

肺大疱,微创手术除了它

典型病例与健康警示
有色职工总医院 特别支持

2005年2月,有色职工总医院胸外科杨刚收治了一例双肺出现肺大疱的重症病人。这是一个17岁的小伙子,还在学校读书,突然之间胸闷、气喘不休,送到了当地医院治疗。

杨刚介绍发病原因说,人们吸入的空气都进入了肺泡,如果肺泡内压升高,肺泡壁就会破裂并互相融合,逐渐形成一个大气泡,看起来就像吹大的小气球。气球外壁非常薄,很容易破裂。破裂以后吸入的空气会漏进胸腔,进去了就出不来,占据了肺呼吸的正常活动空间,让人感到“上不来气”,这就是气胸。瘦高个子体型、胸部扁平的男性青年,容易生这种病。

这小子是一个典型病例,保守治疗了一个多月症状得不到缓解,病情还在逐步加重,到后来只能平躺在床上。怎么办呢?当地医生告诉他,病情这么重,只有去上海医治了。

但是农家哪有那么多钱去上海大医院?抱着一线希望,他们找到了杨刚。

影像检查结果显示,病人两侧肺里都长了许多肺大疱,一侧肺大疱已经把肺部压缩了90%,另一侧压缩了40%,诊断为双侧自发性气胸,病人呼吸不畅,人体供氧不足。

杨刚说,以前开过这样的病例,要分两次手术,每次都是开个大口子,取出肺大疱。这样创伤太大,恢复慢,痛苦多,住院时间长,医



重病患者需要时时关注。这是杨刚(左)在查看一位住院患者。
许克锡 摄

疗费用高。而现在医院引进了胸腔镜微创手术,不需开大口子就能解决问题。杨刚医生一次微创手术解决双肺问题,患者5天后就出院了。

杨刚说,这类肺大疱临床上常见,不及时治疗会有生命危险。

气胸除了自发性气胸,还有继发性气胸、月经性气胸等。

怎样预防肺大疱性气胸?健康人群可根据个人体力,积极参加一些适当的体育活动。作为中老年人,慢跑是最好的全身性协调运动,能增加肺活量和耐力。太极拳、体操、步行等运动都能增强体质。凡是多年坚持锻炼

杨刚,有色职工总医院胸外科副主任,副主任医师。1995年毕业于蚌埠医学院。世界华人胸外科学会会员。2001年在北京大学人民医院胸部微创中心学习一年,从教著名的胸部微创专家王俊教授,还先后多次参加全国胸外科会议和学习班。2004.10—2006.10 交大研究生课程进修班学习。能熟练开展肺癌、食管癌、贲门癌、纵隔肿瘤手术。擅长应用电视胸腔镜开展胸部微创治疗。获有色公司十佳优秀共产党员称号。

的市民,都能提高抵抗力,减少罹患感冒、呼吸道感染的机会。

早发现、早诊断、早治疗,是防治该病的根本原则。如果日常生活中突然出现胸痛、咳嗽、呼吸不畅、气短,且在数小时或数天内迅速加剧,务必想到肺大疱破裂导致气胸可能,需及时找呼吸科、胸外科医生诊治。

身体瘦长型,平时一运动或劳累就气喘吁吁者,是肺大疱的高发人群,应当注意避免剧烈活动。确诊肺大疱患者,锻炼身体应适可而止,尤其不能过度屏气。青年人、气胸反复发作患者,最好及时手术,以绝后患。

本报记者 许克锡

养生酒三大功效

中医常说,“酒者,既益人,亦能损人”,酒喝对了,其实是有利于身体健康的。冬季,正是喝养生酒的好时节。

民间有饮菊花酒的风俗,菊花酒又被称作“长寿酒”,这道酒味道清凉甜美,有很好的养生作用,而且中医认为有养肝、明目、健脑、治头昏、降血压,有减肥、轻身、补肝气、安肠胃、延缓衰老等功效,冬季建议喝一些。

菊花酒的做法是,准备滁白菊200克,生地300克,枸杞根300克,请药店加工捣碎,加入2斤黄酒,装瓶密封,20天后启封随饮,不可过量。此酒功能壮筋骨,强腰髓,延年益寿。

肾虚导致头发萎黄或者早白,可以取何首乌200克,滁白菊100克,加入一斤黄酒,密封浸泡,约10天后饮用。每天两次,每次10到20毫升,能益肾乌发。

相比而言,南方地区有端午饮用雄黄酒的习俗,一般多成年男性饮用,女性、儿童不可饮用。而且,现在的观点也认为雄黄酒最好不要内服,因为有中毒的危险,有这个饮用传统的地区也要注意少服。现在雄黄酒多应用于外用治疗恶疮、蛇虫咬伤等,效果较好。

哪些人不适合喝药酒?

药酒的服法一般应根据病情的需要、体质的强弱、年龄的差异、酒量的大小等从实际情况出发,确定针对每个病人自身特点的适宜剂量,一般每次服10~20毫升,每天1~3次,必要时将药酒兑入温开水中服用。

患有慢性肝炎、肝硬化、酒精肝、脂肪肝、肾炎、肾衰、冠心病、高血压病、支气管炎、肺心病、消化性溃疡、慢性胃炎、反流性食管炎的病人应慎用或禁用酒,否则会诱发或加重病情。

第一功效——暖身

酒是温性的,古人喝酒一般要“烫”一下再喝,这样更能发挥酒的暖身作用。

冬季气温低,不少人手脚凉的问题,不妨吃饭的时候也“烫”点黄酒或米酒,或者平时烧饭做菜时可以添加少许黄酒。

在养生酒里,醪糟特别推荐大家喝,因为它的酒劲很小,还有活血、驱寒、暖身之功效,特别适合平时候。

养生方推荐: 醪糟果汁

醪糟的喝法很多,加入猕猴桃汁、橙汁、柠檬汁、草莓汁等果汁制成风味别致的果汁醪糟,或者直接加入切成丁的水果,制成醪糟水果。另外还可以加到汤圆里,制成醪糟汤圆。做法是,将适量水煮沸,加入汤圆煮至汤圆浮出,再加入适量醪糟和适量白糖即可食用。

第二功效——止痛

有风湿和类风湿问题的人,冬季往往容易犯痛。中医说“治痹症里头,可以弱酒”,这里的弱酒指的是花雕、黄酒和料酒,这些酒都具有通络活血的作用。可在煎中药的时候把黄酒倒上一点,帮助通经活络。不过要注意的是,这些酒不能用二锅头这样度数太高的白酒代替。此外,容易痛经的女性朋友,可以用些醪糟,有不错的活血通经的作用。

养生方推荐: 醪糟蛋

醪糟鸡蛋不仅营养丰富,还能缓解痛经。做法是将醪糟加适量水烧开后,打入鸡蛋花,并撒入开心果、杏仁、花生、葡萄干、核桃仁和适量白糖等,最后加入热的牛奶。

第三功效——养颜

不少女性朋友常常为了脸上的雀斑、黄褐斑苦恼,这类病症往往多因肝郁气滞,伴随有胸肋胀痛、月经不调,或伴有胸闷、气短、喜欢叹气、抑郁等。而用黄酒泡上一些疏肝理气的中药,可以起到养颜祛斑的作用。

养生方推荐:

1.玫瑰陈皮酒。 椋榔20克,陈皮10克,青皮10克,砂仁6克,玫瑰花8克,绿萼梅6克,荔枝核10克,请药店加工成粗颗粒,装入布袋,加入黄酒1600毫升,再用小火炖20到30分钟,如果喜欢甜味,可以加适量冰糖。用坛子或者酒瓶装好,密封。每天服用两次,每次大概20毫升左右。注意孕妇忌服。

2.枸杞绿豆酒。 配方是枸杞子100克,女贞子50克,仙灵脾50克,龙眼肉50克,生地50克,绿豆50克,柿饼200克,捣碎放入布袋,加入高度烧酒5公斤。泡制一天后即可饮用。

此酒能温肾补肺,美泽肌肤毛发。对老年虚劳咳嗽、疲倦乏力,腰膝酸软有效,平时无病也可以作为保健酒来喝。

可以早晚各服一次,每次不可超过半两。
(刘婧婷)

健康饮食

羊肉怎么吃最滋补

羊肉食法众多,蒸、煮、炒、涮等等无一不可。冬季是吃羊肉进补的最佳季节,如果将羊肉与某些药物合并制成药膳,则健身治病的功效更高。

△羊肉150克,粳米100克,生姜5片。共煮粥,加油、食盐调味。治体虚怕冷,腰酸腿软,肾虚阳痿,遗精早泄,月经不调,血虚经痛。

△羊肉250克,猪脚1只,同煮汤后加少量食盐和调料。日食2次,连食1周。主治产后无乳、少乳。

△羊肉1000克,甘草、当归各10克,食盐、生姜、桂皮、八角及水适量,小火焖熟。既是上好的冬令补品,又能治老人感冒,风寒咳嗽,体虚怕冷,腰酸腿软,小便频数。

△羊肉500克,黄芪、党参各30克,生姜25克,当归20克同煮。食肉喝汤,治气血虚弱,营养不良,贫血,低热多汗,手足冷。

△羊肉250克,煮烂,再加鲜山药500克,糯米250克,煮成粥。早晚各食1次,治食欲不振,大便稀溏,腰酸尿频,体弱畏寒。

△羊肉200克,当归15克,生姜30克,葱白10克,共煮,加食盐等调料,吃肉喝汤,治虚冷反胃,寒疝及感冒。

△羊肉加生姜、肉桂、薏仁、茴香等调料。煮熟切片食用,治脾肾虚寒而致的消化不良,腹部隐痛,腰膝冷痛。

△羊肉与虾米、姜、葱作羹,可补肾。

△羊肉加黄芪、鱼鳔、水煎服,治遗尿、小便频数。

羊肉膻味较大,1000克羊肉加甘草10克,料酒、生姜适量,共烧滚一下,其膻味即可消除。

注意:羊肉忌铜器,反半夏、菖蒲,亦不宜与南瓜同食。

冬季是饮食进补的最佳季节

冬天,其天气特点首先是干燥,人们总感觉嗓子发干、口腔溃疡,有的人脸上长痤疮,老年人皮肤发干。冬季气候特点一是燥,二是冷。

■尽可能吃滋阴润燥的食品

比如梨,具有滋阴润燥的作用。对于中老年胃寒的人群,吃梨有两个方法,一冰糖梨,也就是把梨洗干净,将梨核清干净,里边放三到五块冰糖,放到锅里煮熟,它具有滋阴、润燥的作用,可以去秋冬带来的不舒服。冬季皮肤变薄了,皮脂腺分泌的物质减少了,所以皮肤发干、发痒,吃冰糖梨可以改善。第二个偏方花椒梨,有些朋友冬季很容易咳嗽,把梨从中间切开,把一些花椒粒撒在梨上,放到蒸锅里,水开了以后再蒸十分钟,这时候把花椒去掉吃梨。连吃一周左右,你的咳嗽会得到治疗,甚至还会痊愈。所以说冬季吃的水果第一是梨。

■多吃水果少吃瓜

西瓜、黄瓜,因为它们偏凉性,吃多了就容易出现腹泻。吃水果,除了吃梨以外,苹果也是非常健康的食品,它是平性的。从中医说食品有那么几系列,分别是热性、温性、凉性、寒性、平性。根据不同节气、不同的年龄段要吃不同性质的水果。尤其中老年朋友本身机体功能逐渐衰退,容易出现胃寒。所以冬季少吃瓜类,多吃些苹果。

一年四季都可以吃苹果。营养师们都认为苹果是非常好的食品,它不分季节、不分年龄。但是有一点,糖尿病人不要吃甜苹果,苹果分富士苹果、黄香蕉苹果、国光苹果,富士苹果偏甜,国光苹果偏酸,果酸助消化,维生素提高机体抗病能力。

■多吃蜂蜜少吃姜

冬、秋两季要多蜜少姜。蜂蜜一方面给人们带来能量,另外它有大量的微量元素,像铁、钙、锡、锰等等。每天临睡前半个小时到一个小时,喝一杯蜂蜜牛奶。(糖尿病要减半),有助于睡眠,蜂蜜补充微量元素,补充维生素,蜂蜜还能缓解便秘。相对蜂蜜而言,姜要少吃些,避免发汗伤害津液,保存体力。

■多吃增加能量的食品

冬季要吃“三高”食品,即高热量、高蛋白、高维生素。也就是说多吃碳水化合物,多吃一些蛋白质,比如说鸡蛋、牛奶、肉类,其实



鸭肉秋天吃比较好。如果我们一些老朋友胃不舒服,想吃鸭肉又怕胃不舒服,所以做鸭肉时放姜或者加些当归。冬天御寒多吃高蛋白类,适当增加脂肪。

吃羊肉,羊肉偏热性。羊肉可以强身壮体,可以御寒,所以冬天一定要多吃羊肉。其实冬季是最好进补的时候。冬季进补来年打虎。任何营养成分都比一般季节吸收多、吸收快,对健康有益处。所以冬天吃羊肉可以补肾、可以强身、可以御寒。冬季要多吃羊肉。

多吃鸡肉,鸡肉是温性,含蛋白质非常丰富。而且鸡肉的营养成分可以预防呼吸系统疾病。过去农村有一句话,姑爷进了门小鸡慌了神。说明鸡肉是非常好的待客食品,不光味道很鲜美,最重要的是能提高机体免疫力、强身。

多吃鱼肉,鱼肉蛋白质非常丰富,而且容易消化吸收。国外医学专家经过统计,每周吃两到三次鱼肉,患心脑血管病的几率下降30%。

当然,冬季的当家菜是大白菜。大白菜含有大量的维生素C和膳食纤维,我们应该经常吃白菜,特别是冬天。还有土豆,它富含碳水化合物。土豆不光含有维生素很多,还含有很多钾,钾对心脑血管有支持营养作用。

至于粮食,一定多吃粗粮,还要多吃红薯,红薯含有大量的膳食纤维,可以缓解便秘。
(刘婧婷)