

■给您提个醒

爬两层楼就喘,可能是慢阻肺信号

本报讯(记者王璐 通讯员李聪玲)“才爬两层楼就喘得不行,肯定是年纪大了体力差”“平时不爱运动,稍微动一动气短很正常”,不少人对爬楼气喘的症状习以为常,随口就归结为年龄或体质原因。湖南省职业病防治院职业性肺病三科主任医师张晓华提醒,这种看似普通的“气短”,很可能是慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)发出的早期信号,千万别轻易忽视。

作为一种以持续性气流受限为特征的进行性肺部疾病,慢阻肺的“杀伤力”常被低估。张晓华解释,慢阻肺患者的肺泡会因长期炎症损伤失去弹性,气道也会因黏膜充血、黏液分泌增多而

变窄,最终导致呼气困难。而爬楼、快走等活动时的气喘,正是气道受阻、肺功能下降的典型早期表现。

除了爬楼气喘,慢阻肺还会释放其他“求救信号”。比如清晨明显的慢性咳嗽,往往持续数月甚至数年,容易被误当作“老慢支”;长期咳出白色黏液痰,在天气变化、受凉后痰量会明显增多;更要警惕每年因感冒、感染等诱因导致的症状急性加重,且恢复周期一次比一次长。这些症状若长期被忽视,病情会逐渐进展,严重影响生活质量。

追溯慢阻肺的诱因,吸烟是首要“元凶”,80%以上的患者有吸烟史,二手烟、三手烟的危害也不容小觑。此外,PM2.5等空气污染物、高温爆

炒产生的厨房油烟、矿山、建筑等行业的职业粉尘与化学气体,以及遗传因素、儿童期反复呼吸道感染等,都可能增加患病风险。

“慢阻肺可防可控,关键在早发现、早干预。”张晓华强调,肺功能检查是诊断慢阻肺的“金标准”,40岁及以上人群、吸烟者、长期接触油烟或职业粉尘者、有慢性咳嗽咳痰症状者,以及有慢阻肺家族史的人群,都应定期进行筛查。

预防方面,戒烟是最有效的措施,同时要做好空气污染物、厨房油烟和职业暴露的防护。已确诊的患者,需遵医嘱坚持“药物+疫苗+康复”三位一体的综合管理,降低急性加重风险,守护呼吸健康。

认识“沉默的杀手”——慢阻肺

11月19日是第24个世界慢阻肺日,中南大学湘雅三医院呼吸与危重症医学科联合社区开展主题活动,吸引百余名居民参与。活动现场,专家团队以“沉默的杀手”为切入点科普慢阻肺知识,讲解用药及康复要点,并提供免费肺功能检测服务。专家呼吁,有吸烟史且伴有气短、长期咳嗽等症状者,需及时进行慢阻肺排查。

通讯员 杨国莉 摄影报道



难以启齿的“便秘”竟是癌信号?

专家提醒:面对“异常信号”要这么做

本报讯(通讯员周选芬)56岁的刘女士,近一年来却被一个“难言之隐”深深困扰——反复便秘,大便怎么也解不出来。

起初,刘女士以为是上火,吃香蕉、喝蜂蜜水后依旧没用,她又开始尝试各种通便茶、通便药。开始时还有些效果,但后来这些方法也通通失灵了,稍微吃点东西就腹胀,痛苦不堪。可一想到要看医生,要做那些“尴尬”的检查,刘女士又打起了退堂鼓。她觉得这事实难以启齿,甚至没和家人提起。

直到最近,她的面色越来越差,食欲也日渐下降,才在家人的再三追问下道出实情。家人立刻带她到长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)全科医学科就诊,然而,检查结果如同晴天霹雳:直肠癌,

并且已经多处转移!

一个看似普通的“便秘”,为何会演变成如此严重的后果?

全科医学科副主任(主持工作)梁珍玲解释,很多人都有过便秘的经历,通常通过调整饮食、多喝水就能缓解。但肿瘤引起的便秘是器质性的,当肠道内的肿块逐渐长大,就像在通道里放了一块大石头,粪便难以通过,从而导致便秘进行性加重。

除了便秘,原来规律的排便突然变得不规律、便秘与腹泻交替出现、大便呈“细杆样”、脓血便、肛门有坠胀感、不明原因的腹痛、腹胀、消瘦、贫血等,也是身体发出的“异常信号”。

面对这些异常信号,怎么做才能不错过最佳治疗时机?

1.破除“羞耻心”,在医生

面前,没有“难以启齿”的事。排便问题与咳嗽、发烧一样,都是疾病症状。大胆告诉医生你的情况,是对自己生命最大的负责。

2.警惕“进行性加重”,任何症状,如果持续存在,并且在几周内进行性加重(比如便秘越来越严重,药物效果越来越差),都必须立刻就医。

3.重视肛门指检,超过70%的直肠癌可以通过这个简单的检查被发现。整个检查过程只需几分钟,是性价比最高的“保命检查”。

4.肠镜是“金标准”!如果怀疑有问题,或属于高危人群(如有家族史、长期不良饮食习惯等),肠镜+病理检查是明确诊断的最终手段。它不仅能发现早期癌,还能直接切除部分癌前病变,真正做到防癌于未然。

找男朋友治月经不调? 医生:这个“药方”有点甜,但别全信

本报讯(通讯员黄美华)“医生,我月经总不准,有人说找个男朋友就好了,是真的吗?”在湖南省妇幼保健院,不少女性面对月经不调有这样的咨询。对此,妇科内分泌中心副主任医师冯力元表示,这一“偏方”有一定道理但并非万能,月经不调需科学应对。

冯力元解释,“男朋友”能对月经不调产生间接积极影响,核心源于三方面。心理层面,恋爱时大脑分泌的多巴胺、内啡肽等“快乐激素”,可缓解压力、改善焦虑,而压力是月经失调的常见诱因。生活习惯上,恋爱后熬夜减少、饮食更规律,健康的生活状态能间接助力月经回归正轨。此外,适度亲密接触可促进盆腔血液循环,但对激素调节作用微乎其微。

“爱情虽甜,却治不了病理性内分泌问题。”冯力元强调,多囊卵巢综合征、高泌乳素血症、甲亢或甲减等疾病引发的月经不调,需正规药物治疗。此外,因过度节食、过度运动导致下丘脑性闭经的女性,首要任务是恢复正常体重。

面对月经不调,医生给出调理建议:一是记录月经周期,精准追踪;二是均衡饮食、适度运动;三是若月经周期紊乱严重,如一月两潮或半年闭经,需及时就医。

冯力元提醒,月经失调病因复杂,爱情可作为健康生活的“催化剂”,但不能替代科学诊疗,出现问题应及时寻求专业医疗帮助。

■健康新知

医学影像 开始实现全国“漫游”

11月20日下午,北京大学第三医院的一名医生轻点鼠标,电脑上立刻显示出患者在福建三明拍摄的医学影像资料。查体结合影像,医生得出诊断,给出医嘱。

这标志着全国医保影像云跨省调阅正式启动,今后,将有越来越多患者在异地就医时可享受这一便捷服务。

近年来,国家医保局推动影像“上云”,即各个医疗机构将影像数据上传到云端,实现数据的集中存储、管理与共享。同时,推动形成全国医保影像云数据“一张网”,实现患者可阅、同行可查、医保可核,为有效解决广大患者重复检查费时、费力、费钱的痛点问题奠定基础。截至11月20日,北京、河北、山西、内蒙古、吉林等24个省份和新疆生产建设兵团已完成医保影像云软件部署,具备影像云索引数据上传能力和省级平台端影像数据跨省调阅能力,向国家医保局归集的医保影像云索引数据达1.7亿条。

今后,影像互通将延伸至更多省份、更多层级的医疗机构,实现医学影像跨地域高效流转。

(人民日报,11.21,孙秀艳/文)