

# 为让年轻女子呼吸上新鲜空气 莆田上海专家携手共克疑难病例

“我的幸运是因为遇见了您,才使我有机会走出病房,走到小公园去感受落叶在脚底发出的声音,走在林荫小道感受徐徐微风下桂花的香味,还有那自在的呼吸与归家的可能!”这是患者陈女士近日发给莆田学院附属医院胸外科主任医师陈豪的微信留言,言语中充满了感激之情。

今年35岁的陈女士家住莆田拱辰街道,是一位长期需要靠呼吸机辅助呼吸的中纵隔神经鞘瘤患者。今年3月,陈豪团队突破重重困难,成功为陈女士实施手术,让她得以摆脱呼吸机的束缚,自由呼吸新鲜空气,恢复往日



的正常生活。

## 女子反复气喘 多次进重症监护室

3年前,陈女士出现反复气喘、咳嗽,活动后程度加剧,被莆田某医院查出有中纵隔肿物,经过手术治疗后症状好转出院。

然而,出院后没多久,陈女士又开始出现症状,夜间需使用无创呼吸机辅助呼吸才能平躺入睡,平时也基本无法参加工作。从去年开始,陈女士气喘发作次数较前更加频繁,症状加剧,多次被送至医院重症监护室急救,但一直无法根治。

今年2月,陈女士再次突发气喘,等救护车将其接到莆田学院附属医院急诊科时,测指脉氧只剩45%。经过医院呼吸与急危重症医学科林群英教授、RICU阮炼杰主任及林德开主治医师的精心诊



治,一周后其气喘症状及血气分析指标逐渐好转,予以拔除气管插管,改为无创呼吸机辅助呼吸。待其病情稳定后,众人想到了善于救治疑难危重病例的陈豪主任医师,便邀请他一同前往会诊。

## 莆田、上海专家携手根治

“20年前,我在上海胸科医院进修时遇到过类似的病例,通过手术切除肿物可以根治。”陈豪在详细了解陈女士的病史后说。于是,陈女士被转到了医院胸外科。陈豪将她

的相关病情资料发给上海仁济医院胸外科赵晓菁教授一起会诊,并邀请其参与手术。

手术当天,陈豪术中探查发现肿物与右主支气管粘连紧密,未累及血管,决定完整切除肿物及部分右主支气管组织,进行“右主支气管-隆突重建”手术。整个手术耗时约3个小时,术中出血不到200毫升。

术后陈女士恢复良好,未发生复张性肺水肿等并发症。术后第8天拔除了胸管,两周后陈女士顺利出院。



“之前因为心里害怕,我一直抗拒做手术。可是,这次手术我没有半分害怕。”陈女士说,能遇上陈豪这样的好医生,自己是何其幸运。于是,她定制了两面绣有“起死回生,终生感恩”“医德高尚美名扬,如患至亲似亲属”的锦旗,专程送至莆田学院附属医院,表达谢意。

陈豪表示,类似陈女士这样的患者,能在手术后恢复得又好又快,除了依靠手术团队的努力,还得益于医院多学科会诊及国内专家参与会诊、手术,从术前准备、麻醉评估、实施手术,到术后呼吸道管理等多个方面,进行全程、全面管理,让患者获得更快速、更安全、更优质的治疗体验。

(林颖 陈建飞 许彬东)

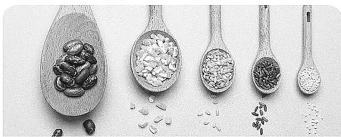


## 《中国居民膳食指南（2022）》

### 平衡膳食准则

膳食指南(dietary guidelines,DG)是根据营养科学原则和人体营养需要,结合当地食物生产供应情况及人群生活实践,提出的食物选择和身体活动的指导意见。中国居民膳食指南修订专家委员会在分析我国应用问题和挑战,系统综述和荟萃分析科学证据基础上,提炼出了8条平衡膳食准则。

#### 准则1 食物多样,合理搭配



- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
- 平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。
- 每天摄入谷类食物200~300g,其中包含全谷物和杂豆类50~150g;薯类50~100g。

#### 准则2 吃动平衡,健康体重



- 各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。
- 食不过量,保持能量平衡。
- 坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2~3天。
- 减少久坐时间,每小时起来动一动。

#### 准则3 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆



- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。
- 天天吃水果,保证每天摄入200~350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

#### 准则4 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉



- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120~200g。
- 每周最好吃鱼2次或300~500g,蛋类300~350g,畜禽肉300~500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

#### 准则5 少盐少油,控糖限酒



- 培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调用油25~30g。
- 控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。

#### 准则6 规律进餐,足量饮水



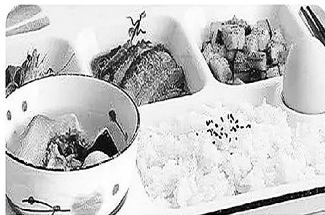
- 合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。
- 规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
- 足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml,成年女性每天喝水1500ml。
- 推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

#### 准则7 会烹会选,会看标签



- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。
- 在外就餐,不忘适量与平衡。

#### 准则8 公筷分餐,杜绝浪费



- 选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。
- 食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。
- 讲究卫生,从分餐公筷做起。
- 珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。
- 做可持续食物系统发展的践行者。

(新华社)