

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 799 期 | 2020 年 7 月 6 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

告诉你怎样才是恰到好处肺部手术

准备接受手术治疗的肺结节患者, 百分之百都有这样的愿望, 手术切除一定要彻底。所以, 传统手术秉承的原则往往是“宁可错杀一百, 也不可放过一个”。那是不是切除越多的肺组织, 手术就越彻底呢? 其实, 过多地切除了健康的肺组织, 对患者的肺功能来说也会造成一定的损失。对于大部分肺结节的患者而言, 有一种手术方式可以完美地解决这个问题——解剖性肺段切除。

人的肺脏包含左右两部分, 分别被称为左肺和右肺。左肺有两个肺叶组成, 右肺由三个肺叶组成。每个肺叶又包含数个肺段结构。如果把人体的肺比作一棵苹果树, 把肺结节比作苹果树上的一颗烂苹果, 那么肺叶切除就是把烂苹果连同所在的最大树枝一起切掉。而肺段切除则是精确找到烂苹果所在的最小分枝, 只切掉那根小树枝就足够了。根据现有的研究, 解剖性肺段切除术和传统的切除肺叶的手术相比, 并不会增加患者远期复发的概率, 而前者对患者呼吸功能的损害则更小。

肺结节被发现后, 医生要为患者制定详细的手术方案。先通过 CT 图像对肺结节做精确定位, 了解肺结节所处的肺段位置, 这也是手术规划的重点。结节的解剖位置直接决定了手术要切除多大范围的肺组

肺外科手术的精髓在于, 既要



织。有的结节位于肺段的中央, 只需要切除一个肺段; 而有的结节位于两个肺段的交界处, 那就可能要切除两个相邻的肺段。

然后, 医生还需要了解切除肺段里的其他结构, 包括支气管、肺动脉、肺静脉等。为了尽可能把手术制定得精细化和个体化, 上海十院心胸外科在术前常规进行肺段三维图像重建, 明确气管、肺动脉、肺静脉的解剖关系, 毕竟每位患者的肺的“长相”迥异。通过术前的三维图像重建, 能够有效地缩短手术时间、减少出血。

总而言之, 要用解剖性肺段切除的方

法把肺结节切下来, 比以上描述的要复杂得多。但是为了能够保留更多的正常肺功能, 更好地拯救患者的肺, 上海十院心胸外科已经把制定详尽手术方案, 划分精确切除范围的工作变成了常规。医生在保证彻底清除病变的同时, 最大限度缩小了切除的范围, 也最大限度保留了正常的呼吸功能。

所以, 解剖性肺段切除才是治疗肺结节恰到好处的手术。

周健 (同济大学附属第十人民医院心胸外科副主任医师)



无影灯下

人体血液循环的重要成员之一血小板, 如果数量低于 $100 \times 10^9/L$, 被称为血小板减少症, 血小板减少主要影响凝血功能, 表现在平日里牙龈容易出血、鼻黏膜容易渗血并且难以止血, 肢体稍有磕碰容易出现皮下瘀斑, 如遇损伤则出血不止, 还是手术的相对禁忌症。很多疾病会导致血小板减少, 血小板减少症涉及多个临床学科, 相对而言, 慢性肝病与之关系更为密切。

随着接种乙肝疫苗的广泛普及, 青少年罹患慢性乙肝的几率降低, 但是中老年人中肝炎、肝硬化、血吸虫肝病仍很常见, 这些病人中有相当数量合并血小板减少症, 往往因为血小板数量太低而不能耐受手术治疗。东方肝胆外科医院周伟平教授坦言, 上述情况在国内还是蛮多见的, 尤其东方肝胆外科医院是收治慢性肝病和肝脏肿瘤的专科医院, 安排手术时常常因血小板减少症而一度搁浅。慢性肝病所致血小板减少症主要与肝脏血小板生成素合成减少有关; 除此以外, 肝硬化所致血小板减少还与脾功能亢进相关。故而, 重在病因治疗, 尤其是慢性乙肝抗病毒治疗, 对于改善肝功能, 提升血小板数量都有重要的意义。

在肝脏外科领域有句行话, 叫做“不怕肿瘤大, 就怕肝硬化”。肝硬化程度越重, 血小板数量越低, 手术治疗对于挽救这些患者越发迫切。血小板减少带来的术中渗血尤其可怕, 一旦血止不住, 病人就会一直渗血, 渗血严重则危及生命。周伟平教授介绍, 慢性肝病手术前常规都会检查血小板计数, 如果血小板过低, 一般先输注血小板, 或者血浆、凝血因子来提高血小板计数, 然后再安排手术, 或者采用微创技术和介入治疗方式, 以减少术中出血。现在临床上也可以给患者使用新一代血小板生成素受体激动剂如阿伐曲泊帕, 当血小板数量升高后, 凝血功能得以改善, 手术或穿刺治疗会更安全。

升高血小板数量, 确保手术安全性, 属于短期治疗, 手术后可停药。周教授强调, 慢性肝病所致血小板减少症归根结底在于治疗原发病即肝病, 解除病因, 这才是真正解决问题的金钥匙。柏豫

扫除肝病手术「拦路虎」

50岁及以上成人接种疫苗预防带状疱疹



身边提示

带状疱疹是长期潜伏在脊髓后神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒经再激活引起的, 成群的水疱在身体单侧出现, 是常见的皮肤疾病。除皮肤损害外, 常伴有神经病理性疼痛。50岁及以上成年人往往深受其扰。如今, 全社会倡导“健康老龄化, 预防为首要”, 接种疫苗是预防带状疱疹的有效措施。

带状疱疹, 在民间俗称为“缠腰龙”或者“生蛇”。复旦大学附属华山医院皮肤科主任徐金华指出, 几乎所有 50 岁及以上成人都曾感染过水痘-带状疱疹病毒, 当免疫力下降, 比如患有糖尿病、冠心病等慢性疾病, 因红斑狼疮、类风湿等长期服用糖皮质激素类药物的时候, 这个病毒可以沿着神经纤维再次到皮肤表面, 引发带状疱疹。



带状疱疹很容易被误作小问题或局部疼痛而耽搁治疗, 患者应及时就诊, 早诊断、早治疗, 在发病的 72 小时之内最好用上抗病毒药物。皮肤瘙痒, 身体上有不同程度的疼痛, 以及局部出现不规则的红斑, 都是带状疱疹的早期症状, 中老年人出现这些情况要警惕带状疱疹的发生。除了令人饱受皮疹之苦外, 带状疱疹最常见的并发症是后

遗神经痛, 急性期疼痛远胜于分娩阵痛、慢性腰痛等。带状疱疹治疗方法有限, 接种疫苗是预防带状疱疹的有效措施。

日前在中国正式上市带状疱疹疫苗是一种重组亚单位佐剂疫苗, 用于 50 岁及以上成人预防带状疱疹, 困扰着许多中老年人生活的疾病终于有了克星。疫苗采用水痘-带状疱疹病毒糖蛋白 E (gE) 和专利佐剂系统 AS01B, 能够产生强而持久的免疫应答。疫苗分两剂注射, 第二剂在第一剂后 2-6 个月之间接种。这是国家首批快速引进的 48 个境外已上市“临床急需新药”之一, 有效填补了我国带状疱疹疾病预防领域的空白。

疫苗接种并不是儿童的专利, 成年人特别是因为年龄增加而免疫力下降的中老年人也应该得到疫苗的保护。面对接种疫苗, 中老年人切莫犹豫, 7 月 2 日带状疱疹疫苗已在国内完成了首针接种。乔阅



育儿宝典

自制驱蚊包防范蚊虫叮咬

每到夏季, 孩子们特别容易被蚊虫叮咬。为了让孩子少受伤害, 我们需要做到以下几点:

净: 儿童衣着应干净宽松; 经常洗澡、洗手以去除孩子身上的汗味及食物残留味道; 家长还要注意保持生活环境的干净整洁。

避: 避免带宝宝去草丛、灌木丛、树林、沼泽地、潮湿的地方玩耍; 避免身体暴露太多; 避免在黄昏蚊虫活动高峰时外出玩耍; 避免使用含有香味的洗涤剂、护肤品、香波; 避免宝宝皮肤被抓破; 推荐晚上睡觉时用蚊帐给宝宝避蚊。

驱: 推荐一个药草驱蚊的方子, 在家也能给宝宝自制驱蚊包。取中药金银花、丁香、艾叶、白芷、藿香、石菖蒲、苍术、紫苏叶各 10 克、薄荷 12 克, 将这九味中药用透气布袋包在一起, 佩戴在儿童身上, 通过药草散发出气味能有效驱蚊。

如果被蚊虫叮咬, 我们也有办法对付减轻伤害:

止痒: 瘙痒是虫咬皮炎最主要的损害之一, 外涂炉甘石洗剂就有很好的止痒效果。市面上有很多驱蚊水都有清凉止痒的功能, 给宝宝选用时应注意: 香味不宜过浓; 不宜对皮肤刺激性大; 优先选择由草本植物中提取有效成分的驱蚊水; 不要长期、大量、大面积给宝宝使用驱蚊水。

消炎: 对于症状较重或者皮肤破损出现感染的儿童, 应及时送医院就诊, 遵医嘱进行局部皮肤消毒等。

防抓挠: 家长要给孩子勤剪指甲, 谨防挠抓破损感染。

石李 (上海中医药大学附属龙华医院儿科)



医护到家

缺铁性贫血患者之饮食物语

缺铁性贫血, 顾名思义是指各种原因导致体内铁量不足, 直接影响红细胞内血红蛋白合成, 从而影响红细胞成熟的一种贫血。明确并去除引起贫血的病因, 是治疗缺铁性贫血的首要措施。患者还需要补充铁剂以改善血象、缓解症状, 恰当的饮食调理对整体治疗也有重要影响。

人体缺铁不仅仅与饮食摄入铁质不足有关, 还与人体对铁的吸收利用率降低有关。存在于动物食品中的铁, 人体吸收利用率可达 25%, 而植物食品 (粮食蔬菜) 含的铁不易被人体吸收利用, 利用率仅 3%。根据我国的膳食特点, 虽然每日饮食的含铁

量绝对计数并不少, 但实际可吸收的铁相当有限, 为了避免缺铁性贫血发生, 人们需要加强铁的营养补充。

医生和营养师一致推荐的缺铁性贫血饮食原则是: 经常吃含铁丰富且较易吸收的动物性食物如红色瘦肉、动物肝脏、动物血、黄鳝、鱼肉等; 注意荤素搭配, 辅以富含维生素 C 的食物以提高植物铁的吸收率; 多补充蛋白质含量高的食物, 摄入量建议每人每日每公升体重 1.5 克, 促进铁吸收和合成血红蛋白; 纠正不良饮食习惯, 克服长期素食、偏食。

缺铁性贫血患者需注意补充维生素

C。维生素 C 在肠道内能使三价铁还原为二价铁, 从而促进铁吸收。推荐食用猕猴桃、山楂、鲜枣、柠檬、橘子、橙子、草莓、西红柿、白菜、苦瓜、花菜等富含维生素 C 的新鲜水果和蔬菜。

缺铁性贫血患者不宜饮茶。不建议在铁剂治疗的同时饮咖啡、服用抗酸药等, 因为它们不利于铁剂吸收。

此外, 合理安排餐次和内容, 食欲差的患者可少量多餐进食; 采用铁制炊具对预防和纠正缺铁性贫血也有益处。

汪蕾 (上海交通大学医学院附属第九人民医院血液内科) 本版图片 TP