

慢阻肺年轻化趋势明显

20岁及以上成人患病率为8.6%



肺，是一种严重危害人类健康的常见病。《中国成人肺部健康研究》显示，我国慢阻肺患者近1亿，其中40岁以上慢阻肺发病高达13.7%，已跃升继心脑血管疾病、恶性肿瘤外的第三大死因。慢阻肺患者通过进行规范的药物特别是吸入药物治疗，可获得较好的效果，但对病情严重的患者、且药物治疗效果不佳的患者，目前科通过经支气管镜的微创技术包括支气管内活瓣放置、气道旁路支架、生物胶肺减容、弹簧圈肺减容以及热蒸汽消融等来进行有效治疗，从而改善患者生活质量。

“今年11月16日是世界慢阻肺日，主题是‘肺系生命’。然而，老百姓对慢阻肺危害知之甚少，诊断及治疗率极低。还有不少人认为慢阻肺是老年人的专属，而近年来，慢阻肺年轻化趋势愈发明显。据统计，20岁及

以上成人慢阻肺患病率为8.6%，40岁以上成人慢阻肺患病率高达13.7%。吸烟是导致慢阻肺最常见的原因，尤其是长期、大量地吸烟，其中包括二手烟或被动吸烟。“除了吸烟，慢阻肺还与职业粉尘、化学物质、油烟等接触高度相关，有慢阻肺家族史、儿童时期反复下呼吸道感染的人群也容易罹患慢阻肺。”胡轶主任告诉记者。

专家提醒，慢阻肺的防治要做到早期筛查、及时诊断，这样能减少急性发作，提高生活质量，肺功能检查更是慢阻肺早期诊断的关键。预防慢阻肺最重要的是戒烟，且尽量不要进入二手烟笼罩的场所。除了要做好相应的预防，建议市民定期到医院进行肺功能检查，以便对于肺部病变做到早发现、早干预。一旦患上慢阻肺，要积极配合药物治疗，尽可能减缓疾病的进展。

帮助老人重获健康呼吸。术后一周，何爹爹复查肺功能改善了15%以上，活动耐力得到了提升，6分钟步行实验比之前的距离提高了100多米，达到了肺减容的预期效果。

武汉市中心医院呼吸与危重症医学科胡轶主任介绍，慢性阻塞性肺疾病简称慢阻

肺，是一种严重危害人类健康的常见病。《中国成人肺部健康研究》显示，我国慢阻肺患者近1亿，其中40岁以上慢阻肺发病高达13.7%，已跃升继心脑血管疾病、恶性肿瘤外的第三大死因。慢阻肺患者通过进行规范的药物特别是吸入药物治疗，可获得较好的效果，但对病情严重的患者、且药物治疗效果不佳的患者，目前科通过经支气管镜的微创技术包括支气管内活瓣放置、气道旁路支架、生物胶肺减容、弹簧圈肺减容以及热蒸汽消融等来进行有效治疗，从而改善患者生活质量。

“今年11月16日是世界慢阻肺日，主题是‘肺系生命’。然而，老百姓对慢阻肺危害知之甚少，诊断及治疗率极低。还有不少人认为慢阻肺是老年人的专属，而近年来，慢阻肺年轻化趋势愈发明显。据统计，20岁及

以上成人慢阻肺患病率为8.6%，40岁以上成人慢阻肺患病率高达13.7%。吸烟是导致慢阻肺最常见的原因，尤其是长期、大量地吸烟，其中包括二手烟或被动吸烟。“除了吸烟，慢阻肺还与职业粉尘、化学物质、油烟等接触高度相关，有慢阻肺家族史、儿童时期反复下呼吸道感染的人群也容易罹患慢阻肺。”胡轶主任告诉记者。

专家提醒，慢阻肺的防治要做到早期筛查、及时诊断，这样能减少急性发作，提高生活质量，肺功能检查更是慢阻肺早期诊断的关键。预防慢阻肺最重要的是戒烟，且尽量不要进入二手烟笼罩的场所。除了要做好相应的预防，建议市民定期到医院进行肺功能检查，以便对于肺部病变做到早发现、早干预。一旦患上慢阻肺，要积极配合药物治疗，尽可能减缓疾病的进展。

食疗增肌治疝气 险些肠坏死

重后果。武汉市中心医院日间手术部疝与腹壁外科主任王勇介绍，在临床上碰到过不少患者认为疝气的发病原因与腹壁组织薄弱有关，试图通过食疗或者锻炼增肌治好疝气，结果反致腹腔压力越来越大。随着腹压增加，腹

壁薄弱处的“洞”不断变大，这时就容易造成疝嵌顿，卡住的肠管如果不及时还纳，就会引起肠坏死，甚至危及生命。

专家提醒，成人疝气基本是不能自愈的，相当于腹壁破了一个洞，腹腔内的组织，如肠管、大网膜等通过这个洞鼓了出来，规

范的外科手术修补是唯一有效的治愈方法。目前腹腔镜疝疾病可以通过日间手术解决，患者术后24小时即可出院。因此，一经确诊，应尽早手术治疗，以防腹腔内脏器疝出，局部发生卡压嵌顿造成严重的后果。

25岁小伙为何突然看不清？

左眼黄斑区也出现了水肿的并发症，被诊断为“双眼2型糖尿病视网膜病变”。

自认为身体非常好的小陈称自己并没有糖尿病，随机的血糖检测，血糖高达26mmol/L（一般随机血糖小于11.1mmol/L为正常标准），严重超标。在详细问诊过程中，小陈的生活习惯引起了眼底病科李鑫主任的注意。原来，小陈熬夜加班是常态，加上经常通宵打游戏。饮食方面，外

卖、饮料和夜宵是小陈的日常“标配”，尤其是夏天，1.25L一瓶的可乐，一天甚至可以喝2瓶。李主任推断，小陈可能早已经被“糖尿病”缠上，或者持续很长时间处于高血糖状态，但因为年轻不注意、未体检，所以一直没有发现，等到出现“糖网”这一糖尿病的并发症时，才后悔莫及。

李鑫主任表示，“糖网”早期通常无明显症状或只有飞蚊症表现，视力也不会有明显变化，使不少患者忽略，从而错过黄金治疗期。需要警惕的是，患上“糖网”后，当出现视网膜缺血、缺氧后，会代偿性形成一种不健康的新生血管，随时可能破裂出血，甚至造成视网膜脱落等一系列严重眼疾，造成不可逆的视力丧失。如果已确诊糖尿病，“控糖+查眼底”是关键。定期对眼底进行全面检查，通过观察眼部血管的变化来筛查眼底疾病。

健康新知

膝关节积液 急性期多休息

膝关节积液有问题的主要有三类人群：一是老年人，因关节退变、关节软骨损伤等问题出现滑膜刺激，这类人占多数；二是运动爱好者；三是膝关节手术后患者。

膝关节积液主要由滑膜炎引起。由于膝关节滑膜广泛并位于肢体较表浅部位，所以受损伤和感染的机会较多。

无论是哪种原因导致的膝关节积液，关节红肿热痛严重时都不宜过多运动。休息制动，大部分情况都可缓解。同时可用非甾体类药物进行抗炎镇痛治疗。如保守治疗效果不明显，可考虑关节镜检查、手术治疗。当症状得到缓解时，患者可适当运动。待关节功能恢复到一定程度，可加强下肢肌力的运动。

为避免膝盖积液的发生，运动时需注意以下问题：1.运动前热身5~10分钟，让身体微微出汗；2.控制运动强度，不能超负荷运动，循序渐进增加运动量；3.运动时发现膝关节不适，停止运动，静养观察；4.掌握正确的运动技巧和落地方式；5.可通过直腿抬高、靠墙静蹲等锻炼腿部肌肉，缓解膝关节压力。

降压药引起咳嗽

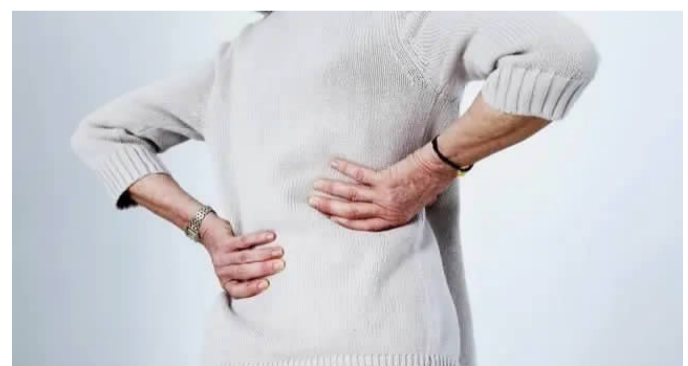
降压药引起咳嗽：咳嗽多在用药（主要是降压药）1天至数周后出现，表现为频繁刺激性干咳，夜间及睡前较多见，有时伴有咽痒或异物感等。用药期间咳嗽常持续存在，吃止咳药无效。建议高血压患者可遵医嘱将血管紧张素转换酶抑制剂减量或停用；不能停用者可改用血管紧张素受体拮抗剂（如缬沙坦）等。多数患者停药或减量后，咳嗽自行消失。症状持续较久者也可短期用氨茶碱、舒喘灵或吸入必可酮等治疗，多能很快治愈。

脂肪肝患者 更易发脾气

不少脂肪肝患者家属会发现，相比以往，脂肪肝患者脾气变得更加暴躁，稍微遇到点小事儿就容易动怒。中医认为肝主怒，肝病患者的情绪都不太稳定，容易动怒，而爱生气、易发脾气的人也容易患上肝病。

脂肪肝由多种原因引起，比如长期过食肥甘厚腻、过量饮酒等，导致肝、脾、肾三脏功能失调，痰湿、瘀血内生，停积于肝而成，其病位在肝，与脾、胃、肾密切相关，属本虚标实之证，因此脂肪肝与肝的功能息息相关。肝性喜条达而恶抑郁，其功能主疏泄。脂肪肝患者肝失疏泄，气机不畅，或因工作压力过大，或担心病体，或因生活琐事困扰，种种常人一笑而过的小情绪，在脂肪肝患者这里，就很容易导致肝气上逆，表现为动辄发脾气。（综合）

输尿管结石最易卡的三个部位



最近，有文章认为，“小结石不处理，导致肾积水；即便是米粒大小的小结石掉入输尿管后，也往往会引起严重的输尿管梗阻……”人们不禁要问，究竟多大的结石会引起输尿管梗阻？要回答这个问题，首先让我们看看输尿管的解剖：输尿管位于腹膜外的细长肌性管道，左右各一，是肾脏和膀胱之间的连接管道，将肾脏排泄的尿液排入膀

胱。输尿管的直径为0.5~0.7厘米，有三个狭窄部位：输尿管起始部、越过小骨盆入口处和进入膀胱壁处。这些狭窄的直径约为1~3毫米，是结石等异常组织容易停留的部位。一旦结石停留在这里，就会造成嵌顿，形成输尿管梗阻，就像在道路上的路障，引起了交通的拥堵。输尿管“拥堵”的后果就是导致输尿管和肾盂积水，并引起剧烈的疼痛。

输尿管有较厚的平滑肌层，可作节律性的蠕动，使尿液不断地流入膀胱。同时，输尿管的收缩也可将小的结石挤压通过狭窄部位，这个过程需要克服阻力，同时输尿管壁也是有弹性的。输尿管平滑肌层的收缩会引起疼痛，这就是我们常说的肾绞痛。随着结石的通过，疼痛也会自己消失。但挤压的过程也可能加重结石的嵌顿，而导致持续性的绞痛。

米粒大小的结石是一个比较抽象的概念，笔者测量了一下家中的大米，长度大约是5毫米，宽度为3毫米，这样的“大米”是完全可以顺利通过输尿管狭窄处的。即使卡住，也不会引起严重的输尿管梗阻，除非是严重的输尿管狭窄病人。那种“米粒大小的小结石掉入输尿管后，也往往会引起严重的输尿管梗阻”的说法缺乏科学依据。

对于5~10毫米的输尿管结石，可以采取多喝水、多运动，结合中成药排石等进行治疗。对治疗效果不好的或者更大的结石，可以通过体外震波碎石、输尿管镜碎石取石、经皮肾镜碎石取石、腹腔镜输尿管切开取石和输尿管切开取石治疗。（纪光伟）

对于5~10毫米的输尿管结石，可以采取多喝水、多运动，结合中成药排石等进行治疗。对治疗效果不好的或者更大的结石，可以通过体外震波碎石、输尿管镜碎石取石、经皮肾镜碎石取石、腹腔镜输尿管切开取石和输尿管切开取石治疗。（纪光伟）



纪教授说医

武汉市科惠先锋 纪光伟 教授在行动