女性成肺癌“重灾区” “双拉钩”技术抢出手术操作空间

上海市第一人民医院胸外科范江主任

作为全球头号癌症“杀手”,近年来,肺癌发病呈现年轻化、女性化的趋势。以往,得肺癌的清一色是“老烟枪”,40岁以下的肺癌患者很少见,现在却有不少年轻女性也查出了肺癌。上海一家三甲医院2008~2017年的数据显示:女性肺癌患者占到约60%,男性只占30%~40%。

上海市第一人民医院胸外科范江主任介绍,“肺癌的病因至今尚不完全明确,但大量资料表明,主要与人们生活环境和生活方式的改变有关,其中吸烟人群扩大、二手烟危害严重最为突出,大气环境污染、厨房污染和房屋装修材料污染等因素也与之有一定关系。”

查出结节 不必过于惊慌

范江主任告诉记者,当看到肺结节在体检报告中出现时,盲目恐慌和仓促手术都不可取。

判断良恶性时,经常会提及一个词:“磨玻璃结节”,即CT表现为密度轻度增高的云雾状淡薄影或圆形结节,样子像磨砂玻璃一样结节影。除此之外,还有一类叫“实性结节”,在描述实性结节时,CT报告单会提供结节周边的变化情况,当结节周边出现毛刺征、分叶征等,往往说明结节恶性的可能性比较大。如果出现上述类似改变,即便结节直径在1厘米以下,有时也要考虑手术。

从影像上可以初步判断结节病变的性质,组织病理检查才是确诊的金标准。而如果结节周边比较光整,或者出现完全钙化,即便结节体积再大,也未必一定需要手术。

范江主任表示,“结节大小只是确定结节性状的一个方面,更重要的是结节的CT影像学特征。”

探索更多手术方式

随着硬件条件、技术水平不断进步,微创手术也日趋成熟。如何让患者的创伤更小、恢复更快?

作为国内开展“剑突下双拉钩全胸腺切除术”的第一人,范江主任详细地介绍了该项手术。

剑突在哪?胸前正中,有一块垂直向下的像一把剑一样的骨头,这是胸骨。而剑的“尖”,是一块软骨,它就是“剑突”。

掀开剑突,露出的是一个仅1厘米左右、可进入胸腔的缝隙。这条通道非常狭窄,而只有借助“双拉钩”这一“神器”,将胸骨上抬,才能让缝隙扩大到4 5厘米,最多可以扩大到10厘米左右,将纵隔的视野暴露得非常充分,“通过这样的操作,可以在胸腔内扩展出更大的手术空间,也可以采用更多方式进行手术。”

据悉,范江主任团队90%的胸腺手术,都用到了这对双拉钩神器。

早发现 早治疗

范江主任表示,治疗肺癌的关键是“早”,但不少患者都是体检或治疗其他疾病时发现的。要想尽早发现肺癌,最有效的办法就是体检。专家建议健康人群每年进行一次全面体检,特别是对于35岁以上、长期吸烟的人群,可以做低剂量螺旋CT及时排查肺癌。

记者 梅一鸣

常用牙线 牙缝不会变大

牙线是用棉、麻、丝、尼龙或涤纶制成的洁牙器具,用于去除牙齿邻面的食物残渣、软垢、牙菌斑,起到清洁牙面、剔出嵌塞食物的作用。正确使用牙线,有助于保持牙齿邻接面的清洁,还能有效去除嵌塞在邻接面的食物残渣。

人的牙齿与牙齿之间的间隙称为牙间隙,牙间隙最容易滞留细菌和软垢。刷牙时牙刷的刷毛不能完全伸及牙间隙,留下了清洁“死角”。科学研究证实,彻底有效地刷牙只能去除约70%的牙面菌斑。如果在每天刷牙后,配合使用牙线帮助清洁牙间隙,就可以达到彻底清洁牙齿的目的。牙线是清洁牙缝、牙齿邻接面和食物嵌塞最健康有效的工具。

标准的牙线厚度小于0.15毫米,远小于最窄牙缝厚度,正常牙齿间的缝隙足以使牙线通过,不会使牙缝变大。牙线通过时还会按摩牙龈,增加局部血液循环,可预防或减少牙病。

杨茵

春食菠菜养肝护肝

图:TP

菠菜,是一年四季各地都有的常见蔬菜,以春季为佳。其根红叶绿,鲜嫩可口。

中医认为,春属木通于肝,若能在春季好好调养肝脏,则可提高抵抗能力。肝脏是人体主要的解毒代谢器官,可以保护机体免受损害,保护好肝脏就能延年益寿,因此有“春宜养肝”之说。肝为人体将军之官,菠菜性寒,可排解人体热毒,滋阴润燥,是养肝较为有效的蔬菜之一。

从营养角度来说,菠菜含有十分可观的蛋白质,每100克菠菜含蛋白质2.4克。人体日常生活中摄入的蛋白质充足,则生长发育快,气血旺盛,精力充沛。

菠菜性甘凉,入肠、胃经,有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效,对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效,对春季里因为肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等都有较好的治疗作用。

头痛、目眩、便秘者,可取鲜菠菜及根100克,开水烫3分钟,捞起用麻油拌食,每日两次。视力模糊、两目干涩者,取鲜菠菜、羊肝各500克,水烧沸后放入羊肝,稍滚再下菠菜,并加入适量盐、麻油、味精,此汤具有养肝明目的功效。

万钢

缺乏维生素D 各种疾病找上门

人想要维持正常的免疫力,就必须保证维生素D的供给,如果您存在以下症状,排除相关其他疾病原因后,有可能是身体缺乏维生素D了。

经常抑郁 维生素D有维持大脑中血清素正常水平的作用,血清素被认为是快乐和幸福感的参与元素之一,缺乏时可出现抑郁、无精打采、易激怒、提不起精神等,甚至有厌世情绪。

四肢无力 肌肉上存在维生素D感受器,缺乏时身体更容易疲惫、肌肉疼痛、四肢无力。

多汗、抽筋 维生素D可调节钙吸收,缺乏会出现骨质疏松、多汗、抽筋等现象。

时常感冒 维生素D有助维护正常免疫力,缺乏会导致反复感染或炎症反复发作。

脱发加剧 维生素D有维护毛囊正常生长的作用,缺乏可加剧脱发情况。

傅玉

适当吃辣 或可预防食道癌

很多人都喜欢吃辣,近日,一项研究表明,吃辣有助于预防某些胃肠道癌症,比如食道癌。

研究发现,吃辣也有助于降低食道癌风险,尤其在那些不吸烟或喝酒的居民中。与从不吃或很少吃辣者相比,每月吃辣者食道癌风险降低12%;每周1 2天吃辣者风险降低24%,每周3 5天吃辣者风险降低16%,每周6 7天吃辣者风险降低19%。

此外,吃辣还可能有助于预防直肠癌。但辣味香料的类型和强度对预防胃肠道癌症的作用无影响。据悉,研究共对51.2万名年龄30至79岁的国人进行了研究,其中30%的人每日吃辣。

亚运

眼镜与健康

睡前玩手机 对眼睛的危害大

在睡觉前一个小时内看电视、电脑、手机等,其信号会对大脑造成干扰,人造光线还会抑制褪黑素的分泌,使人难以入睡。睡前玩手机尤其对眼睛危害很大。

导致眼睛干涩 发表在《验光和视觉科学期刊》上的一项新研究发现,人们通过手机阅读文本信息或上网时,眼睛会比手里拿着一本书或一张报纸离得更近,这意味着,眼睛聚焦手机图文更费劲,长时间使用手机浏览网页会导致眼睛干涩,此外,还更容易导致头痛和双眼疲劳等问题。

导致视力模糊 在光线暗的房间里长时间盯着手机,手机发出的光线会让眼部肌肉疲劳,影响聚焦能力,导致视力模糊。最初可能只是暂时的视觉疲劳,但长此以往它会变成永久性的,最终导致近视或散光。

导致视力偏差 很多人两眼度数是一致的,而长期躺在床上玩手机,一个月就会造成左右眼睛视力偏差。因为侧躺对一边眼睛的压迫力大,枕头高低不合适压迫眼睛,造成供血不足,时间一长眼睛就会有膨胀感,甚至短时间的视物重影。

侧躺着玩手机时间长了还会引起斜视,尤其是学生用这个姿势玩手机危害很大。

所以,睡前尽量不要玩手机,如果实在忍不住要玩,那么要注意以下几点:

首先,应该开盏台灯。晚上看书要开灯是常识,其实玩手机也是一样的道理,需要有柔和的光线。

其次,手机可以调到夜间模式。我们感知字体是通过色差反应来完成的,两种颜色的色差越大越费眼神。手机屏幕色彩太多也会对眼睛造成影响,光线过强也会刺激眼睛。

最后,时间不超过一个小时。这样不容易造成视疲劳,并且对生物钟的影响也小一些。

茂昌Ⓜ眼镜
特约专栏
地址:南京东路762号 服务热线:63223839