

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

“肺”常凶险 早防早治

要有效防范肺炎来袭,必须敏锐捕捉老人身上的细微变化,例如突然神志不清、极度乏力、不想吃饭、气喘得像刚长跑完、自测指尖血氧饱和度低于95%。家属需高度警惕,及时送医。



八分饱,饭后半小时不躺平。保持口腔卫生,早晚刷牙,饭后漱口。坚持规律锻炼,增强心肺功能,如散步、打太极拳等。吞咽障碍者的食物应细软并打成泥状或糊状,饭后保持坐位30分钟以上。做到戒烟限酒。血糖和血压要管控得服服帖帖,慢性病稳住了,肺炎就少了“帮凶”。

“护肺神器”很硬核

肺炎链球菌疫苗直接预防由肺炎链球菌引起的肺炎、脑膜炎、菌血症等,适合65岁以上老年人,尤其是慢性病患者,推荐13价肺炎链球菌结合疫苗加23价肺炎球菌多糖疫苗序贯接种。流感疫苗用于防范季节性流感,每年秋季接种,老年人群优先。同时接种二者是“黄金组合”:流感疫苗“守门”防病毒,肺炎链球菌疫苗“加固”防细菌入侵,协同降低继发肺炎风险,为老年人夯实呼吸“防火墙”。

肺炎遇上血栓更棘手

肺炎可以让身体处于高凝状态,严重感染和炎症反应会激活人体的凝血系统,血液更容易凝固形成血栓。肺炎患者常因发热、乏力、呼吸困难而卧床休息,活动受限,下肢血流减慢,增加了深静脉血栓形成的风险。如果下肢形成深静脉血栓并脱落,就会随血流到达肺动脉,就会造成肺血栓栓塞。肺炎合并肺栓塞会急剧加重呼吸困难,导致右心功能衰竭,死亡率显著升高。医生对卧床的老年肺炎患者通常会评估血栓风险,并可能预防性使用抗凝药物。

老年肺炎虽凶险,但早防早治可控。家属多留意、科学守护,早发现早治疗,老年人就能安享晚年。

史兆雯(上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师) 图 IC

为何肺炎专盯老人不放

从暮秋至翌年早春的这段时光里,肺炎会像影子一样悄悄缠上老年人。它不像肺癌那样让人谈之色变,却往往更狠更快一击致命。身体机能减退的老年人,肺部像漏了气的皮球,缺失弹性;咳嗽乏力,痰液很难排出;免疫系统后劲不足,病菌一来就被长驱直入。慢阻肺、心衰、糖尿病、中风后遗症等慢性病进一步削弱呼吸功能和全身抵抗力。在脑中风、阿尔茨海默病和帕金森病患者群体中,吞咽困难也是常见问题,食物或分泌物容易被误吸入气道,引发吸入性肺炎。这些因素交织,使得老年人成为肺炎的高危群体。

老年肺炎擅长“伪装”

老年人得了肺炎,起病时症状往往不典型。许多老年患者不发高烧,不剧烈咳嗽,仅表现为突然变得糊涂、饭不想吃、整天卧床不起,家属往往以为“老了就这样”,一直拖到呼吸急促、嘴唇发紫才送医院。老年肺炎患者如果未得到急救干预和规范治疗,仅短短几天,病情就像被推倒的多米诺骨牌般进展,迅速发展为重症肺炎,呼吸衰竭,脓毒症休克或多器官功能衰竭,甚至死亡。一旦肺炎成为导火索,就会加重原有的心肺肾等基础疾病,形成恶性循环。

学会呼吸道护理技巧

早期、规范、足疗程的抗感染治疗是治疗关键,并结合强有力的支持治疗如补充营养和水分、纠正电解质、监测体征防治重症。家属要鼓励老年肺炎患者有效咳嗽,建议家属进行拍背助痰排出,具体做法是手掌呈杯状,由下至上、由外至内拍击背部。家属还应督促患者做呼吸功能锻炼,如缩唇呼吸、腹式呼吸,每天锻炼3—4次,每次缩唇呼吸时间10—15分钟为宜。起居上从床上活动到床边坐起,再到室内行走,循序渐进恢复体力。

简易管用的防护措施

日常防护需注重生活细节。饮食上多吃鱼蛋奶豆等优质蛋白和新鲜蔬果,避免营养不良。进食取坐位或半卧位,细嚼慢咽,吃七

肿瘤防治

暖心相伴 疗法升级 肺癌患者能活得更好

随着科学进步,肺癌患者的生命逐渐延长,医学关注的焦点从“如何活得更久”延伸到“如何活得更好”。在这一过程中,患者的心理支持与生活质量,以及公众对肺癌科学认知的提升,正成为医疗界乃至社会各界共同努力的方向。

临床上积累了许多经过规范治疗获得5年以上生存期的晚期肺癌患者。近日举行的“致未来的自己——11月国际肺癌关注月”主题活动把他们的故事在大屏幕上徐徐展开。专家围坐圆桌,手书信纸沙沙作响,把医学与

人文的交融,以“书信寄未来”的互动形式将专业的肺癌防治知识转化为温暖的情感对话,向公众展现肺癌患者在家人与医生鼓励下的坚韧与勇敢,以及医生的温情与专业支持。

上海交通大学医学院附属胸科医院肿瘤科学术带头人、上海市肺部肿瘤临床医学中心主任陆舜教授表示,从传统的手术、放疗、化疗、中医治疗,到近年来分子靶向和免疫治疗,肺癌的综合治疗手段已经取得了长足进步。现阶段,要持续推动治疗革新,完善肺癌全病程管理体系建设,从而进一步满足肺癌

患者对“高质量长生存”的需求。

除了规范的医疗干预外,患者自身的心态调节与积极配合同样关键。中国医学科学院肿瘤医院特需医疗部主任医师惠周光教授建议患者在治疗中同时关注身体与内心的健康,通过适度运动、情绪疏导等方式积极应对疾病,保持对生活的热爱。

南京大学医学院金陵医院宋勇教授希望全社会能看到肺癌防治领域的持续进步。对于普通人来说,应加强早筛早诊早治的意识,给予肺癌患者更多关爱与支持,共同将肺癌转变为可防、可控的慢性病。 乔阅



扫码看短视频

为你搭脉

近年来,受工作压力增大、生活节奏加快、饮食作息不规律、放射线等因素影响,甲状腺肿瘤发病率大幅攀升,成为我国发病率增长最快的肿瘤。

随着超声检查的普及,甲状腺肿瘤的检出率持续提高。甲状腺肿瘤分为良性与恶性两类。良性结节包括结节性甲状腺肿、甲状腺腺瘤、甲状腺囊性病及结节合并桥本甲状腺炎等;恶性肿瘤以甲状腺乳头状癌最为常见,还包括滤泡癌、髓样癌和未分化癌。

微创消融术成为主要治疗手段

手术是临床主要治疗手段。传统切除术虽能完整切除病灶,但创伤较大,颈部会遗留瘢痕,有损伤血管、神经及甲状腺旁腺的可能性,术后易出现神疲乏力、颈部不适等症状。超声引导下的热消融治疗(含射频、微波、激光消融及高强度聚焦超声等)是一种新型微创治疗术,能够最大限度保留甲状腺功能,减少因传统手术导致的手术并发症,如出血、疼痛、声音嘶哑、甲状腺旁腺误切导致的抽搐等。该疗法适用于:1.超声及细胞学穿刺活检证实的良性结节(直径较大、有压迫症状或影响外观,且患者有治疗意愿,或因年龄、身体状况无法耐受开放手术者);2.无高危因素的微小乳头状癌(直径<1厘米)。

尽管微创消融术是一种微创精准的治疗手段,并发症较少,但术后少数患者仍可能出现声嘶、术区肿胀、颈部血肿、疼痛等症状,部分瘤体较大的患者,还存在病灶吸收缓慢、甲状腺功能紊乱及远期复发等问题;部分甲状腺肿瘤患者往往合并有桥本甲状腺炎及甲状腺功能减退,术后仍然存在桥本及甲减的症状。针对上述问题,大量临床资料证实,术后采用中医中药治疗,有利于缓解术后不适症状、促进消融灶吸收、改善甲状腺功能异常,促进患者康复。对于甲状腺肿瘤合并桥本甲状腺炎、甲状腺功能减退的患者,尤其适用。

“消瘦方”的适用人群

甲状腺肿瘤在中医范畴属于瘰疬,瘰疬多为气郁、痰阻、血瘀、心肝阴虚等证型并存,以内因气阴两虚、外因血瘀痰阻为核心病因。针对甲状腺肿瘤的病因病机,海派中医顾氏外科第五代传人市中医团队,精选并创制了具有“消瘰散结、养阴补虚”的“消瘦方”中药制剂,主要针对甲状腺肿瘤手术或微创消融术后患者以及甲状腺肿瘤术后伴有桥本甲状腺炎或甲减患者。另外,甲状腺微小乳头状癌患者根据病情,术后可以短期口服或不服优甲乐。

患者能不能吃含碘食物?

饮食中的碘是甲状腺肿瘤患者非常关心的话题。碘摄入需根据病情合理调整,良性结节患者若甲状腺功能正常,可适当碘饮食,应避免长期大量食用高碘食物(如海带、紫菜、海参、虾皮、蛋黄等);若甲状腺功能减退者可适量增加碘摄入。甲状腺腺瘤术后需行碘131治疗的患者,治疗前后2—4周需严格忌碘,后续可逐渐少碘饮食;无需碘131治疗的患者建议低碘饮食,限制海藻类及高碘海鲜。此外,甲状腺癌患者应避免食用激素类和雌激素含量过高的食物(如人工饲养的鸡、雪蛤、蜂王浆等)。

王小平(上海市黄浦区中西医结合医院特聘专家、上海市中医医院主任医师)

惠民小膏方细水长流,让养生走进寻常人家

养生周记

申城秋意正浓,流感等呼吸道感染性疾病却已悄悄登场。很多人希望通过“进补祛病”,又觉得没必要花费几千上万元“大补”。即日起,上海市静安区市北医院中医科推出惠民特色小膏方,为市民带来物美价廉的健康调养方案。

与传统膏方不同,小膏方讲求“微补而不燥,细养而不虚”。药方采用辨证施治的中医原理,既有基础配方和地道药材,也能根据个人体质灵活加减,让每位患者都能获得“量身定制”的调理效果。特别推荐两款惠民小膏方,一是玉屏风益气固表膏,适用于易疲劳、体质虚弱的人群,能益气固表,增强抵抗力,筑起秋冬“防感屏障”;二是酸枣

仁宁心安神膏,有宁心安神、助眠定志,缓解焦虑与神经衰弱的作用,帮助睡眠障碍者找回一夜好眠。

不求大补但求长久。中医的核心是辨证施治,是长期调养,不是追求一夜之间出奇迹。人参、西洋参、鳖甲胶、鹿角胶虽是膏方细料,功效卓著,但价格较高,长期服用对普通老百姓形成门槛。滋补调养不必一味追求昂贵,黄明胶、蜂蜜等性价比高的材料,配伍其他平和药材,同样能制成适宜膏方。黄明胶有胶体滋养与补血润燥之效,蜂蜜兼具矫味、润肠与补中之功。小膏方的意义在于价廉物美,让健康养生变得日常和可及。如此配伍的小膏方性质温和,不燥不腻,不刺激、不上火,尤其适合中老年人长期调养,以平实价格收获稳健功效。

小膏方的功效特点主要体现在四个方

面,调和阴阳、益气养血,改善亚健康;温和调理脏腑,提升正气,适用于季节交替与体弱易感人群;针对失眠、疲劳、消化不良、月经不调等常见问题,见效快、易坚持;膏方经长时间熬制,药材成分更易吸收,且加入蜂蜜、红枣等天然调味,口感温和,老少皆宜。小膏方是中医整体观念、“药食同源”思想与“春夏养阳、秋冬养阴”法则的集中体现,适用于亚健康人群、中老年体质虚弱者、病后术后恢复者以及精神压力负荷过大、作息不规律的职场人士。

在快节奏的社会,小膏方以便捷、个性、温和的特点,成为中医药融入日常的桥梁,不仅是治疗手段,更是一种健康生活方式的选择,真正让养生价廉物美、触手可及,彰显中医药“以人为本”的核心理念。

叶敏(上海市静安区市北医院中医科主任)