

矽肺并非是吸烟造成的



吸烟可以导致气管炎，引起矽肺和肺癌吗？本来，吸烟是有百害而无一利的行为，但说吸烟可以引起矽肺就有违基本的科学常识了。

矽肺是由于长期大量吸入结晶型游离二氧化硅生产的石英粉尘，这些粉尘沉积在肺泡

内，引起肺部的弥漫性纤维化。

在我国，矽肺是目前常见的而且危害严重的职业病之一，早期病人可无症状或症状不明显，但随着病变发展，可以逐渐出现临床症状，主要表现为咳嗽、咳痰、胸痛、胸闷、气急，严重的病人还可出现呼吸困难、咯血和呼

吸功能衰竭，并可累及心脏、肾脏和免疫系统。

如果长期吸入高浓度的二氧化硅，会导致病变的进程加快，对肺功能产生严重的损害，影响病人日常生活、生命质量及寿命。本病尚无有效治疗，应尽快终止粉尘的继续吸入。如果出现相关症状，可进行症状的处理，减轻痛苦，延缓病情进展。疾病发展到后期，肺功能完全丧失，出现呼吸衰竭，可行肺移植手术。

预防矽肺的主要措施是避免粉尘的吸入，改善工厂的防尘措施；加强防尘的卫生宣教，认真做好个人的劳动防护，同时做好定期体检，以便早期发现，早期治疗。

应该强调的是，即使病人脱

离了粉尘的环境，仍不能阻止病情的进展，因此，矽肺是一种需终生进行康复治疗的慢性疾病。

很显然，吸烟和矽肺的发生是没有直接关系的，但患了矽肺后吸烟，是可能会导致病情加重的。这是因为矽肺本身就可能会引起呼吸不畅，而吸烟会对气管黏膜和肺泡产生损害，可能会导致气管和肺泡的损害加重，两种因素的叠加而导致病情的加重。

因此，笔者认为，尽管矽肺与吸烟没有直接关系，但戒烟对矽肺病人的病情控制是有益的。

(纪光伟)



纪教授说医

健康新知

骨质疏松 避免认知误区

骨质疏松是一种容易发生骨折的全身性骨病。与心血管病、糖尿病等慢性病相比，骨骼健康问题易被忽视。

针对骨质疏松为老年人特有、骨质疏松是小病等误区，专家表示，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值骨量。峰值骨量越高，发生骨质疏松的时间越晚、程度越轻。如果年轻时期忽视运动，饮食不规律等，易导致饮食中钙的摄入量减少。因此，应及早预防骨质疏松，在年轻时期获得理想的峰值骨量。高危人群应定期做骨密度检测，及时了解骨密度的变化情况。

急性疼痛是症状 慢性疼痛是疾病

近日发布的一份《中老年常见疼痛防治认知调研报告》显示，超过半数中老年人患有两种及以上常见疼痛。世界卫生组织明确指出，急性疼痛是症状，慢性疼痛是疾病。

颈肩腰腿痛。在中老年常见疼痛中几乎占一半左右，公众熟知的颈椎病、腰椎病、骨关节炎、肩周炎等一系列疼痛性疾病都属于此类。中老年人是颈肩腰腿痛类疾病的最大患病人群，在人体退行性病变过程中，首先表现为各种各样的颈肩腰腿痛问题。

神经病理性疼痛。如三叉神经痛、坐骨神经痛，中老年人易患的带状疱疹相关性疼痛、糖尿病性周围神经病，这类疾病也严重影响患者生活质量。

癌性疼痛。这类疼痛治疗难度大、疼痛程度剧烈。

此外，头面部疼痛、肌肉软组织疼痛等也是常见疼痛问题。

坐一小时“冷”板凳诱发神经痛

本报讯(记者 肖凯 通讯员 周珊)人们常用“坐得了冷板凳”的心态来励志，但现实中的冷板凳却不可轻易尝试。63岁的张阿姨在路边的铁座椅上聊天，持续坐了一小时冷板凳。当天回家后，张阿姨的左侧腰臀就开始出现酸胀不适，到附近的诊所理疗也收效甚微，甚至左小腿外侧、脚底、脚背还长出了一团团密集

的红水疱，似火烧电击般的疼痛阵阵来袭。难忍下，来到长江航运总医院·武汉脑科医院疼痛科门诊寻求诊治。

经完善检查，接诊医师王旭认为患者张阿姨是因坐骨神经受凉诱发了带状疱疹，继而引发皮肤疱疹及急性神经根病理性疼痛。

带状疱疹发病率会随年龄

增大而显著上升，常因受凉、熬夜、劳累、感染、高压、情绪波动大、感冒等多种诱因激活人体自身的水痘—带状疱疹病毒活性而爆发。王旭表示，患者有腰椎间盘突出的基础病史体质较弱，加上陡然坐到冰凉的座椅上使得坐骨神经根受刺激，便诱发了带状疱疹急性发作，产生皮肉疱疹及沿坐骨神经走形的神

经痛。

秋冬交替时节，带状疱疹常易趁虚而入。医院疼痛科主任刘会全建议，日常可通过合理膳食、适量运动、戒烟限酒等措施来增强自身免疫力，同时规范治疗、系统管理基础疾病，特别是60岁以上未曾发作过带状疱疹的人群可接种疫苗，来共同预防带状疱疹的发生。

随意“揉眼” 当心隐形眼镜碎裂

本报讯(记者 肖凯 通讯员 彭锦云)25岁的小陈双眼近视400度，据其介绍，出于爱美需求，从大学开始一直配戴隐形眼镜。上周，小陈早晨洗漱完毕佩戴隐形眼镜后，感觉右眼有些不适，便使劲揉眼睛想缓解一下，结果越揉眼睛越痛，小陈赶紧前往汉阳爱尔眼科医院寻求帮助。

经汉阳爱尔眼科医院眼表及角膜病科徐曼主任仔细检查，

小陈右眼结膜充血，上睑结膜囊可见隐形眼镜碎片，角膜中央偏上方可见线状上皮划伤。

为什么隐形眼镜会在眼中破裂呢，小陈难以理解。徐曼主任为其科普：造成隐形眼镜断裂有多种原因：一是患者本身受到外力，如被物体碰到，揉眼等也可能导致；二是隐形眼镜本身质量不合格；三是因为使用时间过久导致的断裂。

徐曼主任告诉记者，在日常门诊中，经常接触到不少因不规范佩戴隐形眼镜而就医的患者。有的是像小陈这样，隐形眼镜的碎片留在眼睛里而出现不适，有的患者是长时间佩戴隐形眼镜，甚至晚上睡觉不摘取，导致角膜缺乏氧气，反复眼红不适，引发角膜炎症。

徐曼主任提醒，购买隐形眼镜之前，先去医院咨询适合的眼

镜直径和基弧以及是否适合戴隐形眼镜。佩戴隐形眼镜后，应该定期到医院眼科检查、评估眼部的健康情况，如有问题应及时停止佩戴隐形眼镜。如果发现眼睛发红、发痒、疼痛等不适症状，也应及时前往医院检查，千万不要大意。如果怀疑隐形眼镜破裂，或者眼睛不适感特别严重，患者不要自行随意买药滴眼药水，应前往医院及时就诊。

老年女性别羞于胸部问题

据世界卫生组织最新数据，乳腺癌已取代肺癌成为全球第一大肿瘤。2020年中国女性乳腺癌病例数超过41.6万，发病率为39.1/10万，乳腺癌已成为中国女性发病率最高的恶性肿瘤。而随着我国人均寿命的延长与人口老龄化的加剧，我国老年乳腺癌的患病人数也在逐年增加。

与年轻患者相比，老年乳腺

癌患者发现时往往分期较晚，主要原因有：一、老年乳腺癌最常表现为乳房肿块，没有疼痛等不适，生长速度也较为缓慢，不易察觉；二、很多老年女性对乳腺癌的关注意识没有年轻人高，没有乳房体检的概念，往往会更容易忽视；此外，还有些老人发现了乳房肿块，或羞于对晚辈谈论，往往忍耐不适也不愿对家人提起，或因不痛不痒不影响生活置之不理，直至出现了乳房皮肤溃烂、骨疼痛(骨转移)或呼吸困难(胸膜或肺转移并胸水)才来就诊而最后确诊为乳腺癌(临床老年人中仍不少见)。

老年人乳腺癌本身有其特点。雌激素受体阳性、HER2阴性亚型的乳腺癌更常见，组织学级别与年轻乳腺癌相比，也常以

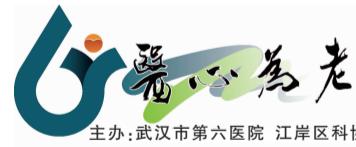
增殖低、分化高者居多，总之，就是生物学特性比年轻乳腺癌相对较好，进展相对缓慢。但与此同时，老年人群常伴发心脑血管病、糖尿病等多种基础疾病，对手术和各类抗肿瘤治疗的接受度不如年轻人，治疗过程中也更易发生不良反应，更可能因治疗不足出现复发转移。争取更好的预后的关键依然是早发现、早治疗、规范治疗。

乳癌的治疗是以手术为基础的综合治疗，但数十年来新的治疗技术和药物有了很大的进展。保乳手术、前哨淋巴结活检技术、内分泌治疗、靶向治疗等创伤小，副作用更轻更少的治疗手段越来越多，围手术期快速康复外科理念的普及。老年乳癌的治疗也更安全和更易接受。老年

乳癌没有统一的治疗模式，年龄大虽是影响治疗决策的相关因素，但不是绝对和主要因素。

武汉市第六医院作为武汉老年病诊治特色医院，在甲乳外科90岁以上及合并多种基础疾病的手术病例并不鲜见，年龄不是疾病结局或生存的独立预测因子。老年女性确诊乳腺癌仍应采取积极的态度，根据自身的耐受情况和专科医生一起充分评估，权衡利弊来选择最佳的治疗方式。

对于老年女性而言，忌讳就医，羞于就医，疏于就医造成的发现即晚期对治疗和预后带来的损害远大于年龄本身对治疗带来的困难。乳腺癌并不可怕，早期积极治疗，生存周期、生活质量双提升。



主办：武汉市第六医院 江岸区科协



作者：李荣

主任医师，武汉市第六医院甲乳外科业务主任、硕士生导师。

擅长：乳腺癌的保乳，整形再造手术及综合治疗。甲状腺癌的根治手术。

