

# 烫饭热茶有风险

在日常生活中,许多人养成了吃热饭、喝热茶的习惯,还美其名曰“暖胃热身”,其实这是一种认识误区。

中国是世界上食管癌发病率最高的国家之一。我国北方地区特别是河南、河北、山西等省部分地区的太行山脉一带是食管癌高发区域。高发地区90%以上的食管癌为鳞状细胞癌,其发生与喜食烫食等因素密切相关。

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)将超过65℃的过烫饮品列为潜在致癌物质。进一步的研究表明:1.饮用热茶会增加食管鳞状细胞癌的发生;2.饮用“非常烫”的热茶(≥60℃),患癌风险加倍;3.相比于喝茶时水温<60℃的人,水温≥60℃导致食管癌的发生风险增加41%;4.偏爱“非常热”茶饮的人群的食管癌发生风险增加141%;5.建议公众饮用任何饮品,都要等液体温度降至60℃以下。60℃是怎样的温度?大多数人在接触到50℃左右的物体表面时,就会有不适感。当温度上升到60℃,就会有明显的刺激感。热食进入食管后很容易烫伤食管黏膜,

这样就会导致局部发生溃疡,而经常吃烫的食物会反复损伤溃疡部位,这样就会造成鳞状上皮增生,最终诱发食管癌。因此生活中应尽量避免吃烫饭、喝热茶,远离患食管癌的风险。

在生活中如果发现如下症状,要尽早就诊:

- 1.进行性加重的咽下困难。患者一般开始偶发进硬食时出现,后逐渐频繁,要小口慢咽或要用水送,晚期患者仅能进半流质、流质,有些症状严重者则不能进食和饮水。
- 2.穿孔症状。依穿孔部位大小表现亦不一样,可出现高烧、脉快、胸痛或饮水时呛咳等症状。
- 3.呕吐。食道上方食物滞留,食管明显扩张,因而引起呕吐。呕吐物以黏液和泡沫为主,可混有少量食物。
- 4.咽下哽噎感。这种症状可自行消失和复发,不影响进食。常在病人情绪波动时发生,故易被误认为功能性症状。

面颜色是不一样的,通常正面是黑褐色,背面是灰白色的;而地耳则是黄褐色的,用硫酸镁浸泡过的木耳,两面都是黑褐色的;真正的黑木耳,味道清新、自然,有股很清香的味道;而那些掺假的木耳,闻起来则是有种墨汁的臭味,浸泡在清水中的话,水会变成黑色;还有一点就是口感上,真木耳的味道,吃起来很清爽、可口;而那些浸泡的伪劣木耳,口感很差。

下面介绍挑选优质黑木耳的技巧:

- 1.闻:优质的黑木耳,是没有任何酸、臭、异味的;如果是被染色的黑木耳,闻起来则有一种墨汁的味道;浸泡过的黑木耳,则有刺鼻的味道。
- 2.捏:优质的黑木耳,含水量是很低的,但是同时又有一定的韧性,拿起来捏一捏,比较有韧性,不那么容易被捏碎。
- 3.看:真正的黑木耳,两面颜色都不一样,正面为褐色,背面则是灰白色的,如果说两面颜色都一样的话,那么就可能是经过染色的木耳。
- 4.尝:真正的木耳,轻轻舔是没有任何异味的;不过如果是被化学剂浸泡过的黑木耳,那么则有苦、辣等刺激的口感,如果是这样的木耳,则不建议购买。

黑木耳不仅营养丰富,还对很多的疾病有治疗预防作用,许多营养学专家希望大家在饮食中增加黑木耳的食用比例。



- 5.食物反流。常在咽下困难加重时出现,反流量不大,内含食物与黏液,也可含血液与脓液。
- 6.食物滞留感和异物感。咽下食物或饮水时,有食物下行缓慢并滞留的感觉,以及胸骨后紧缩感或食物黏附于食管壁等感觉,食毕消失。症状发生的部位多与食管内病变部位一致。

出现上述症状并不一定就是食道癌,但若反复或持续出现,则应引起高度重视,需立即就医检查。

娄盈盈 赵亚萍

人身上生疮或阴盛火旺时,不宜吃虾。螃蟹肉质细嫩,味道鲜美,营养也十分丰富,蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍,核黄素、钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。不过,鲜美的螃蟹并非人人皆宜,患有某些疾病的人应禁食或少食。

- 1.肝炎患者不宜食螃蟹。肝炎病人由于胃黏膜水肿、胆汁分泌失常、消化机能减退,而蟹肉含有丰富的蛋白质,不易消化吸收,使用后往往易造成消化不良和腹胀、呕吐等。
- 2.心血管病人忌吃螃蟹。螃蟹含胆固醇较高,食用含胆固醇过高的食物,会引致胆固醇增高,加重心血管病的发展。
- 3.有伤风感冒、发热的人不宜吃蟹。伤风感冒的人饮食应以清淡为主,高蛋白的螃蟹不易消化吸收,吃后易使感冒难愈或使病情加重。
- 4.凡脾胃虚寒者应不吃或少吃蟹。螃蟹性寒,吃后容易引起腹痛、腹泻或消化不良等症。
- 5.有过敏体质的人忌吃螃蟹。此类人吃了螃蟹后,特异蟹蛋白通过肠壁进入肌体而发生过敏反应。此外,患有皮炎、湿疹、癣症等皮肤疾病的人也要慎食,因为吃蟹可使病情恶化。
- 6.患有胆道疾病的如胆囊炎、胆结石症的人不宜吃螃蟹。
- 7.孕妇宜少吃或不吃螃蟹。中医认为,螃蟹性寒凉,有活血祛瘀之功,故对孕妇不利。
- 8.老年人不宜多吃螃蟹。古医书记载:“凡柿同蟹食,令人作泻。”原因是螃蟹含丰富蛋白质,而柿子的鞣酸很多,两者同吃,会凝固成硬块。此外,螃蟹和柿子都属寒凉之物,同时进食过量容易引起不适。

吴俊巧



## 人生的意义到底是什么

上有老下有小的人生,对于大多数中年人都是有压力的人生。那压力常常使他们对人生的意义保持格外的清醒。人生的意义在他们那儿是有着另一种解释的——责任。

是的,责任即意义。责任几乎成了大多数寻常百姓的中年人之人生的最大意义。对上一辈的责任;对儿女的责任;对家庭的责任。总而言之,是子女又为子女,是父母又为父母,是兄弟姐妹又为兄弟姐妹的林林总总的责任和任务,使他们必得对单位对职业也具有铭记在心的责任和义务。

在岗位和职业竞争空前激烈的今天,后一种责任和义务,是尽到前几种责任和任务的保障。人只有到了中年时,才恍然大悟,原来从小盼着快快长大好好地追求和体会一番的人生的意义,除了种种的责任和义务,留给自己的,即纯粹属于自己的另外的人生的意义,实在是并不太多了。他们老了以后,甚至会继续以所尽之责任和义务尽得究竟怎样,来掂量自己的人生意义。

“人生有什么意义”这一句话,在某些青年那儿,特别在是独生子女的小青年们那儿问出口时,含义与大多数是他们父母的中年人是根本不相同的。其含义往往是一——如果我不能那样;如果我不能那样;如果我实际的人生并不像我希望的那样;如果我希望的生活并不能服务于我的人生;如果不快乐;如果我不满足;如果我爱的人却不爱我;如果我爱的人又爱上了别人;如果我奋斗了却以失败告终;如果我大大地付出了竟没

(下转二、三版中缝)



预约诊疗 业务咨询  
友情联络 信息咨询  
请扫描二维码关注医院微信  
公共帐号: 河北省中医院



# 河北省中医院 资讯

HE BEI SHENG ZHONG YI YUAN ZI XUN

第4期 总第53期 2019年4月28日 河北省中医院主办 内部资料 免费交流

## 国家卫健委脑防委专家组莅临我院检查高级卒中中心建设情况



4月27日,国家卫健委脑防委专家组莅临我院,对我院高级卒中中心建设情况进行现场评价调研工作。

专家组由首都医科大学宣武医院神经内科主任马青峰、医务科主任贾茜、超声科副主任刘玉梅,火箭军特色医学中心神经内科主任王磊,河北医科大学第二医院神经外科主任田剑光5人组成。河北省中医药管理局副局长胡永平,河北中医学院党委常委、我院长孙士江,副院长杨倩及相关职能部门和

临床科室负责人参加了调研会议。

专家组首先就我院高级卒中中心建设情况进行现场调研,5位专家分为管理组、医技组、绿色通道组、神经内科/康复组、神经外科组共5个组进行实地考察。他们深入走访了急诊科、脑病科、康复科、神经外科、内分泌科、心血管科、放射科、功能科、检验科、导管室等多个卒中相关科室,并通过查阅资料、现场访谈、查看病历、随机抽查提问等方式,对我院高级卒中中心建设工作进行全面深入的评估。

反馈会上,胡永平副局长首先向各位专家莅临河北指导工作表示欢迎,并做了简短讲话。他说,河北中医药历史底蕴深、资源禀赋足、产业基础好,近年来,在河北省委、省政府大力支持下取得了较快发展。尤其是河北省中医院紧跟省委、省政府步伐,综合实力有了快速提升和质的飞跃。此次卒中中心的现场评估,为省中医院乃至全省中医医疗机构服务水平的提升提供了良好的契机。要求我院卒中中心一要高度重视,认真整改;二要立足当前,加快发

展;三要建章立制,完善机制。

随后,孙士江院长从三个方面介绍了我院卒中中心的建设情况,一是不断加强基本建设,保障卒中中心有序运转;二是持续完善工作机制,提高卒中中心工作水平;三是积极开展诊疗技术,增强卒中中心综合实力。

专家组听取了汇报后,就我院对高级卒中中心建设工作的重视程度及所做工作给予了充分的肯定和认可,特别对卒中中心实行独立核算制度表示高度赞同。专家指出,我院急救布局合理,标识明显,为急危重症患者提供了快捷高效的服务系统。同时,结合国家相关管理要求,从科室管理、诊疗规范、加强设备、病历管理、培训交流、绩效考核、信息化建设等方面存在问题,提出了改进意见和建议。

孙院长对专家提出的意见、建议表示感谢,他表示认真落实各位专家提出的宝贵意见和建议,要统一思想认识,抓好整改落实;强化责任意识,增强管理能力;以检查为契机,建立长效机制。进一步按照高级卒中中心建设的要求,不断推进卒中中心建设和绿色通道管理,有效提升卒中的救治效率和效果,减少患者的致死和致残率。

苏婧婧

## 我院成立家园健康俱乐部 并举行减重班启动开班仪式

4月3日,在世界卫生日来临之际,我院成立家园健康俱乐部并举行减重班开班启动仪式。河北中医学院党委常委、我院长孙士江,院党委书记郭登洲出席了启动仪式,仪式由党委副书记、纪委书记梅建强主持。

在启动仪式上,减重班学员代表韩文斗表达了对追求健康体重的良好夙愿,并对医院给予职工的深厚关怀表达了感恩之情。随后,治未病中心张微副主任就减重实施方案、俱乐部对职工会员的干预计划进行了具体介绍。

郭书记介绍了我院健康俱乐部成立的背景和意义,指出了职工健康管理的紧迫性和必要性。同时指出,作为医护人员,只有管理好自身

的健康,才能更好地服务患者。

孙院长强调了我院健康俱乐部及减重班成立的重要性,并就下一步工作提出要求:一要最大限度保障俱乐部会员享受保健服务的普惠性;二要全程做好会员减重过程的干预;三是希望会员们能提升自身依从性,保证减重实施的持续性。

据了解,本届减重班将开展为期3个月的减重干预,通过学习科学减重知识、科学膳食、科学运动等,培养健康生活方式。为保障干预效果,首批减重班招收会员30名。后续还会陆续开展第二批、第三批或更多批次减重班,最大限度地为保障职工健康提供方便。

杨扬



王小光/摄

## 巴西医学进修班在我院顺利完成中医学进修



张颖/摄

4月26日,经过为期两周的进修学习,来自巴西的13位医学进修学员顺利结业。他们将带着在我院学到的中医治疗技术回到万里之外的巴西,更好地为巴西人民的身体和生命健康服务。

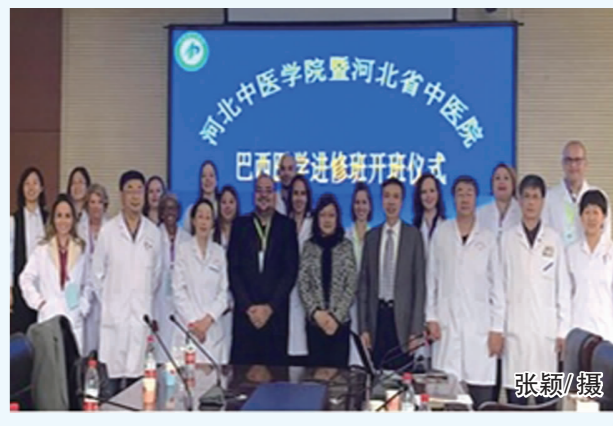
此前的4月15日下午,我院教务处在门诊五楼小会议室为进修学员举行了简短而热烈的开班仪式,河北中医学院国际教育学院院长房家毅、我院副院长王艳君先后讲话,他们向巴西学员表示热烈欢迎,并简要介绍了学校和医院的发展历史、师资力量、学科建设和国际交流等情况,希望学员们通过在河北省中医院的进修学习,了解中医在中国的发展趋势,并将传统中医知识和技能切实运用到以后的临床治疗中,为巴西人民的健康事业造福。之后学员们参观了

了我院中药房、煎药室、技能培训中心,观赏了国内最大的大型紫铜浮雕——《国医之光》。

在两周的进修学习中,学员们分别在针灸、推拿、康复、骨伤科室跟随袁军、王智、张振伟、杜双庆等专家、主任进行临床实习,并聆听专题授课。学员们非常珍惜此次学习机会,他们认真专注、一丝不苟地学习针灸、拔罐、推拿、正骨等中医外治技术

及中医诊断等知识,接受中医临床训练,感受原汁原味的中医药文化。“中医药很神奇、很有效,这次学习收获很大。”巴西医学研究生Rodrigo说。在学习过程中,巴西学员深切体会到中医学的博大精深,并对我院几位带教主任精湛的技术、耐心细致的带教表示衷心的感谢,对医院先进的设备、优美的环境、综合救治能力表示由衷的赞叹。他们希望今后还能有更多机会到我院进修交流。

张颖



张颖/摄

## 怎样挑选黑木耳



黑木耳的营养和药用价值都很高,非常受大家欢迎。黑木耳属于木耳科的真菌类,是像耳朵一样积聚在枯木上的一种菌类。它富含铁、钙、磷和维生素B1等元素,男女老少都适合食用。黑木耳不管是作为主料还是辅料,在日常的饮食中既好配菜,营养又好。一些不良商贩正是利用这一点,用上一些普通的地耳染色以后冒充黑木耳出售,让许多人上当受骗。那么怎样才能购买到好品质的黑木耳呢?

黑木耳,其实并非是越黑就越好的,购买者可以通过它们的颜色来区别真假。真正的黑木耳,其实两

## 旅游要注意饮食安全

随着气候宜人,人们的旅游活动越来越多。外出旅游是一件让人高兴的事,可是如果在饮食上遇到麻烦就会很扫兴。那么在饮食上要注意哪些呢?

1.慎重对待每一餐,饥不择食要不得。建议最好去正规的餐饮店,不吃地摊或沿街摆卖的食物,要注意饮食卫生,预防肠道感染,防止发生旅途腹泻。

2.学会鉴别饭店卫生是否合格。合格的标准应是:有卫生许可证,有清洁的水源,有消毒设备,食品原料新鲜,无蚊蝇,有防尘设备,周围环境干净,收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。

3.多洗手,避免生饮生水,或碰触野生动植物。旅途中最怕吃坏肚子,影响体力破坏旅游情绪,多洗手是预防肠胃感染的不二法门,避免生饮生食可减少受感染的机率。

4.注意饮水卫生。一般来说,不饮用生水,旅途饮水以自开水和品牌瓶装水为最理想,其次是山泉

和深井水,江、河、塘、湖水千万不能生饮。

5.旅途中还应保持原有的生活习惯和作息时间,少食辛辣的食物,多吃清淡的食品,以免出现咽喉疼痛、口腔溃疡、鼻出血、便秘等“上火”症状。

6.瓜果一定要洗净或去皮吃。

7.忌暴食暴饮。有的旅游者在旅途中饱一顿,饥一顿,看见好吃的就暴食暴饮,不愿吃的便不吃,这种做法对健康有害。

8.在品味“风情特产”时,一定要适量,不宜过多,要多喝酸奶。因为酸奶中含有大量的乳酸菌,它能够帮助肠胃调节菌群的平衡,避免肠道的紊乱而引起的腹痛。

9.在车船或飞机上要节制饮食。乘行时,由于没有运动条件,食物的消化过程延长、速度减慢,如果不节制饮食,必然增加胃肠的负担,引起肠胃不适。

陈秀荣

# 孙士江院长在艾力彼2019中国医院竞争力大会上分享管理经验



3月29日至31日，河北中医学院党委书记、我院院长孙士江教授应邀出席艾力彼医院管理研究中心2019中国医院竞争力大会。

30日下午，在“健康中国，中医如何走出一条变革之路”分论坛上，孙院长作为特邀嘉宾参加了专家面对面环节，围绕《创新治未病模式，中医发展变革的新路径》这一主题，结合我院在治未病管理中的实践做法，进行了毫无保留的经验分享。孙院长认为，应当积极引导公众对于治未病的正确理解，尤其是将“未病先防，既病

防变，愈后复复”的中医治未病思想深入人心，同时要在治未病的宣传方式、实施主体、引领人群等方面进行创新。孙院长的观点得到与会专家代表的高度赞扬，现场多次响起热烈的掌声。参与对话的专家们一致认为，创新中医治未病，是驱动中医医院走出变革之路的新路径。

会议现场，艾力彼医院管理研究中心发布了《医院蓝皮书》2018届中医医院100强，我院蝉联排行榜第35名，名列河北省内中医医院首位。

齐晓萌 赵家宁

## 俄罗斯访问团来院参观

3月28日，俄罗斯斯塔夫罗波尔国立医学院副校长卡拉科夫·卡连·格里戈里耶维奇一行，在河北中医学院国际教育学院院长房家毅、副院长赵梅赏等陪同下到我院参观访问。我院党委书记郭登洲及相关职能部门负责人接待了俄罗斯访问团一行。

卡拉科夫·卡连·格里戈里耶维奇先生兴致勃勃地参观了中国特色浓郁的药房，观赏了国内最大的大型紫铜浮雕——《国医之

光》，参观了脾胃病科、神经外科、康复科、手术室等，还观摩了推拿课程教学，体验了按摩、拔罐等中医技术。代表团一行在参观过程中对我院先进的设备、优美的环境、综合救治能力和文化建设连连赞许，表示此行受益匪浅，切实领会到中国中医学的博大精深。希望今后有更多机会到我院学习交流，吸取宝贵经验，同时进一步增进沟通与合作。

高远

## 我院举行“循证医学系统评价与Meta分析”专题讲座

4月17日，我院在门诊楼5楼会议室举办了“循证医学系统评价与Meta分析”专题讲座，授课人为北京中医药大学循证医学中心主任刘建平教授。我院党委书记郭登洲、副院长王艳君等在院领导班子成员、各科室医生、研究生等近300人到会听讲。

刘建平教授是教育部长江学者特聘教授，有丰富的临床研究工作经验。担任国内外30余种期刊主编、副主编、编委，发表学术论文520余篇，其中170篇被SCI收录。刘教授讲解了系统综述在中医科研中的应

用价值、选题原则、基本步骤，以及中医药系统综述的现状。同时结合自己多年的投稿经验，详细介绍了系统综述方案的撰写、国际注册、注意事项以及如何对文献进行Meta分析等内容，深受广大临床研究人员欢迎。刘教授的讲座内容丰富，实用性强，深入浅出，令大家受益匪浅。

讲座结束后，王艳君副院长对刘建平教授的精彩授课表示衷心感谢。郭登洲书记表示今后还将继续举办类似培训，使我院科研水平再上新的台阶。

郭立芳

## 进一步改善医疗服务行动计划第三方评估圆满结束

全国“进一步改善医疗服务行动计划”效果第三方评估第四轮于本月启动，我院是全国108家样本医院之一。

3月27日，第三方评估组20余人在领衔专家彭祝宪老师带领下进驻我院，通过现场调查和实地督导，了解和掌握我院进一步改善医疗服务行动计划的落实情况和实施效果，调查和分析医患双方“获得感”的动态变化，总结和提炼典型经验，发现存在的问题和挑战，为有效地持续改善医疗服务提供科学依据。

医院高度重视此项工作，河北中医学院党委常委、我院院长孙士江和我院党委副书记、纪委书记梅建强在3月13日院周会上进

## 河北省中医药学会消化整合医学分会内科分会成立

4月27日，河北省中医药学会内科分会、温热病分会改选换届、消化整合医学分会、中药配方颗粒分会成立会议在石家庄市举行。河北中医药学会会长孔祥骊、我院党委书记郭登洲、中国中西医结合消化学会常务理事姚希贤教授等人出席了本次会议。

会上，我院肝病科主任苏春芝当选为河

北省中医药学会消化整合医学分会专业委员会主任委员，肾病科主任檀金川当选为河北省中医药学会内科分会专业委员会主任委员。

孔祥骊会长、郭登洲书记、姚希贤教授均作了重要讲话，对河北省中医药学会内科、消化整合医学分会专业委员会的成立给予了高度评价并寄予厚望。

张金丽 刘思雨

(上接一、四版中缝)

有获得丰厚的回报；如果我忍辱负重了一番却仍竹篮打水一场空；如果……如果……那么人生对于我究竟还有什么意义？

他们哪里知道啊，对于他们是中年人，尤其是寻常百姓的中年人的父母，他们往往即是父母之人生的首要的、最大的、有时几乎是全部的意义。

由此我们得到一种结论，所谓“人生的意义”，它一向至少是由三部分组成的：一部分是纯粹自我的感受；一部分是爱自己和被自己所爱的人的感受；还有一部分是社会和更多有时甚至是千千万万人们的感受。

当一个青年听到一个他渴望娶其妻子的姑娘说“我愿意”时，他由此顿觉人生充满着一切意义了，那么这是纯粹自我的感受。

“世上只有妈妈好，有妈的孩子像个宝。”——这两句歌词，其实唱出的更是作为母亲的女人的一种人生意义。也许她自己的人生是充满苦涩的，但其绝对不可低估的人生意义，宝贵地体现在她的孩子身上了。

如果一个人只从纯粹自我一方面的感受去追求所谓人生的意义，并且以为唯有这样才会获得最多最大的意义，那么他或她到头来一定所得极少。最多，也仅能得到三分之一罢了。但倘若一个人的人生在纯粹自我方面的意义缺少甚多，尽管其人生作为的性质是很崇高的，那么在获得尊敬的同时，必然也引起同情。

权力、财富、地位、高贵得无与伦比的生活方式，这其中任何一种都不能单一地构成人生的意义。即使合并起来加于一身，对于人生之意义而言，也还是嫌少。

人生一切其他的意义，往往是在这一种最基本的意义上生长出来的。好比甘蔗是由它自身的某一小段生长出来的……

作者梁晓声摘自《中外文摘》

# 如何认识高脂血症

3.治疗目标。为了防治高脂血症的上述危害，新的标准建议在LDL-C浓度>130mg/dl时开始药物治疗，以LDL-C浓度<100mg/dl为治疗目标。极高危患者，如冠心病和植入支架的患者要求低密度脂蛋白胆固醇<1.8mmol/L，或者降低到原来的50%；2型糖尿病，要求低密度脂蛋白胆固醇<1.8mmol/L；高危患者，要求低密度脂蛋白胆固醇<2.6mmol/L；中低危患者，要求低密度脂蛋白胆固醇<3.4mmol/L。临床上，合适的血浆胆固醇水平应该根据患者未来发生上述疾病的风险来决定，发生风险越高，合适的血浆胆固醇水平应该越低。

4.治疗方法。高脂血症的治疗一般分为药物、饮食、运动等疗法。西医目前公认的降脂药主要有他汀类、贝特类、烟酸类、树脂类等。以降低血清总胆固醇和LDL胆固醇为主的有他汀类和树脂类。以降低血清三酰甘油为主的药物有贝特类和烟酸类。

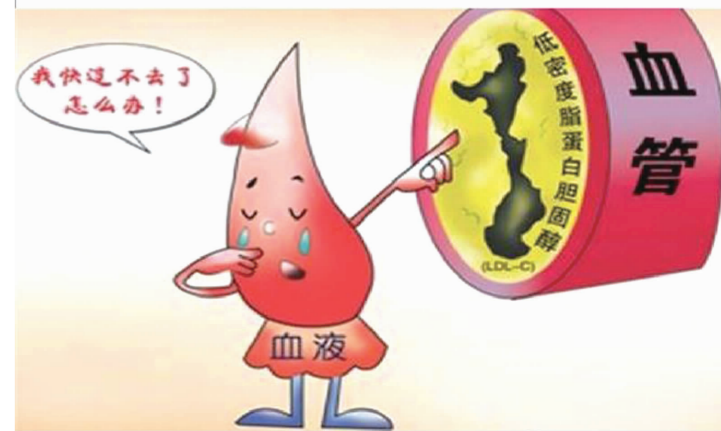
中医中药治疗高脂血症亦取得良好疗效。中医中并无“高脂血症”命名，医家多将其归属于“膏”、“脂”等范畴，合称“膏脂”。如《灵枢·五癯津液别》的“五谷之津液和合而为膏者，内渗与骨空，补益脑髓，而下流于阴股。”清代张志聪《灵枢集注》曰：“中焦之气蒸津液化，其精微溢于外则皮肉膏肥，余于内则膏脂丰满”。中医认为高脂血症发生发展与肝脾胃三脏密切相关，肝脾胃功能失常是其发病的主要机理，属于本虚标实之证。本虚以脾肾虚为主，标实以肝郁为主，痰、瘀为其病理产物，痰浊内生，日久成瘀，痰瘀互结

而发病。治疗时应具体问题具体分析，若病机为肝郁脾虚，治当疏肝健脾；若病机为肝肾阴虚，治当滋肾养肝；若病机为脾失健运、肝失疏泄、肾气虚衰，治当补益肝肾健脾祛浊。我院心血管科对该病的临床研究已近30年，积累了丰富的临床经验，此外，针灸、推拿、埋线等均有良好疗效。

同时，要对患者进行饮食及生活方式的干预，比如增加有规律的体力活动，控制体重，保持合适的体重指数。进食低饱和脂肪酸，低胆固醇饮食，避免高热量、高脂饮食，脂肪摄入量应低于总热量的30%，戒烟、限酒等。流行病学调查表明，高脂血症是以动脉粥样硬化为病变基础的心脑血管病发病的独立危险因素，应引起人们的高度重视。当进行常规血液生化检查时发现血脂异常时，应及时就医。

吕璐 何红涛

## 高脂血症：“沉默的健康杀手”



行、慢跑、打太极拳和做呼吸操等，包括缩唇呼吸、吹气球、吹蜡烛，能保持和增强肺泡弹性，使通气量增加，提高血液中氧气含量，缓解缺氧，提高生活质量。

预防慢阻肺的主要措施有：1.戒烟。吸烟是导致COPD的主要危险因素，不除病因，单凭药物治疗难以取得良好的疗效。减少职业性粉尘和化学物质吸入，对于从事接触职业粉尘的人群，如煤矿、金属矿、棉纺织业、化工行业及某些机械加工等工作人员应做好劳动保护。2.减少室内空气污染。注重家居环境的空气质量。3.防治呼吸道感染。积极预防和治疗上呼吸道感染，加强在公共场所的自我保护。4.加强锻炼。通过锻炼和采取保健措施提高自身的抗病能力，选择适合自己的锻炼方式，如散步、慢跑、游泳、爬楼梯、爬山、打太极拳、跳舞等。5.进行呼吸功能锻炼。COPD患者治疗中一个重要的目标是保持良好的肺功能，只有保持良好的肺功能才能使患者有较好的活动能力和良好的生活质量。因此呼吸功能锻炼非常重要。可通过做呼吸瑜伽、呼吸操、深慢腹式阻力呼吸功能锻炼、唱歌、吹口哨、吹笛子等进行肺功能锻炼。6.进行耐寒能力锻炼。可避免出现反复的上呼吸道感染，因此耐寒能力对于COPD患者显得同样很重要。可从夏天开始用冷水洗脸；坚持户外活动等方式锻炼耐寒能力。

我院肺病科多年来治疗慢性阻塞性肺病积累了丰富的临床经验，已形成中西医结合的综合治疗体系，我们愿在治疗、咨询、生活干预指导方面为广大患者提供优质的服务。

郭洁

# 慢阻肺的治疗与预防

慢性阻塞性肺疾病(COPD)，是全世界范围内发病率最高的疾病之一，发病人群以中老年人尤其是老年人最为常见，是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和(或)肺气肿，可进一步发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病。

该病临床以咳嗽、咳痰为主要症状，每年发病持续3个月，连续2年或2年以上。肺气肿是指肺泡管、肺泡囊和肺泡的持久性膨胀、扩大，伴气腔壁结构破坏而无明显纤维化为病理特征的一种疾病，与有害气体及有害颗粒的异常炎症反应有关，是一种慢性进展性疾病，导致肺的呼吸换气功能逐渐降低，最终出现胸闷、气短、喘息、慢性咳嗽咳痰、丧失劳动能力甚至生活不能自理。吸烟、反复呼吸道感染和大气污染是引起发病的主要原因。而一旦患病后，往往经10~20年而发展至肺气肿，肺源性心脏病，出现严重慢性心、肺功能衰竭。慢阻肺是慢性进行性发展的疾病，该疾病不仅累及肺脏，导致肺功能逐渐下降，也可引起全身(或称肺外)的不良效应，显著增加其他疾病患病风险，慢阻肺常见的合并症包括心血管疾病(肺心病)、骨骼肌功能障碍、代谢综合征、骨质疏松症、抑郁和肺癌。

慢性阻塞性肺病的确切病因尚不清楚，一般认为与慢性支气管炎和阻塞性肺气肿发生有关的因素都可能参与该病的发病。已经发现的危险因素大

致可以分为外因(即环境因素)与内因(即个体易感因素)两类。外因包括吸烟、粉尘和化学物质的吸入、室内外空气污染、呼吸道感染等。内因包括遗传因素、气道反应性增高(与个人的体质有关)、在怀孕期、新生儿期、婴儿期或儿童期由各种原因导致肺发育或生长不良的个体。

目前，慢阻肺的治疗分为稳定期治疗和急性加重期治疗。稳定期治疗包括戒烟、家庭氧疗、心理干预、饮食调节、运动、肺康复训练、接种流感疫苗与肺炎疫苗、冬病夏治等中医特色治疗及药物。现有的药物治疗可以减少或消除患者的症状、提高活动耐力、减少急性加重发作次数和严重程度以改善健康状态。吸入治疗为首选，患者正确使用各种吸入器，了解治疗的目的和效果，有助于患者坚持治疗。急性加重期治疗主要为住院治疗，包括吸氧，使用支气管扩张剂，使用全身糖皮质激素及抗感染药物，严重者需要机械通气。

慢阻肺的治疗是一个长期的过程，必须规范化与个体化治疗相结合，医疗与生活干预相结合，需要患者与医生长期的沟通与合作，不断调整治疗，并在日常生活中注意一些事项。比如，患者日常要注意均衡营养、平衡膳食，坚持肺康复锻炼增强体质；服用膏方及进行冬病夏治等中医特色治疗补益肺气，提高肺部抗病能力；多进行有氧运动，如步

## 家园文化之窗



职工书画作品 作者 徐志峰