

# 40岁的人,70岁的肺

## 专家提醒读者:轻松呼吸,必须保护肺健康



11月19日是世界第7个慢性阻塞性肺疾病(COPD)日,今年的主题仍然是“轻松呼吸,不再无助”。COPD(慢性阻塞性肺疾病)包括慢性支气管炎和肺气肿,是一种逐渐削弱患者呼吸功能的破坏性肺部疾病,目前我国40岁以上人群的COPD患病率较高。江苏省中医院呼吸科主任医师徐丽华提醒读者,冬季是该病的发病高峰期,当你出现早晨咳嗽、伴有喘息,并出现行动困难时,一定要及时到医院做肺功能测定。



### 空气污染COPD年轻化

徐丽华主任告诉记者,感冒、冷空气或气候变化以及吸烟都是COPD患者急性症状发作的主要诱发因素。临床显示,吸烟者的COPD患病率高于不吸烟者。“除了吸烟、家族史、肥胖等因素外,近年来环境因素特别是室内空气污染与COPD的联系日益受到关注”,徐主任介绍说,都市污染的急剧增加、空气中微粒的浓度与COPD死亡率和住院率增加有关,人如果长期暴露于污染的空气中,那么慢性支气管炎和肺气肿的增加、呼吸困难及分泌物多、肺功能水平低下也可能相应出现。

“COPD的危害不容小觑,患者最终死于呼吸衰竭或心力衰竭”,徐主任说,这种病特别容易反复发作,基本不能外出,重病人一年住院多次,家庭经济开销较大。最关键的是,COPD病人生活质量低,部分人无法生活自理,甚至连衣服都没办法穿上。“我曾经遇到过一个重病号,他从王府大街走到省中医院用了两个钟头,而正常人最多十分钟。原因就在于这种病人呼吸困难,即使用尽全身力气,每挪动一步都非常艰辛”。

### 胸片不能准确反映病情

尽管近几年一直在进行COPD的宣教,但COPD的发病率却有上升趋势,年轻化倾向已经明显。“过去七八十岁的人是COPD的高发人群,现在40岁以上的患者越来越多,有的只有三十九岁”,徐主任

任担忧地说,临床检查发现,好多COPD患者是40岁的人,70岁的肺,他们当中抽烟和被动吸烟者占据相当大的比例。而记者也曾经采访过一个59岁换肺的苏北病人,该病人烟龄45年,换肺之前当地医院已为他宣判了死刑,对他来说,换肺不过是个缓兵之计,长期生存仍然不乐观。

“COPD早期诊断应通过肺功能测定,胸片并不能说明问题”,徐主任对记者说,一些人早上起来咳嗽吐痰,去医院做了个胸片后,看到胸片显示没有毛病,便放心地继续抽烟喝酒、不注意生活规律。实际上,COPD病人的胸片往往没有明显阳性的东西,一般看不到阴影、球状影或肺脓疡,最多也就表现为肺纹理增多,这一点容易迷惑病人,没有得到及时治疗,等病情发展到晚期走不动路时,常常后悔不已。与此同时,一些马虎的病人容易将COPD的喘与哮喘混淆,误认为自己患的是哮喘。“支气管哮喘多见于儿童,遇到过敏原时容易喘,COPD的喘则发生在活动之后,出现胸闷喘息现象”。

### 中医药控制COPD发展

据了解,针对慢阻肺的治疗,西药主要是平喘扩张气道或者抗感染,但针对病人胸闷、咳嗽、饮食不好、大小便不正常等多种症状,西药没有很好的解决方法。中药则能起到多方面的作用。徐主任介绍,COPD急性期可以使用清肺化痰的中药,排痰促使气道通畅,改善咳嗽气喘的症状。缓

解期则标本兼治,可以止咳化痰平喘,根据患者的整体情况分析,究竟是阴虚、肺肾两虚还是脾虚,再对症用药。此外,中医认为久病必淤,痰淤互阻,COPD病人长期处于缺氧环境中,红细胞生成增多,血液易粘稠,部分病人表现为手唇紫绀,此时也要用些活血化瘀的中药,可补肺纳肾、增强它们的血液循环功能。

中药调理能提高病人的免疫力,据悉,呼吸科门诊有个病人,这个病人的医从性很强,三年前检查出COPD,经徐丽华主任运用中医药长期治疗和调理,目前的肺功能与三年前差不多。最令人称奇的是,病人三年来竟没有住过一次医院。“中药的确对改善症状,预防COPD发作有益处,不过病人的认真配合也十分重要。”徐主任对记者说。

### 生活指导

#### COPD病人应保证营养

徐主任介绍,COPD病人除了药物治疗外,还可在家进行氧疗。功能锻炼方面可以做一做呼吸操,建议生活起居上注意生活有规律、保证营养、每天看天气预报,根据天气适时增减衣物,防止感冒。与此同时,老病号要注意观察发病信号,譬如出现原因不明的全身无力,黄痰变多、咳喘加重,下肢浮肿等情况,一定要及时到医院看医生。若没有发热、吐脓痰现象,可根据血常规来提醒就诊。 快报记者 金宁

### 本周三有慢阻肺义诊

11月19日(星期三)是世界“慢阻肺日”,当天下午2时,江苏省医学会将在南医大二附院举行大型义诊、咨询活动。届时,南京市各大医院知名呼吸科专家将齐聚二附院18楼会议大厅,为市民释疑解惑,提供免费服务。 兰伊儿

### 健康小常识

## 服用补药四大要点

服用补药的目的,是为了增强体质,恢复元气,提高机体免疫功能;或是为了防治老年病,以便健身养生、延年益寿。但是,“补”是针对“虚”而言的,就是说,当人体在正气不足,虚象迭起的情况下,才能进服补药,“虚象”,中医叫做“虚证”,根据虚证有不同临床表现,又分成阴虚、阳虚、气虚、血虚、脾虚、肾虚等不同类型。因此,中医在补益诸虚病症中,往往要遵循“辨证论治”的原则,有针对性地采用补阴、补阳、补气、补血、补脾、补肾等不同方法,才能保证补而不偏,因此,服用补药应注意以下几点:

1.辨别病证虚实阴阳。所谓“补”,就是补人之虚亏和不足。但是,中医病证在临床表现上往往错综复杂,例如:某人自感乏力、精神萎靡、胸闷不舒、食欲不振,但大便数日不解、小便黄、舌苔黄腻等。倘若自服补药,等于火上浇油,必定滋生他病。因此,进补前必须辨清阴阳虚实,有的放矢地进行,万不可滥服。

2.要掌握适当药量。运用补药药性温和,有一个循序渐进、日久见功的过程,这就是说

不能一见虚证,就大补特补,超量服药而急于求成。否则就可能引起脾胃消化无力而导致胸腹胀满不舒,甚至发生其他病证。一般来说,对于大手术、大出血,使气血突然大伤的病者,可急用人参30克煎汤补虚救治。若对慢性病,或急性病以后的调养期,就可使用药性平和、药力和缓的营养补剂,分多次少量饮服,一般以早晚空腹每次服一匙为宜。

3.要掌握煎服方法。凡一切补益药饮片,大多是植物的根、茎块状,质地致密。因此在煎药之前,应该将药放在锅内先浸泡2小时之久,然后再加水至药平,煮开后以文火煎1个半小时左右,间隔翻动物药数次,使其尽量煎透。

4.要掌握补益时机:进服补药一般多用于年老体虚,或老年慢性病患者久不愈。对于年老体虚者,宜在冬季补益。对患有老年慢性支气管炎、哮喘病,而且一到冬天病情加剧者,应该在夏天进服补药。这在中医叫做“冬病夏治”。

总之,服用补药应当在医生指导下进行,不能擅自滥服。其他如在感冒或患有感染性疾病时,亦应暂时停服。 辛华

## 早餐切忌喝“冷饮”

生活中,部分市民喜欢早晨起来后喝杯蔬果汁,虽说可以提供蔬果中直接的营养及清理体内废物,但大家忽略了一个最重要的关键,那就是人的体内永远喜欢温暖的环境,中国医科大学附属第一医院消化内科王炳元教授提醒,身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。

所以吃早餐时,千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁等等,短时间内也许您不觉得身体有什么不舒服,事实上会让你的身体日渐衰弱的。

吃早餐应该吃熟食,才能保护胃气。中医学说的胃气,其实是广义的,并不单纯指胃这个器官而已,其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。

因为早晨的时候,夜间的阴气未除,大地温度尚未回升。体内的肌肉、神经及血管都还处于收缩状态,假如这时候你再吃冰冷的食物,必定使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺,也许刚开始吃喝冰冷的食物时,你不觉得胃肠有什么不舒服,但日子一久或年龄渐长,你会发现怎么吸收不到食物精华,好像老是吃不结实,或是大便老是稀稀的,或是皮肤越来越差,或是喉咙老是隐隐有痰不清爽,时常感冒,小毛病不断,这就是伤了胃气,伤了身体的抵抗力。

因此早上第一样食物,应该是享用热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆腐花、热豆浆、芝麻糊等,然后再配着吃蔬菜、面包、水果、点心等。 一文

# 战胜肿瘤要坚持综合治疗

记者在采访余华科时,很难将眼前的他和胃癌患者联系起来:高高的个子,清瘦却很有精神,一脸笑容,言谈举止间都透露着乐观与坚强。余华科在接受记者采访时说:“病魔其实并不可怕,首先自己不能有沉重的心理负担,要相信肿瘤并不是不治之症,心态好了,一切都会好起来!”现在,余华科坚持每年复检一次,今年6月份的检验报告表明,他的肿瘤抗原等肿瘤全套指标均正常。

### “百分之一的机会 我也不会放弃”

余华科本人是肺科医生,工作期间,他确诊了几百例肿瘤患者,见过很多患者抗拒治疗,也见过很多人积极配合。对肿瘤患者,他都说过同样的话:“肿瘤并不可怕,随着检测手段的日益提高,肿瘤将发现得越来越早,而治疗办法也日新月异,所以一定能治好。”

2002年7月,余华科感觉不舒服去医院检查,却查出了恶性贲门肿瘤。得知检查结果后,一家人都很紧张,尤其是老伴,最镇静的反倒是余华科本人,他说:“自己那套‘肿瘤并不可怕’的理论已经给别人讲

了几百遍,早就印在自己心里了,要让别人相信,自己不相信行吗?所以,就算只有百分之一的机会我也不会放弃。”

因为有了这份战胜肿瘤的坚定信心,余华科积极地配合治疗。在确诊的第二天他就去医院进行了全胃切除、空腹食道吻合根治手术。很庆幸,手术顺利,肿瘤并没有转移、扩散。由于术后白细胞下降太厉害,导致免疫功能下降,同时厌食、乏力、耳鸣等反应非常明显,在先后进行了三次化疗后,余华科不得不中断化疗。

### “战胜肿瘤 要坚持综合治疗”

行医几十年,他治疗过许多的肿瘤患者,同时作为一名肿瘤患者,他对肿瘤有着亲身体会。他在回忆其患病经历时说:“战胜肿瘤要综合治疗,以人为本,原则上应该以增强机体免疫力为主,而不是敌我不分损害机体免疫力,只有具备强大的免疫能力,才能及时杀死那些突变的肿瘤细胞,这也是进行放疗的基本前提。因此我在对抗期、修复期、康复期千方百计地增强免疫力。”在采访过程中,余华科还告诉记者,

现代抗肿瘤中药灵芝产品在增强抵抗力方面有着极好的疗效。有许多例子都表明,现代抗肿瘤中药灵芝产品可弥补目前肿瘤治疗手段的不足,让身体慢慢增强抵抗力,最后战而胜之。

在经过了一番市场调查比较后,余华科开始服用中国科学院研发的中药类抗肿瘤产品——科灵芝孢子油。余华科告诉记者,这五年来,他都一直坚持服用科灵芝抗肿瘤产品。事实也证明,他的选择没有错,余华科笑呵呵地告诉记者,“现在感觉精神越来越好了,免疫力增强了,连感冒现象也很少出现,各项检查指标也均正常。”除此之外,余华科也很注重膳食的合理性和生活的规律性,除了日常鸡、肉、蛋、奶、水果、蔬菜等营养食物,还经常吃人参、甲鱼等补品,忌煎、炸、辣之物,烟酒不沾,少吃多餐,细嚼慢咽,同时每天保持8个小时的充足睡眠。这样的生活让他过得更加充实,他说:“现在我每天都去接孙女上下学,平时散步、逛超市;日常做饭、洗衣、拖地等力所能及的家务活都是自己干。闲时看看电视、报纸、杂志,生活十分充实。肿瘤不等于死亡,只要坚定人生信念,积极

科学地治疗,生活充实,就能使人生焕发出绚丽光彩。”

### “我相信 肿瘤终会被攻克”

“我相信科学。”这是余华科在与记者分享其抗肿瘤经历时再三强调的一句话。“科学在不断发展,我坚信肿瘤不再是不治之症,而是可以治愈的,对肿瘤的治疗已由过去传统的手术、放疗,发展到今天的生物治疗、中医中药综合治疗,治愈率明显提高,中国科学院研发

的中药类抗肿瘤产品科灵芝孢子油有这么好的效果就是很好的证明。所以,我深信人类不久将攻克肿瘤。”余华科满怀信心地说。

**专家点评:**余华科先生患中晚期贲门肿瘤,术后化疗同时服用科灵芝孢子油,两年未复发转移,各项检查均正常。科灵芝孢子油所含的灵芝三萜能在放、化疗过程中起到增效减毒、镇痛的作用,可以直接毒杀肿瘤细胞,抑制肿瘤细胞生长,提高免疫力。余先生的康复一是

保持乐观轻松的心态;二是在坚持综合治疗的同时,服用科灵芝产品;三是合理膳食;四是适当运动,余先生的这些经验,都是有利于恢复免疫力、提高治愈率的好措施。他的宝贵经验再次证明了要以人为本,科学抗肿瘤,综合治疗,注重提高自身免疫力的重要性。

转自《深圳特区报》

科灵芝专卖  
电话:025-83223131  
地址:中央路131号

## 周末有免费肿瘤中西医结合治疗专场咨询会

本周末(22-23日),南京癌协健康教育基地将举办肿瘤专场咨询会。国内著名肿瘤专家第四军医大学唐都医院肿瘤科创始人、中国中医肿瘤学会常委、中国癌症基金研究会委员——孙家琪主任和上海华山医院主任医师陈响中教授两位精通中西医结合治疗的肿瘤专家将免费为患者解答答疑。

孙家琪主任从事肿瘤临床治疗工作四十多年,能熟练运用中西医结合疗法治疗重病、病危和疑难病的肿瘤

患者,将中医学的辨证施治,扶正培本,扶正驱邪为法则,及中药与放疗相结合提高放疗治疗效果,减少放疗副作用并提高肿瘤患者生存质量,提高肿瘤患者治愈率及生存质量。孙主任医术精湛医德高尚,深受国内外患者欢迎。尤其擅长肝、胃、肠、食道等消化系统及肺、喉、鼻咽等呼吸系统肿瘤的中中西医结合治疗。

陈响中教授擅长消化系统、前列腺、乳腺癌等各种肿瘤的中西医结合治疗,2000

年录入世界名医大典,成为世界优秀肿瘤治疗专家。参加编写《中医学治疗疑难杂症秘要》、《中医学治疗秘要》。全国著名肿瘤专家。

专家们认为:早期患者,能手术的一定要手术;其次,化疗要坚持,但毒副作用要减轻;晚期患者禁忌过度治疗,强调扶正治疗,中医讲究辨证施治,一人一方,忌中药以毒攻毒疗法。欢迎肿瘤患者及家属携带病历资料前往。咨询时间:22-23日8:30-17:00,预约电话:86686828。