

肺部的“孤岛”——肺隔离症

肺隔离症,听起来神秘莫测,实则是一种常见的肺部“小误会”。想象一下,你的肺部有一片区域像是被遗忘的角落,与正常的肺组织隔绝开来,这就是肺隔离症。别担心,接下来,我们就来一场探索之旅,看看如何温柔地解决这个小问题。

一、认识我们的“肺部小岛”

肺隔离症,就像是肺部里藏着一个自给自足的“小岛”,它与周围肺组织没有直接的血液联系。这个小岛可能因为血液供应不足,细菌或真菌感染而变得脆弱,容易引发炎症或感染。

二、药物:给肺部的小扫除

首先,我们尝试用药物给肺部做一次温柔的“扫除”。

抗生素:如果你的肺隔离症是由细菌感染引起的,医生通常会给你开一些抗生素。这些抗生素就像是专门对付细菌的“勇士”,能够控制感染、减轻炎症。

抗真菌药物:如果是真菌感染引起的,那就得上抗真菌药物了。这些药物就像是专门对付真菌的“秘密武器”,能够有效控制感染。

抗病毒药物:如果肺部感染了病毒,抗病毒药物就成了你的“救星”。它们能够抑制病毒的复制,帮助你的肺部恢复健康。

除了这些药物,还有一些能够改善呼吸功能、减轻炎症的辅助药物。记住,药物治疗的关键是遵循医嘱,按时服药,定期复查,确保治疗的有效性和安全性。

三、手术:精准“修剪”,重启新生

当药物治疗效果不佳时,手术就成了我们的“终极武器”。

胸腔镜手术:这就像是给肺部做了一次“微创美容”,医生通过小切口,用镜子和器械精准地找到并切除病变组织,创伤小,恢复快。

开胸手术:虽然听起来“大刀阔斧”,但对于某些复杂病例,这是最直接有效的办法。手术虽然大,但恢复后,肺部能焕然一新。

手术后,听从医生的建议,进行康复训练,让肺部逐渐恢复活力。

四、监测:肺部的“定期体检”

治疗后,别忘了定期给肺部做“体检”。

影像学检查:定期做CT或X光,就像给肺部拍“写真”,帮助医生观察恢复情况,及时调整治疗方案。

肺功能测试:吹气测试,简单却有效,能评估肺部的“工作效率”,确保一切正常。

五、生活方式的“绿色革命”

健康的生活方式,是肺部康复的“隐形翅膀”。

均衡饮食:多吃蔬菜、水果,其富含维生素和矿物质,给肺部提供充足的“营养补给”。

适量运动:散步、慢跑、瑜伽,选择适合自己的运动,让肺部“动起来”,增强体质。

充足睡眠:好的睡眠是

身体的“充电站”,保证每天7~8小时的睡眠,让肺部得到充分休息。

戒烟限酒:远离烟草和酒精,减少肺部负担,让每一次呼吸都更加清新。

六、心灵的“阳光花园”

治疗肺隔离症,心灵的健康同样重要。

家人朋友的支持:与他们分享你的感受,他们的鼓励和理解是你的“心灵鸡汤”。

专业心理咨询:感到焦虑或低落时,不妨寻求心理咨询师的帮助,他们会为你点亮“心灵之光”。

加入支持小组:与同样经历的人交流,你会发现,你并不孤单,大家都在一起努力,走向更好的未来。

温柔地守护,迎接新生

肺隔离症,只是生命旅程中的一个小插曲。选择正确的治疗方法,调整生活方式,保持积极心态,你就能战胜它,重启健康人生。记住,每一步治疗都是对生命的尊重,每一次康复都是对未来的期许。让我们携手,温柔地守护这片呼吸的天地,迎接每一个清新的黎明。

(作者:黄彬 福州大学附属省立医院 胸外科 副主任医师)

守护乳腺健康 拥抱美好生活

乳腺癌,号称“红颜杀手”,多见于女性。它是发生在乳腺上皮组织的恶性肿瘤。在2022年,全球乳腺癌新发病例高达229.7万,仅次于肺癌;全球因乳腺癌死亡的人数达66.6万;而在中国,乳腺癌新发病例有35.7万,死亡人数为7.5万,数据触目惊心,所以了解乳腺癌、预防乳腺癌刻不容缓。

乳腺癌是怎么找上门的

遗传因素。如果家族里有好几位女性都得了乳腺癌,特别是年纪轻轻就患病,那家族里其他人患乳腺癌的风险就会大大增加。

生殖和激素方面的因素。长期处在雌激素和孕激素水平较高的状态,对乳腺健康不利。月经来得太早、绝经太晚,还有一直没生过孩子或者生了孩子却没哺乳的女性,得乳腺癌的风险相对更高。

生活方式也在影响着乳腺健康。总吃那些高脂肪、高热量、高糖的食物,很容易长胖,身体里的激素平衡被打破,乳腺癌的发病风险也就跟着上升了。抽烟、喝酒这些不良习惯,也会

在无形中增加患病的可能性。另外,长期接触放射线、化学物质,长期压力大、心情抑郁,都可能成为乳腺癌的诱发因素。

如何才能为我们的乳腺健康筑起坚固防线

饮食上,一定要注重营养均衡。多吃各种蔬菜、水果,主食换成糙米、全麦面包之类的全谷类食物,既能补充碳水化合物,又有丰富的膳食纤维。瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶制品能给身体提供充足的蛋白质。但动物油、油炸食品这类饱和脂肪多的食物,还有红肉(牛羊肉等),都要少吃,每天红肉摄入量最好别超过75克。还要戒烟限酒。大豆及其制品、十字花科蔬菜,比如西兰花、花菜,对预防乳腺癌很有帮助,可以多吃,每周吃3~4次。富含维生素D的食物,像鱼肝油、蛋黄、奶制品,也要适当吃一些,平时多晒太阳,身体也能合成维生素D。

适量运动必不可少。世界卫生组织建议,女性每周至少要进行150分钟中等强度的有氧运动,像快走、慢跑、游泳;或者75分钟高强度的运动,比如跳

绳、有氧舞蹈。把不同强度的运动搭配起来,锻炼效果会更好。

作息规律很重要。每天尽量在固定时间睡觉、起床,养成良好的生物钟。晚上11点前上床,早上7点左右起床,保证7~8小时的充足睡眠。

情绪对乳腺健康影响也很大。要学会管理情绪,让自己心情愉悦。冥想、瑜伽都是调节情绪的好方法,和朋友聊聊天、参加户外活动,也能缓解压力。

定期体检更是预防乳腺癌的关键。每个月都要给自己的乳房做一次自我检查,月经结束后的7~10天检查最好,如果已经绝经,就选每个月固定的一天。检查的时候,找个安静、光线好的地方,先站在镜子前看看乳房外观,两边是不是对称,大小、皮肤有没有异常。然后双手叉腰,身体前倾再观察一下。接着躺在床上,用指腹按顺时针方向轻轻触摸乳房,每个部位都别落下,还要注意腋窝和锁骨下区域,看看有没有肿块、结节,乳头有没有溢液。要是发现异常,一定要及时去医院。

根据中国临床医学指南和乳腺癌筛查专家共识,建议如下:

(1)一般风险人群:20岁起:建议每月进行乳腺自我检查;20~39岁:每1~3年由医生进行临床乳腺触诊检查;40岁起:每年进行乳腺超声检查,并开始考虑钼靶检查(根据医生建议)。

(2)高风险人群(有乳腺癌家族史/基因突变等):建议筛查起始时间提前至25岁,采用:半年一次临床检查,每年乳腺超声+钼靶联合检查,必要时MRI增强扫描。

乳腺癌虽然可怕,但只要我们提高警惕,了解相关知识,做到早发现、早诊断、早治疗,很多患者都能得到有效治疗,甚至恢复健康。所以,大家一定要重视乳腺健康,从现在开始,养成健康的生活方式,守护好自己的身体,拥抱美好的生活。

(作者:缪秀英 福建医科大学附属第一医院 滨海综合外科 主管护师)

王雨欢 福建医科大学附属第一医院 滨海综合外科二区 主管护师)