



百 医 荐 名 医

早于疾病遇见名医 为健康找个参谋



医治肺癌 胸中有『术』
——著名肺外科专家孙大强

11月17日是世界肺癌日。肺部手术,常被称为“在高空中走钢丝”般危险,不仅容易引发术中大出血,还容易引发术后感染。胸外科手术的难度,让很多患者对主刀专家格外挑剔,也因此,很多肺癌患者都慕名找到孙大强院长。从医30多年以来,他牵头建立的胸部肿瘤多学科诊疗体系,为肺癌患者制定了全流程的诊疗方案,从术前“多学科围剿肿瘤”到术后康复治疗,以及靶向治疗、生物免疫治疗,都涵盖其中,让更多的患者可以获得治疗机会和康复的可能。

单位职 称 及 荣 誉 称 号:

主任医师、教授,天津大学、天津医科大学博士研究生导师,享受国务院特殊津贴专家,现任天津市胸科医院党委副书记、院长。

从事外科临床工作30余年,曾荣获天津市科学技术进步二等奖,作为第一术者每年完成手术超过500例,积累了丰富的临床诊疗经验,擅长开展微创胸外科手术,并致力于救治局部晚期的胸部肿瘤患者,开展高难度的胸外科手术,取得了良好的治疗效果。在以手术为主的肺癌多学科综合治疗以及各种类型与手术相关的胸部肿瘤的化疗、靶向治疗、免疫治疗、生物治疗等过程中,取得了具有示范意义的诊疗成果。

天津广播电视台教育频道《百医百顺》播出时间:每周日至周四20:10。

指指腹沿鼻唇沟上下搓擦,感觉局部发热,或者用指尖点按迎香穴。每次1-2分钟。

功效:通利鼻窍,疏风解表。能有效缓解鼻塞、流涕、嗅觉减退等症状,经常按摩可以通利鼻窍,减少外邪从口鼻入侵的机会。

3. 足三里(健脾益气,强壮保健的要穴)

位置:在小腿前外侧,当犊鼻(外膝眼)下3寸,膝盖骨下缘凹陷处(外膝眼)往下四横指,距胫骨前缘一横指(中指)。简易取穴:掌心盖住膝盖骨,五指朝下,无名指指尖位于胫骨边缘处,就是足三里。

方法:用拇指或食指指腹按压,感觉有酸、麻、胀感为宜。每次按揉3-5分钟,每日1-2次。

功效:中医认为“若要身体安,三里常不干”,刺激足三里能调理脾胃、补中益气,从而增强人体免疫力,给身体筑起一道坚固的防线。达到“正气存内,邪不可干”的目的。

提示:一旦出现感冒症状,自行用药之后症状无缓解,请及时去医院就医。

健康杂“获”铺

小方法大作用 为生活储备健康能量

慢阻肺病防治走进社区

共同守护“呼吸防线”

百 医 专 访

汇聚健康百态
探寻生命之光



近日,天津市红桥区咸阳北路街道红旗居委会的活动室里暖意融融,这里举办了一场聚焦“慢性阻塞性肺疾病”的科普筛查活动。现场吸引50多名社区居民踊跃参与。专家用“拉家常”的方式拆解专业知识,让现场居民对慢阻肺病有了更深入的了解。像这样的科普筛查活动,今年共有12场次陆续开展。

为了让更多的人了解慢阻肺病筛查的相关知识,提高大家的参与意识,《百医百顺》栏目特别邀请了天津市红桥医院呼吸科主任、主任医师朱学艳(图左),天津大学海河医院呼吸与危重症医学科病区主任、副主任医师胡金苗(图中)、天津大学海河医院呼吸与危重症医学科主管护师田露(图右)三位专家录制了一期特别节目,从不同角度为大家科普慢阻肺病的防治知识。

“沉默杀手”慢阻肺病

2024年,国家基本公共卫生服务迎来了一项重要举措,慢性阻塞性肺疾病正式被纳入服务范畴,开启了为慢阻肺病患者健康护航的全新篇章。自纳入以来,慢阻肺病患者健康管理服务如同贴心的“健康管家”,从精准筛查确诊,到专业的用药干预,再到定期的肺功能监测以及个性化呼吸康复指导,全方位守护着每一位患者的呼吸功能与肺部健康。它不仅是阻击慢阻肺的有力“武器”,更是国家给予广大患者的坚实健康保障。

慢阻肺病是常见的慢性气道疾病,常表现为咳嗽、咳痰、气短、呼吸困难,且症状会逐渐加重。早期可能无症状易被忽视。所以慢阻肺病被称为“沉默的杀手”,危害不止在肺部。

伤呼吸:长期气流受限导致肺功能下降,反复咳嗽咳痰,呼吸困难从活动后加重到静息时也发作,严重时引发呼吸衰竭,出现缺氧、意识障碍。

累心脏:长期缺氧加重心脏负担,易引发肺心病,早期活动后心悸,后期出现下肢水肿、腹胀;还会增加冠心病、心律失常风险。

全身并发症:可能导致营养不良、肌肉萎缩,降低免疫力;还可能引发焦虑、抑郁,以及骨质疏松、贫血等问题。

为何病毒是慢阻肺病“大敌”

慢阻肺病早期具有隐匿性,不易被察觉,发现时,往往处于中晚期,我们的肺功能已经不可逆了,所以早期发现,早期干预至关重要。肺功能检查是诊断慢阻肺病的金标准,也是评价病情轻重的客观指标。对慢阻肺病患者而言,流感、新冠等病毒是引发“肺内地震”的导火索。这场保卫战,需要一套超越常规的立体防护策略。

秋冬季节,流感季随之而来。这对近一亿中国慢阻肺病患者而言,是一场年度的健康大考。病毒引发的远非普通感冒,而是可能导致病情急性加重的元凶,严重时需住院,甚至危及生命。所以对于慢阻肺病人来说仅靠口罩是远远不够的,我们需要更聪明、更全面的策略。为何病毒是慢阻肺病的“大敌”?慢阻肺病患者的肺部如同一个“伤痕累累的战场”。病毒入侵,将引发三重致命打击:(1)“火上浇油”:病毒触

发剧烈炎症反应,导致气道肿胀、痰液激增,使本就狭窄的气道被“堵死”,呼吸困难骤然加剧,即急性加重。(2)“防线洞开”:病毒破坏呼吸道屏障,为细菌打开“后门”,引发更难对付的继发细菌感染。(3)“功能损耗”:每次急性加重都是对肺功能的沉重打击,且可能无法恢复,导致病情不可逆地阶梯式下滑。因此,预防的核心是守护肺功能,维持病情稳定。

三道防线守护肺功能

第一道防线:疫苗“精准导弹”。这是最有效、最经济的核心手段,应视为慢阻肺病稳定期治疗的“生物铠甲”。(1)流感疫苗:需每年接种,最好在11月底前完成,以建立保护性抗体。(2)肺炎球菌疫苗:能有效预防流感后常见的细菌性肺炎,请咨询医生后接种。(3)新型呼吸道合胞病毒疫苗:在未接种疫苗的慢阻肺病患者中,呼吸道合胞病毒与约10%的慢阻肺病急性加重相关。(4)新冠

预防流感 中医有妙招

冬季是流感疾病的高发期。呼吸道疾病如隐形刺客,侵袭我们的健康防线。如何才能预防流感,守护好我们的呼吸道健康?

今天由天津中医药大学第一附属医院呼吸科朱振刚主任教您一些中医预防小妙招。

一、生活起居:

防寒保暖,适时增减衣物:尤其要保护好颈部、背部和足部,这些地方易受寒邪侵袭。

勤洗手、多通风、戴口罩:这是切断传播途径的“老三样”,简单但极其有效。

饮食调养:可以适当吃一些温润的食物,比如萝卜、白菜、梨(可煮水)、山药、大枣等,避免过于辛辣油腻。

推荐一个食疗方:百合银耳羹,可以滋阴润肺。

规律作息,保证睡眠:“冬三月,早卧晚起,必待日光”。冬季要顺应自然,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏。

适度锻炼:天气好时,进行散步、太

疫苗:按推荐及时加强,预防重症。(5)百白破疫苗:青少年时期未接种百白破疫苗的慢阻肺病患者,建议补种,以预防百日咳、破伤风和白喉。

第二道防线:行为“智能隔断”。将常规措施做得更到位、更智能。(1)口罩升级:在密闭公共场所,佩戴医用外科或KN95/N95口罩,并确保正确佩戴,严密封堵。(2)科学洗手:采用“七步洗手法”,尤其在触摸口、鼻、眼前必须执行。(3)打造安全空间:每日通风2-3次,每次30分钟;流感季减少聚集,远离有症状者。

第三道防线:内在“固本培元”。这是最易被忽视却至关重要的基石。(1)坚持规范用药:每日规律使用吸入剂是维持病情稳定的基石,切勿自行停药。(2)强化营养支持:保证优质蛋白(鱼、蛋、奶)和新鲜蔬果摄入,为免疫系统提供“军粮”。(3)坚持肺康复:进行呼吸操和适度锻炼(如步行),这是提升呼吸功能与抗病能力的“军事训练”。(4)管理共病:严格控制如心血管疾病、糖尿病等,减少内耗,让免疫系统专注御敌。

制定清晰的应急计划

应急作战计划:有备无患,快速反应,即便防护周全,也需制定清晰的应急计划。(1)识别“警报信号”:密切关注基础呼吸道症状的变化,如咳嗽加剧、痰量增多变浓、静息下气促加重,这些比发烧更具特异性。(2)抓住“黄金窗口”:一旦怀疑流感,48小时内立即就医。早期使用抗病毒药物(如奥司他韦)效果最佳,勿自行用药。(3)备好“应急药箱”:除日常药物,建议配备指氧仪。若血氧饱和度持续低于95%,或出现精神萎靡,须立即就医。

慢阻肺病患者的防护,是一场需要主动部署的立体战。通过构建“疫苗+行为+自身抵抗力”三位一体的防御体系,才能有效抵御病毒冲击,守住“稳定”这一最高目标。现在就开始行动,为您的肺筑起最坚固的防线。

极拳等和缓的运动,微微出汗即可,切忌大汗淋漓导致阳气外泄。

二、穴位按摩:

大家可以记住三个“万能”保健要穴,每天花几分钟按揉,能有效增强身体抵抗力。

1. 合谷穴(疏风解表,清热镇痛)

位置:在手背,第1、第2掌骨之间,当第二掌骨桡侧的中点处。有一个简单的取穴方法:将一手拇指指关节横纹,放在另一手虎口的指蹼缘上,屈指拇指指尖正对的位置就是合谷穴。

方法:用另一只手的大拇指指腹按压,朝向掌心方向用力,力度适中,以感到酸麻胀为度。每次按压2-3分钟,左右交替。

功效:合谷穴是手阳明大肠经的原穴,通经活络,宣通肺气,对缓解感冒初起的头痛、鼻塞、咽喉不适有帮助。

2. 迎香穴(通利鼻窍,预防感冒)

位置:在鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。方法:通利鼻窍,疏风解表。用食