Tuesday, March 29, 2022



南方報業傳媒集團主辦

作為一名胸外科醫生,廣

東省人民醫院胸外科主任醫師

喬貴賓見過形形色色的病例,

治療了無數的肺癌患者,其中

有些錯過最佳治療期的案例,

過去多年仍讓他备感遺憾。

國際日報



為什麼一些肺癌被發現已 是晚期? 有什麼辦法能讓我們 提早知道身體的變化呢?

撰文: 李劼 繪圖: 趙笑梅

# 請重視這些肺癌早期

#### 一個胸外科醫生的遺憾

"十年前我有個同事,也是外科醫生", 喬貴賓介紹說,有一天他正準備手術,同事 突然跑到他的手術室說: "哎呀老喬,我這 胸痛得很, 你一會儿幫我看看是咋回事。"

喬貴賓當即懷疑同事是氣胸發作, 建議他趕緊去拍個片子。不拍不知道,一 拍嚇一跳! 同事的胸腔里發現了大量積 液, 這有兩種可能: 一是結核、肺炎感染; 二是腫瘤。

"由於同事才40歲出頭,平時身體 也很健康, 所以我們誰都沒有考慮到腫瘤 的可能性。"喬貴賓說,但大量的胸腔積 液,加上有胸悶氣短,抽出來的積液是血 性的,一看到這個顏色,作為專業醫生的 喬貴賓當時就變得非常緊張。

病理檢查證實同事患上了肺癌,把 水排乾淨以後進行全身 CT 檢查發現, 肺 靠近胸膜,有一個 1.5 厘米的實性結節。

當時,這位同事的腫瘤尚未發生全 身轉移,只是胸膜下結節生長,脹破穿透

了胸膜,引起了胸腔轉移和胸腔積液。不 幸的是,即使只發生了胸膜腔轉移,在進 行過化療、靶向治療和手術后,同事也只 活了不到6年。

"這是一個讓我一輩子都痛心的例 子, 因為以前健康意識不強, 體檢也只是 做胸片,從未做過 CT 檢查, 肺裏面的小 結節看不到。我相信他的這個結節長了很 多年。若能儘早做個 CT 檢查, 也不會導 致早期變為晚期。"喬貴賓感歎說。

#### 高達八成患者有症狀時已是晚期

肺癌的症狀, 主要是由於腫瘤的壓 迫和侵犯造成的。早期的肺癌基本上沒有 明顯的症狀, 因為肺部的容積較大, 所以 壓迫症狀不明顯。

待腫瘤長到一定程度,即已經進入中 期、晚期的時候才會表現出明顯的症狀, 此時腫瘤壓迫了肺、氣管等器官,患者才 會出現咳嗽、咳痰、胸悶、氣短,甚至呼 吸困難等臨床反應。這就是肺癌一發現就 是中晚期的原因。喬貴賓根據經驗表示, 70%-80%的患者出現不舒服來醫院檢查 發現時,都已經是肺癌的中期或晚期。

#### 3 類人應該每年做 CT 檢查

《柳葉刀》雜誌發表的《2000— 2014年全球癌症生存率變化趨勢監測研 究報告》顯示,肺癌總體的治癒率不是很 高,中國發病率最高的肺癌治療後的5年 生存率僅有19.8%,所以對於肺癌的治療 來說,早發現是重中之重。

喬貴賓表示, 肺癌難以在早期被發 現,做低劑量的 CT 檢查是發現肺癌的關 鍵,下列人群更是需要預防的重點對象, 因此建議他們每年都做一次 CT 檢查,做 到防患於未然。

- 1.40 歲以上的中老年人;
- 2.40 歲以上, 特別是 50-70 歲中老 年人, 並有吸煙史者;
- 3. 高危人群: 工礦職工、長期接觸 放射性物質及有家族腫瘤病史者。

#### 

雖說肺癌難以早期被發現, 但也並非無 跡可尋,如果患者機體存在有以下情況時,應 當要注意提高警惕,可能是肺癌的"徵兆"。

#### 1. 近段時間患過肺炎

如果患者既往存在有肺部的條索影,而 經過定期體檢後發現, 其出現了增多增大的情 况。患者要開始重視,並及時就診,接受專業 治療,此時其疾病一般不會發生遷延的情況。

如果不及時治療,可能會出現肺部

#### 身體出現這4種情況,要小心了!

邊界清晰的磨玻璃樣影伴有胸膜牽拉的情 况, 此時就要警惕早期肺腺癌疾病存在的

#### 2. 出現發熱、咳嗽等症狀

腫瘤侵犯肺和氣管的血管時,會造成咳 續性。 痰、咯血、痰中带血的現象。

肺癌引起的咳嗽是久咳、無痰, 且頻繁 不止地喻咳,短期內無法查出原因也很難治癒 征。上腔靜脈綜合征主要表現為顏面部、頭頸 的咳嗽, 很可能是肺癌引起的。

#### 3. 胸口、背痛疼痛

當腫瘤生長得比較大, 壓迫血管、神 經、侵犯胸膜時,就會出現疼痛,值得注 意的是,疼痛的部位不確定但會表現出持

### 4. 肺以上部位出現水腫

腫瘤壓迫上腔靜脈以後叫上腔靜脈綜合 部的水腫,以及雙上肢的水腫。

#### 談筋論骨

# 中午再困也別趴著桌子睡

春天一到,相信很多朋友容易出現春 困的現象, 因此很多人都會選擇在中午睡 覺以此緩解困乏的症狀。受到時間和空間 的限制, 學生、辦公人員中午只能趴在桌 子上休息,但醫生提醒,趴在桌子上睡對 身體並不好,甚至會損害身體健康,尤其 會對頸椎造成不可逆的影響。

#### 1. 壓傷神經

手臂上的神經很多, 主要有中正神經、 尺神經、橈神經,這是控制人體手部的三 大神經。橈神經主管手腕及手指的動作; 尺神經由頸部發出,經腋下到虎口處。

午睡起來後感到胳膊酸脹發麻,這 是因為長時間保持一種姿勢。左右胳膊 的尺神經負重受壓後, 血液流通受阻, 導致局部缺血,引起酸痛麻木。

長期趴著午睡,手臂的神經受到壓 迫,很容易壓傷神經,出現慢性疼痛, 臂力、肌力降低。

#### 2. 引發頸椎病

北京協和醫院呼吸內科主任醫師肖 毅表示, 趴睡使頸部前傾, 與頸椎的生 理彎曲相反,時間長了就容易導致頸椎 變形,頸部肌肉疲勞,引發頸椎病。

#### 3. 影响呼吸、血液循环

趴着睡觉还影响呼吸、血液循环和神 经传导, 使人醒后出现头昏、眼花、耳鸣、 肢体麻木等症状。这样不仅没有达到休息 的目的,反而加重疲惫感。

高質量的午休是我們下午工作效率 的保障,午休時間短,更應該讓自己睡 得平穩、睡得健康。

> 那麼,什麼才是午休的"正確姿勢"? 方案 1:展開小床睡覺

最理想的午睡姿勢,還是平躺在一 張床上, 枕著高度適中的枕頭入睡。在 這種姿勢下, 脊柱各部分能得到有效的 放鬆,平躺姿勢也可以讓脊柱處在一個 比較穩定的位置。

條件允許的情況下, 我們可以購買輕 便的折疊床放在辦公場所,午休時展開, 在上面休息,平時可以收攏起來節約空間。

方案 2: 在電腦椅上放下椅背午休

在學校、工位不太寬敞的辦公場所, 無法放下一張展開的折疊床, 可以選擇把 電腦椅的椅背放下午休。但是在午休過程 中,注意頭部要靠到電腦椅的頸枕處;如 電腦椅無配備頸枕,需要佩戴 U 形枕入睡。

#### 方案 3: 頭靠牆或擋板睡覺

如果午休場所沒有配備電腦椅,只 後左右手互換。

有角度不可調整的普通椅子, 那麼在午 睡時, 我們可以選擇讓頭部正後方靠在 牆上或者工位之間的擋板上入睡。

不過,在這種姿勢下入睡還需要注 意,讓腰骶部緊靠椅子靠背,或者用腰 墊承托腰骶部,避免懸空。

#### 方案 4: 抱著抱枕睡覺

如果午休場所的條件不能使用上述三 種午休方式,我們還可以購買比較高的、 不易變形的立式午睡抱枕, 在午休時雙手 自然垂抱抱枕入睡。這樣可以墊高頭部, 減輕趴著入睡的時候頸椎和頸後肌肉群受 到的壓力,也可以減少胃脹氣的風險。

不過,相對於前三種方案來說,即 便抱著抱枕入睡,依然會對頸椎造成一 定的傷害。

#### 方案 5: 午睡後做做拉伸

午休結束後,做做伸展運動,通過 牽拉可以有效地緩解局部受壓,幫助血 液流通。推薦兩個拉伸動作:

(1)身體站直,左手按在右肩上, 右手抵住牆, 頭儘量向左擺, 用力拉伸 右肩。然後左右手互換。

(2)身體站直,左手按在右肩上, 右手儘量向後鉤,手握拳向右旋轉。然

逢周(五)出刊



## 6 個有關睡眠的說法 其實都只對了一半

睡眠的重要性眾人皆知, 但廣東省中 醫院心理睡眠科主任李豔教授表示, 日常 生活中, 我們還是會發現民間一些廣為人 知的睡眠常識可能是錯誤的,就像"一天 要喝八杯水",缺乏理論依據,卻影響了 一大批人。

#### 誤區 1 每天得睡足8小時. 睡不著也要賴到鬧鐘響

解讀: 對一半。每個人所需的睡眠時 長存在差異, 但一般睡眠以90-120分鐘 為一個週期,每天需睡眠4-6個週期。由 此可見,睡眠好壞並非以時間多少為唯一 標準,睡眠深度也很重要,這也就解釋了 有些人睡 4—5 小時就精力充沛的原因,因 為其深度睡眠時間比例高。所以我們沒有 必要一定睡足8小時,只要睡眠時間在4-5個週期內,不影響日間的社會功能,第 二天精力和體力恢復即可。

#### 誤區 2 反正睡不著, 我就早點上床

解讀: 對一半。早點上床這個行為 得區分是過早上床還是逐漸提早上床。 過早上床睡覺是不好的, 這是因為我們 擔心睡眠不好、不足, 想通過早點上床 來換取更多的休息時間, 殊不知會因疲 勞感弱出現越躺越睡不著的情況,甚者 可能還會在床上吃東西、玩手機等,這 樣會給予機體建立新的條件反射——睡 眠時間可做很多事情, 以至於睡眠習慣 被打亂。因此,過早上床還不如等到睡 眠時間或者困了再睡。

#### 誤區3 晚上睡不著第二天補眠補到爽

解讀: 對一半。這個方式雖能一定程 度緩解第二天的疲勞感, 但對睡眠規律的 影響比較大,嚴重者會影響到第二天晚上 的睡眠。長期以往,會導致睡眠日夜顛倒, 反而得不償失。所以第二天補眠得控制好 時間,儘量放在午休的時間補眠,補眠時 間不超過下午2-3點。

#### 誤區 4 做夢就是睡不好

解讀: 對一半。有些人認為夢是睡眠 欠佳的表現,甚至有人認為多夢就是失眠。 其實一般人平均每晚都要做五六次夢, 但 不是所有的夢都會被記住。若睡眠過程中 間反復醒來多次,往往就會記得各類夢境, 這說明我們睡眠淺的時間比較多, 所以會 導致第二天起床覺得夢多且疲勞的情況。 因此,能清晰記住夢境的人,得去處理睡 眠淺的問題,當睡眠深度時間增多,我們 記得的夢境就會自然減少。

#### 誤區 5 黑眼圈是由睡眠不足引起的

解讀: 對一半。缺乏睡眠與黑眼圈的 形成有一定關聯, 主要是因為缺乏睡眠會 影響內分泌系統,進而影響黑眼圈的形成。 但其實引起黑眼圈的因素有很多, 最主要 的是因為眼部周圍的疲勞所致。例如白天 長時間使用電子產品,血液循環不暢,也 會出現黑眼圈。

#### 誤區 6 睡前運動可以睡得香

解讀:對一半。運動對睡眠是有幫 助的, 但在睡前大量運動反而會降低睡 眠品質。因為劇烈運動會大量排汗,體 溫升高, 使機體交感神經興奮。實際上, 睡覺前可以通過按摩、肌肉放鬆練習、 瑜伽呼吸及冥想等方法來放鬆機體,促 進睡眠。

監制:王更輝 劉江濤 策劃:王會贇