来说,心房已经没有收缩能力了,表现出来就是它没有机械的活动,致使心室的不规则的活动,这就是房颤。
房颤总体来说,如果没有很好地控制它,给病人带来几个方面的危害。第一个它会影响人的正常生活和工作。第二个它会引起病人整个心血管系统疾病进一步的加重。第三个它会导致病人死亡率的提高,其实这个死亡率跟一些并发症有关系,它会产生缺血性脑卒中,也就是说脑梗塞。应该控制房颤,否则这些不良的后果或者并发

症随时会产生。
房颤怎样影响患者的生活?第一,房颤作为一种心跳紊乱的疾病会严重影响患者的生活,比如正常心跳应该每分钟60到100次,应该很规律。但是房颤的时候,心跳会不规律,心跳较快,病人会感到不舒服。
第二,房颤的时候,心房失去了排血的能力,心脏整体排血量会下降,也就是说病人心脏功能会减退。
第三,就是房颤的情况下,它会引起一些并发症,比如最严重的就是像脑梗中这样一种并发症,一旦产生中风,那肯定会影响患者正常的生活和工作,甚至威胁生命。
在欧美国家房颤是一种很常见、影响很广的疾病。根据以往流行病学调查,中国现在约有500万到600万的房颤人群。房颤在中国面临挑战性的问题,如众多的患病人群;医疗条件的有限;一些房颤的治疗措施并不一定能够在所有的患者当中得到应用等等。(赵婷)

蓝苓口服液被列为防治手足口病首选中成药

本报讯 最近,卫生部颁布《手足口病诊疗指南(2010年版)》,扬子江药业集团独家生产的蓝苓口服液被指定为中医治疗手足口病普通病例首选中成药。作为蓝苓口服液的全国独家生产企业,扬子江药业集团在近期市场脱销、产品供不应求的情况下,迅速启动该产品扩产预案,开足马力生产,保证市场供货,目前患者在全国各大医院药店均可买到。
今年我国手足口病疫情提前进入高发期,进入7月,随着气温不断攀升,手足口病再度发威。据近日国家卫生部通报,截至6月22

日,今年已累计报告手足口病例98万例,其中重症病例1.5万例,死亡537人。由扬子江药业集团与山东医科大学共同研制的中药三类新药——蓝苓口服液,其主要成分有板蓝根、黄芩、黄柏、胖大海等,具有清热解毒、利咽消肿的特殊功效,能有效阻断病毒在口腔和体内的复制和繁殖,对多种呼吸道病毒及肠道病毒引起的疾病均有较好的治疗作用。临床应用证明,对于目前传染性很强的手足口病EV71病毒,蓝苓口服液能够起到很好的预防和治疗作用。(建新)



闷热“桑拿天” 喝点汤水水

白开水:中医称“白开水是百药之王”。
红小豆汤:清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦,可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气症等,自古以来就为人们所关注,李时珍称红豆为“心之谷”。
淡盐水:夏天高温、湿度大,人体通过出汗将大量热能及时散发掉,在机体大量排汗的同时,带走了不少无机盐。喝淡盐水能防止电解质紊乱。
茶水:茶叶中含有糖类、果胶、氨基酸等成分,能与唾液结合,解热生津,夏季人容易缺钾,缺钾会使人感到倦怠乏力,而茶叶含钾较多。
乌梅汤:乌梅100g加水1000mL,煎汤后加适量的食糖,凉后饮用,有生津止渴,止咳止泻的作用。乌梅汤,上可治暑热伤津,下可止泻痢便血,中可以消酒毒,开胃止呕,是不可多得的保健佳品。
绿豆汤:绿豆性凉,味甘,平时喝可以消暑止渴;由于其具有利尿下气的功效,因此食物或药物中毒后喝,还能起到排除体内毒素的作用,对热肿、热渴、热痛、痱毒、斑疹等也有一定的疗效。 蔡玉卯

盛夏刚抬头,高温胜似火,我国大部分地区持续遭遇热浪袭击,北京创下50年来42.9℃最热纪录。
高温补贴又被提上议事日程,深圳人力资源部保障部门慎重提醒,企业不发放高温津贴员工可举报。河北省总工会劳动保护部部长王亚之说,高温津贴普遍存在执行难。有记者在深圳街头随机采访多名露天作业人员,大家反映从未听说过高温费,更未拿到一分钱。
年年战高温、斗酷暑,高温费总是深藏不露,与汗流浹背的一线工人擦肩而过,缘由何在?主要有二,一是高温费发放缺乏明确法律依据。据法律专家说,卫生部、劳动和社会保障部、国家安全总局、全国总工会等四部门曾于2007年联合下发《关于进一步加强工作场

小暑节气吃三宝

曾子孟
“小暑大暑,上蒸下煮”,小暑的到来,意味着即将进入三伏天。此时,天气炎热,人体出汗多,消耗大,养生保健一定要注意补充体力,解热防暑。民间在这个时节素有吃三宝——黄鳝、蜜汁藕、绿豆芽的习惯。
俗话说,“小暑黄鳝赛人参”,各地经典菜肴几乎都有以黄鳝为原料的。黄鳝生长在水岸泥窟之中,最滋补、最味美的莫属小暑后一个月的夏鳝鱼。另外,这个时期往往是慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等疾病的缓解期,根据冬病夏治的说法,此时用黄鳝滋补更能起到补中益气、补肝肾、除风湿、强筋骨的作用。
不过黄鳝虽好,也非人人皆宜。家里若有高血压、卒中后遗症、甲状腺功能亢进症、支气管扩张、活动性肺结核、感冒发热、急性支气管炎、急性鼻炎、急性扁桃体炎等急性炎症患者都要敬而远之。平时容易“上火”的朋友,也不宜吃黄鳝,以免“火上浇油”。
第二大宝是营养又消暑的莲藕,不少朋友曾有过这样的体验:每到夏天,稍不注意,就会流鼻血,去医院也查不出什么问题,医生只是叮嘱道:多吃点莲藕就可以了。果真没过多久,问题自然消失了。其实,这里边也存在着一一定的因果关系,在空气干燥、补水又不足的时候,常吃莲藕可以凉血、滋阴、清热,解决流鼻血这种麻烦可以说是小菜一碟。对老年人来说,夏藕更是补养脾胃的好食材。此外,莲藕也是高血压、肝病、食欲缺乏、缺铁性贫血、营养不良者的保健食品。
小暑节气的第三大宝是绿豆芽,炎炎夏

日,烹制一道绿豆芽菜肴可以清热解暑、利尿除湿。同时,绿豆芽的热量很低,而水分和纤维素含量较高,可促进肠蠕动,具有通便的作用,是人们公认的夏季瘦身佳品,也是便秘患者的健康蔬菜,对食道癌、胃癌、直肠癌患者也有良好的食疗价值。
虽说绿豆芽的食用价值高,但食用起来也颇有讲究。绿豆皮不要随便去掉,要知道,这层不起眼的绿豆皮具有比绿豆还要强的清热解毒功效。另外,绿豆芽性偏寒凉,吃多了容易损伤胃气,因此,慢性肠炎、脾胃虚寒、慢性胃炎者不宜多吃。不过烹调时配上一点姜丝或椒丝,或是搭配些偏温的香菜、韭黄,就能很好地中和掉它的寒性了。
(摘自中国工人出版社《黄帝内经二十四节气养生法》)



养生茶座

高温津贴要有刚性约束力

所夏季防暑降温工作的通知》,要求用人单位在35℃以上高温天气向劳动者支付高温津贴,但这个通知并不具备法律效力,同时对高温津贴发放标准未做具体规定,留给企业“自由裁量权”太大,非公企业为减少成本支出普遍不愿遵从,或者在三伏天给员工发一盒清凉油,替代高温补贴。
二是执行软弱,监察不力。因缺少刚性法律约束,一些地方执行力度不足,每年只是善意的提醒企业关注员工防暑降温,至于不发高温费?发多少?似乎完全取决于用人单位

“自觉自愿”,加之许多员工并不知情,工人在高温福利自然就成了中月、镜中花。
高温津贴应成为所有企业、所有员工,包括农民工高温条件下必不可少的劳动保护,人人享有,这首先需要立法对高温津贴发放标准及时间等进行规范,作出刚性规定,因我国南北气温差异较大,可区别对待。当然不必单独立法,可在《劳动法》或《气象法》中增加高温津贴的条款。(尹卫国)

酷热天气,别让颈椎受委屈

高温酷暑季节,颈椎病非常容易发作,这是因为季节转变,人们的很多生活方式有所改变而导致的。主要有以下几个原因:
①空调温度低,颈椎受凉。颈椎病的发生和受凉有很大关系。炎热的季节,不论是办公室还是家里,我们都喜欢将空调的温度调的很低,享受那一丝清凉。这样,就很容易使颈椎肌肉受凉,而导致颈疼痛,甚至诱发颈椎病。
专家支招:注意颈椎保暖。即使在夏天,也不要过于贪凉。尤其是在夜间睡觉时,空调不宜温度过低。

②天气炎热,外出减少。这就增加了人们在家上网、看电视的时间,长期保持一个姿势不动,也对颈椎不利。
专家支招:做一些简单小动作,譬如仰卧起坐、隔窗远眺等,充分运动颈部、背部肌肉,保持颈部血液流通,预防颈椎病发作。
③伏案打盹。有句俗话说:春困秋乏夏打盹。炎热的夏季,困倦是避免不了的,尤其是在午后,阳光更使人昏昏欲睡。于是很多上班族就喜欢趴在桌子上午睡,殊不知这样睡觉给颈椎带来的伤害非常大。

健康提示

专家支招:午休或在车上睡觉时,不提倡向前趴着睡觉,可采取向后仰躺的姿势稍事休息;一定要为颈椎找到托扶点,比如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或带上U型颈舒枕等。
④天气闷热,心烦烦躁。研究证明,多愁善感、脾气暴躁的人,更容易患神经衰弱,而神经衰弱会影响肩关节肌肉休息,长此以往,肩部容易疼痛。
专家支招:虽然天气炎热,但我们一定要注意保持快乐、平和的心态,情绪健康了身体健康才能得到保障。
此外,在酷热的夏季,人们更喜欢凉水澡,这样也容易使颈椎部着凉而诱发颈椎病。康南