

康健园

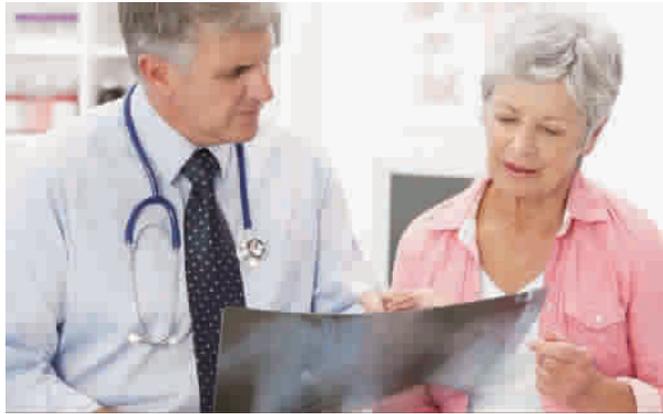


扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 649 期 | 2017 年 8 月 6 日 星期日 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

肺小结节不可怕 单孔腹腔镜端走它

肺小结节是胸外科常见的一类疾病,发现肺小结节并不意味着已经发生肺癌,体检中发现的大部分肺小结节并非肺癌,即使是肺癌也大多为早期,治愈率高,手术后5年生存率接近100%。因此,患者一旦发现肺部小结节,不必过度紧张,但也不能麻痹大意,应主动就医,根据医生的建议选择随访或手术。



有人说,吸不吸烟,都会患肺癌。的确,目前临床中,一部分肺癌患者确实没有吸烟,但为什么会发生肺癌,与一系列因素相关,如家族因素、环境、自身生活习惯等。其中,在肺癌患者中,吸烟者与非吸烟者的治疗情况、预后效果等都有不同。不吸烟者,药物治疗效果更好,预后情况也更好,复发率低。因此,早期戒烟,不论在肺癌的任何一个阶段,都是有利而无害的。随着医疗技术的进步,早期肺癌的5年生存率可达90%以上,只要早期

发现,早期治疗,仍然可以得到不错的治疗效果。

定期复查明确小结节良恶

45岁以上烟民等肺癌高危人群应定期体检,采用低剂量胸部螺旋CT平扫筛查,这是肺癌早诊、早治的基础。高分辨率CT配合三维重建,可多方位、多角度显示肺微小结节肿块周边的特征改变,有利于预测非浸润性或微浸润性磨玻璃样肺癌。长期吸烟者在体检发现肺部阴影或小结节时,千万不要忽视,应当积

极接受正规的检查和及时的治疗。

目前的研究表明,小于5毫米、纯磨玻璃影以及实性结节,大部分为良性结节。建议观察随访,3-6个月复查胸部薄层CT。即使经过影像学随访及分析考虑恶性结节者,也属于早期或极早期肺癌。如果体积进一步增大或者实性的成分增加,建议手术治疗。当然,还有一部分肺部小结节经常“良恶难辨”,内部实变与生长速度的加快(范围变大)常常意味着病变性质的转变——肺部磨玻璃结节可由非典型腺癌样增生或原位腺癌逐步演变为微浸润腺癌、浸润性腺癌。

综合治疗效果令人满意

按目前的医疗水平,对于早期或极早期肺癌,可以通过胸腔镜微创手术切除,治愈率几乎100%。尤其是技术发展到了单孔胸腔镜时代,仅在胸部打一个洞,把病灶切掉,患者痊愈。

总之,有了小结节不可怕,只要定期观察、复查与随访,必要时果断手术切除,即使病理结果是恶性,治疗效果也是非常满意的。

本报记者 潘嘉毅

专家点拨

众所周知,肥胖者易患高血脂症、高血压、糖尿病等。但是,很少人知道肥胖对肾脏也有极大的危害。1974年Weisinger等首次报道严重肥胖会导致大量蛋白尿,并将这种疾病命名为“肥胖相关性肾病”。肥胖相关肾病是肥胖导致的重要脏器损害,减肥可以逐渐减轻肾脏损伤,主要是通过限制能量的摄入量,使总热量低于消耗量以减轻体重。应注意减肥并非简单的减轻体重,而是去除体内过多的脂肪,并防止其再积聚。合理膳食包括改变膳食结构和食量。减重膳食的主要含义为低能量、低脂肪、适量优质蛋白质、含复杂碳水化合物。

减肥又护肾 『嘴』上下功夫

■ 限制总能量摄入
根据肥胖的程度,每日能量可减少500-1000千卡。减少能量应循序渐进,不能过快、过猛,以防影响健康。

■ 保证营养平衡
蛋白质供给满足需要:一般占总能量的15%-20%,优质蛋白占50%以上,来自肉、蛋、奶和豆制品。减肥中不提倡完全素食。

■ 限制脂肪:占总能量的20%-25%,每日烹调油10-20克左右,宜用植物油。胆固醇供给量应少于300mg/天,少吃高胆固醇食物,如动物脑、内脏、鱼籽、蟹黄等。

■ 适当减少碳水化合物:谷类作为主要来源,尽量少用或不用富含精制糖的食品,如甜味糕点。主食一般每天控制在3-5两。

充足的维生素和无机盐和膳食纤维;新鲜蔬菜和水果是无机盐和和维生素的重要来源,且富含膳食纤维和水分,属低能量食物,有充饥作用,故应多选用。

■ 注意烹调方法
食物应以蒸、煮、炖、拌、卤等少油烹调方法制备为主,以减少用油量。为了减少水在体内滞留,应限制食盐、酱油和味精的摄入量,每人每日用盐不超过6克。

■ 养成良好的饮食习惯
一日三餐,定时定量。减少一餐或晚餐进食过多,均不利于减肥;少吃零食、甜食和含糖饮料;吃饭应细嚼慢咽,可延长用餐时间,达到饱腹作用;可先吃些低能量的蔬菜类食物,借以充饥,然后再吃主食;酒不利于脂肪和糖代谢,应尽量少饮。

王锋(副主任医师)汪年松(主任医师)[上海市第八人民医院(上海市第六人民医院徐汇分院)肾内科]

戒烟有益于肺癌患者康复

日前在上海市医学会胸外科分会科普宣传和健康咨询巡讲活动(金山站)现场,胸外科分会的专家们呼吁大众关注肺部肿瘤从尽早戒烟做起。吸烟严重危害着人们的健康,它不仅影响着心血管系统,还会造成呼吸系统疾病、消化系统疾病、脑血管疾病、内分泌疾病以及口腔疾病等。其中,最为严重,也是最受关注的就是呼吸系统疾病——肺癌。

营养百科

许给夏季一个轻盈的理由



暑热天,湿气重,加州巴旦木混搭慢发酵酸奶正是一款逆袭夏日的饮食法宝。一把巴旦木,一杯酸奶,联想着海滨婆娑凉意舒润心扉,帮助人们度过活力满满、轻盈舒畅的盛夏。

加州巴旦木,曾被称为美国大杏仁,是集香脆甘甜和丰富营养于一身的夏季健康美味,并能搭配酸奶等多种去暑常见食材,成为替代冰激凌的健康零食首选。巴旦木是膳食纤维、蛋白质和维生素E的上佳来源,此外,加州巴旦木也是有益心脏健康的坚果,并且不含反式脂肪,每30克巴旦木含有13克不饱和脂肪酸,只含有1克饱和脂肪酸,有助于减少饱和脂肪酸的摄入量,缓解腹部脂肪堆积,强健脾胃,促进代谢畅通。

快节奏的生活需要高品质的饮食来夯实身体基础。“慢工出细活”在酸奶的制作工艺上得以完美呈现。食品工艺研究发现,41-42℃是最适合酸奶发酵的温度,采用9小时发酵工艺,将菌的发酵交给自然与时间,还原最纯真的味道。不仅让慢发酵酸奶富含更多高蛋白,营养价值更高,也让菌群配比严格控制在最佳口感,更保护肠胃健康,带来有别于普通酸奶的“时间沉淀的美味”,让人们悠闲从容地享受生活。乔闯

育儿宝典

坚持母乳喂养 关注母亲营养

每年的8月1日-7日是世界母乳喂养周,今年的主题是“母乳喂养,共同坚持”。

近日由中国营养学会主办的“科学聚力,喂爱前行”倡导母乳喂养及母乳营养科普教育发布会在本市举行。中国营养学会理事长杨月欣教授在会上表示,妈妈是母乳喂养的核心,但并不是唯一的责任人。为了把母乳喂养坚持下去,社会、政府、学术界、各企事业单位、家庭、大众媒体等各方都是支持母乳喂养不可或缺的环节。只有携起手、共承担,才能提高全国的母乳喂养率,达到《国民营养计划(2017-2030

年)》中提出的2020年实现0-6个月婴儿纯母乳喂养率50%以上的目标。

根据世界卫生组织的建议,纯母乳喂养至出生后6个月,且在适当添加辅食的同时可持续母乳喂养至2岁甚至以上。与此同时,乳母膳食及营养需求也不容忽视。

中国营养学会妇幼分会主任委员汪之頔教授提出坚持母乳喂养应关注母亲营养的观点。在哺乳期,乳母每天能量需求高于普通成年女性500千卡,维生素A等微量元素的需求量甚至高于孕期。“坐月子”时的饮食可能使母乳摄入过高

能量;减少蔬果的摄入可能导致乳母微量营养素摄入不足,在乳母营养素缺乏的状态下会降低乳汁质量的风险;另外,月子后即恢复普通饮食也会影响母乳喂养的持续。

荷兰纽迪希亚研究中心Bernd Stahl博士认为,母乳中的诸多成分因人而异,如母乳低聚糖及母乳中的细菌个体差异与膳食的直接关系仍需要更多的研究来验证。毋庸置疑的是,母乳喂养不仅是母亲向婴儿提供营养、提供保护的过程,母婴互动在母乳成分、情感行为上都会对婴儿的未来健康产生一定影响。柏豫

身边提示

发“奶结”,疏通最为首要

“奶结”是在哺乳期发生乳汁郁结,不仅新手妈妈容易发生,很多二胎妈妈也会中招。它的起病原因很多,可能是饮食不当太过油腻,也可能是哺乳不规律乳汁未及排出,甚至睡眠姿势不当压迫乳房也会导致乳汁郁结。总之,一不留神,“奶结”就发生了。

大多数的“奶结”起病很急。从乳房局部结块到剧烈疼痛、发热恶寒等症出现往往只要几个小时。正因为如此,处理不当极易让病情加剧,最终形成脓肿。

处理“奶结”的诀窍只有两

个字:疏通。“奶结”初起,疏通为第一要务。步骤如下:

第一步,局部热敷。取热毛巾敷于结块部位三到五分钟。以体感温热但不烫为宜。

第二步,按摩疏通。在结块部位沿圆周方向做轻柔按摩一分钟,然后沿乳络方向从乳房外围向乳头方向做放射状梳理。力道适中,以乳汁射出但疼痛不剧烈为宜。两种手法可以交替做。按摩时间不宜过长,一侧约十分钟左右。即使疏通过程中局部堵塞严重,乳汁点滴而出,肿块无法消退,也要控制时间。力争轻手

法,高频次。

大多数初期的“奶结”经过以上两个步骤的处理,都会消散。如结块硬不散,甚至伴有发热不退,就需要寻求中药治疗了。中医治疗急性乳腺炎有退热轻缓,不易反弹;疏通乳络,消散“奶结”;双向调节乳汁产量等特点。即便因“奶结”处理不当而化脓了,中医的小切口引流术配合中药口服,帮助患者解决问题。

孙震平(上海中医药大学附属龙华医院中西医结合乳腺科副主任医师)

本版图片 TP