

每天三包烟 吸了五十年

六旬“老烟枪”最终没逃过肺癌

从十几岁时起就开始吸烟,连续吸了50年,平均每天要吸三包。年轻时总以为“吸烟对健康也没啥影响嘛”,却没想到年纪大后肺功能下降尤其明显,还被查出肺气肿、肺大疱、慢阻肺,甚至确诊了肺癌……这,正是年过六旬的程大伯(化姓)的经历。



郭晶主任医师(左一)带领团队在查房中。

患上肺气肿、肺大疱、肺鳞癌……

不久前,程大伯因为经常气促、咳嗽,咳出的痰中还带血,被家人送到了宁波大学附属第一医院胸外科就诊。CT检查结果显示,老人的双肺存在严重的肺气肿和肺大疱,更糟糕的是,检查还发现他患上了肺鳞癌,而且肿瘤体积较大,已经侵犯了局部的重要血管和脏器,并发生了局部淋巴结转移。

面对这样的情况,为程大伯治疗的宁大一院胸外科郭晶主任医师认为,如果直接进行手术,患者可能需要

切除一侧的全肺,这对他本已非常差的肺功能而言无疑是巨大灾难。经过深入讨论,郭晶团队决定先采用新辅助化疗联合免疫治疗来尝试将肿瘤缩小,若缩瘤成功再进行手术。

幸运的是,经过三个周期的新辅助治疗,程大伯的肿瘤明显缩小,终于重新获得手术的机会。于是,郭晶团队很快为他实施了胸腔镜手术,在切除肿瘤的同时,帮他保留了尽可能多的正常肺组织,让他避免生活质量受到太大影响。

“每年都会接诊不少‘老烟枪’”

“这样的‘老烟枪’肺癌患者,我们每年都会接诊不少。”郭晶介绍,研究表明,吸烟与肺癌关系密切,尤其是肺鳞癌和肺小细胞癌。除了诱发癌变,烟雾中的有害物质还会破坏肺泡结构,引发慢阻肺、肺纤维化等基础疾病,这些慢性炎症环境又会进一步促进癌细胞生长。

还有专家指出,与“一手烟”相比,

“二手烟”中的致癌物质并不见得更低。现在,“三手烟”的概念也逐渐被人们所熟知。所谓“三手烟”,是指主动吸烟者喷出来的烟雾沉积在衣服、被褥、家具、墙壁等表面,这些沉积在物体表面的烟草残留物及化学物质可再次被吸入人体。研究发现,“三手烟”中同样含有大量致癌物质,需要引起警惕。

远离“一手烟”“二手烟”“三手烟”

值得一提的是,国家卫健委最新发布的《肺癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》把与吸烟行为相关的两大人群列入了肺癌高风险人群:年龄≥50岁,且吸烟包年数≥20包年,包括曾经吸烟≥20包年,但戒烟不足15年{注:吸烟包年数=每天吸烟的包数(每包20支)*吸烟年数};年龄≥50岁,且与吸烟人群共同生活或同室工作≥20

年。对于这些肺癌高风险人群,专家建议每年进行一次低剂量螺旋CT检查。

郭晶提醒公众,吸烟有害健康,在日常生活中,应尽量远离香烟,包括“一手烟”“二手烟”“三手烟”,这样才是对自己、对他人的健康负责。

记者 王颖
通讯员 庞赞 文/摄



三味中药材。

《藏海传》热播 带火同款养生方

中医师:这个“黄金三角”骨科妇科都能用

随着古装剧《藏海传》持续热播,主角藏海的智谋与演技引发观众热议,剧中一处“药浴养生”情节更意外掀起中医药知识探讨热潮。

就剧中藏海浸泡含丹参、当归、红花的药汤疗伤,江北区慈城镇中心卫生院中医师胡文清指出,这三味药材实为中医活血养血的“黄金三角”,其核心思路正源自一剂临床沿用数百年的经典名方——桃红四物汤。

追剧追出专业共鸣 药浴藏着活血智慧

胡医生介绍,藏海泡的不是普通热水,是中医的化瘀智慧!他表示,剧中丹参、当归、红花三味药材的配伍极具深意:当归被誉为血中“圣药”,既能活血又能补血,如同团队

“调和者”,使药性迅猛却不伤正气;红花擅长疏通经络,专治瘀血疼痛;丹参活血兼有凉血之效,可防瘀久化热。三者协同,恰是化解瘀血这一健康隐患的经典组合。

古老方剂焕新颜 桃红四物汤成多面手

更让中医师兴奋的是,剧中配伍思路与中医经典方剂桃红四物汤高度契合。该方在传统四物汤(当归、熟地、白芍、川芎)补血的基础上,加入桃仁、红花增强破瘀之力,形成“攻补兼施”的特色:

强力清瘀:桃仁、红花破血逐瘀,当归、川芎助气血运行,快速消除淤堵;
滋养新血:熟地、白芍滋阴养血,当归补血活血,确保化瘀不伤身;
行气止痛:川芎配伍推荐加入的郁金,能行气活血,显著缓解胀痛。

适用场景广泛 从扭伤术后到经期调理

别以为这是古人的专属,现代人更需要!胡医生解释说,此方最大优势在于“破瘀不耗血,养血不留瘀”,特别适合三类人群:

骨科恢复:扭伤、骨折后淤血肿痛,加速消散瘀青,为骨骼愈合创造

环境。

术后调理:预防术后黏连、促进创口血液循环,减轻术后胀痛。

妇科调经(需专业辨证):针对血瘀引起的痛经、经血色暗、血块多,可疏通胞宫气血。

专家提醒 养生需辨证,切莫盲目跟风

针对观众热议的“藏海同款药浴”,胡医生特别提醒,剧中为戏剧效果浓缩呈现,实际应用需专业调整。桃红四物汤基础方为当归12克、熟地15克、白芍10克、川芎9克、桃仁10克、红花6克,临床常加郁金9克增强行气之效。方剂需根据体质加减,例如血虚者重用熟地,瘀重者增桃仁比例,绝非千篇一

律。他强调,孕妇、出血性疾病患者及阴虚火旺者禁用,使用前务必咨询中医师。

随着传统文化题材影视剧的走红,剧中蕴含的中医智慧正成为大众健康启蒙的新窗口。专家建议,观众不妨以《藏海传》为契机了解中医精髓,但养生之道,终究需量身定制。

记者 程鑫 通讯员 史俐俐 文/摄