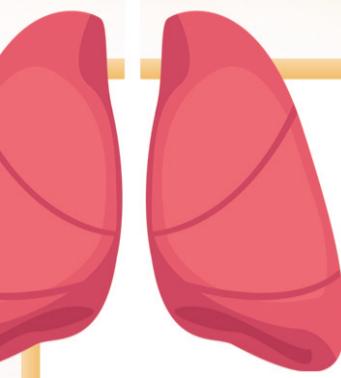


反复咳嗽两个多月,一查是肺癌

专家提醒:身体不适要早就医



YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 张广超

反复咳嗽两个多月,各种药都吃了,依然没有好转,并出现胸闷、憋气症状。只能急诊入院治疗,没想到是肺癌。近日,烟台市奇山医院呼吸内科通过超声支气管镜下纵隔淋巴结活检,成功为一名反复咳嗽患者明确病因,为后续治疗奠定基础。

反复咳嗽不当回事儿,自己治疗未见好转

家住芝罘区的吕先生两个多月无明显诱因地反复咳嗽,但并不发烧。他觉得不是什么大病,便在家里自行

服用了各种消炎、止咳、化痰类药物,可治疗效果一直不理想,并逐渐出现高热、胸闷、憋气等症状。

在家属的不断劝说下,吕先生终于到烟台市奇山医院就诊。通过肺部CT检查,吕先生系双肺“肺炎”,

纵隔淋巴结肿大明显。为了进一步明确病变性质,医生决定将其收治到医院呼吸内科。

超声支气管镜显威,确诊肺小细胞肺癌

吕先生在住院期间,通过完善肺部增强CT检查,最终显示纵隔淋巴结

肿大明显,淋巴结边界不清,局部淋巴结融合成团块,结合肿瘤标志物NSE明显升高,临床疑诊为肺小细胞肺癌。

由于患者肺内病变主要分布于肺门附近,常规经皮肺活检出血风险高,呼吸内科主

任泮仕广与主治医师张广超讨论后,决定在全麻下行超声支气管镜下纵隔淋巴结活检。

据介绍,超声支气管镜引导下的经支气管镜针吸活检术是一种创伤小、定位准确、诊断率高的支气管镜诊断新技术。术中,超声探头

探及纵隔肿大淋巴结,并于4R、7组淋巴结分别给予穿刺活检,穿刺过程中未见明显出血。手术结束,患者即恢复正常活动。术后病理印证了临床诊断,吕先生被确诊为肺小细胞肺癌,接受了进一步治疗,并于近期康复出院。

专家提醒:出现问题应及早就医

有数据显示,在2022年中国所有恶性肿瘤新发病例中,肺癌排名第一位,占18.06%。肺癌死亡人数占中国恶性肿瘤死亡总人数的23.9%,同样位列第一。由于早期肺癌多没有明显症状,临幊上多数患者出现症状时已处于晚期。晚期肺癌患者

整体5年生存率在20%左右,而早期发现肺癌能有效增加患者的生存周期。

泮仕广提醒,身体不适一定不要拖,应尽早就医。建议,45岁以上相关人群每1-2年应采用低剂量螺旋CT进行肺癌筛查,确保早发现早治疗:有长期大量吸

烟史以及二手烟吸入史;职业致癌物质暴露史,如长期接触氯、砷、铬、镉等化学物;一、二级亲属肺癌家族史,如父母、兄弟有肺癌病史;患有慢性肺部疾病病史,如慢性阻塞性肺疾病、肺结核、肺纤维化等一种或多种高危因素的人群。

一扭脖子就响?教你拯救颈椎

长期伏案工作,总是感觉颈椎不舒服,转动脖子还会出现异响,这是否是颈椎病在作怪?平时如何缓解颈椎不适?

同济大学附属同济医院脊柱外科副主任医师于研解释,扭动颈椎时出现的声音,如果是咔咔响,是由关节中间的气体逃逸出去所致;沙沙响的话,可能是因肌肉僵硬而引发炎症、黏连出现的感觉;还有嘎嘣响,主要因为小关节在扭动时,出现了一些异响。

出现上述情况,是否提示患颈椎病?于研说,不是的。除了扭动脖子有声音,如果还合并有手麻、走路姿势不对、有脚踩棉花感等表现,甚至身上有束带感、绷住的感觉,才提示可能和颈椎病有关,建议

尽早到医院就诊。

在日常生活中,有哪些方法可以缓解颈椎疼痛?同济大学附属同济医院脊柱外科主管康复师顾春雅推荐利用一条毛巾开展五个训练动作:

动作一:搓脖颈,利用毛巾在皮肤上摩擦产热,促进颈部血液循环。进入秋季后,针对不少人因着凉而引起颈部不适的情况,可有所帮助。

动作二:上提下拉,帮助打开胸廓,挺直肩颈,缓解长时间伏案工作造成的姿势异常情况。在训练过程中,注意下巴微收,双手拉紧毛巾。

动作三:侧方拉伸,通过牵拉颈肩双侧筋膜肌肉,缓解颈肩肌群的紧张感。在训练过程中,只需要握住

一半长度的毛巾,拉伸一侧时,头转向同侧,然后缓慢进行交换。

动作四:对抗训练,可以加强向后肌群的肌肉力量,提高关节间的稳定性。将毛巾抵于后脑勺,双手紧握毛巾两端向前拉伸,头部紧收,下巴向后抵抗,从而在不产生移动的情况下,感受肌肉用力的紧张感。

动作五:旋转颈椎,主要目的是增加颈椎灵活度。在训练过程中,

双手交叉紧握毛巾两端,在上的内侧手往同侧拉伸下巴,引导颈椎转动,然后换一侧进行,注意旋转过程中应轻柔缓慢。

人民网



过敏性鼻炎 五个误区要避开

误区一:认为过敏性鼻炎就是感冒,可自愈。感冒和过敏性鼻炎区分很简单,感冒多出现发热、头痛、咽痛、肌肉酸痛等症状,病程较短,一到两周可自愈;过敏性鼻炎通常会出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞并伴发哮喘病或皮肤过敏,病程较长,不可自愈。

误区二:只用生理盐水冲洗鼻腔,不用药。在不加入药物情况下,生理药水没有药理作用,只能改善鼻腔环境。

误区三:出现症状才用药。有过敏性鼻炎发作史的患者,更需要在季节交替时提前采取预防措施,或根据医嘱进行预防性治疗,以安全度过过敏性鼻炎高发期。

误区四:想治就治,想停就停。症状得到控制后,擅自停药或减药。过敏性鼻炎需要规范化治疗和长期控制,才能改善生活质量。以鼻用激素为例,轻、中度的间歇性过敏性鼻炎患者的疗程应大于两周,中重度的持续性过敏性鼻炎患者的疗程建议应大于四周。症状得到控制后,仍需要规范、长期、安全用药,如果擅自停药可能造成过敏性鼻炎反反复复。

误区五:闻“激”色变。激素是人体内每天会生成的物质,对维持机体运转有一定驱动作用。鼻用激素药物的激素含量较小,通常不会引起全身吸收,所以不必闻“激”色变。

本报综合

健康吃坚果 要牢记“3不”

说起健康零食,坚果绝对榜上有名。怎么吃更养生?

不过量吃坚果。核桃、松子仁、巴旦木含油量70%;瓜子、榛子含油量60%-70%;开心果、腰果、南瓜籽、花生含油量50%。坚果的油脂含量较高,虽然大多是不饱和脂肪酸,但摄入过多同样会导致热量超标。所以坚果营养虽好,但也不能贪嘴,吃时必须控制好量。

按照《中国居民膳食指南》建议:每人每天吃大豆及坚果25-35克。具体到坚果,推荐平均每周50-70克,平均每天10克左右。

不吃受潮霉变的坚果。坚果久放易霉变,产生黄曲霉毒素,它属于1类致癌物,如果一次性食用过多发霉坚果或者长期误食的,可能损伤器官,引起中毒。因此,吃到发霉、发苦的坚果,一定要及时吐出来并漱口。如果几颗坚果发霉,最好将整包都丢掉,因为黄曲霉菌是以孢子形式传播的,食物极易牵连霉变,只是肉眼看不出来而已。

不吃口味太重的坚果。口味越重的坚果中食盐的添加量往往越大,长期食用很容易造成钠摄入量超标,对血管、心脏、肾脏等都会造成损害;再者,许多口味重、香味浓的坚果在加工时都会加入香精、糖精等物质,这些成分过多食用也不利于健康,因此,坚果最好还是选择原味的。

科普中国