

畅意轻松地呼吸是每个人的健康追求。然而，随着城市化进程的加速，空气污染问题日益突出，各种呼吸方面的病变日益增多。以慢阻肺、哮喘等为代表的慢性呼吸系统疾病，已成为全球“四大慢病”之一。武进中医医院肺病科始终坚持“以病人为中心”的服务理念，不断扩大中西融合特色优势，持续攀登医学高峰，守护群众的呼吸健康。

例一 >>

咳嗽迁延成脓胸 中西结合除病根

今年62岁的孙先生有多年糖尿病病史，血糖控制不佳。一个月前感冒后，出现反复咳嗽、咳黄脓痰症状，当时没有重视。近十多天来，咳嗽症状持续加重，上腹部明显刺痛、胸闷气喘，服用止咳药物无法改善，伴有高热，于是来到武进中医医院肺病科就诊。

胸腹部CT提示其右侧胸腔大量积液，压迫肺组织导致肺不张，严重影响呼吸功能，结合各项检查考虑为I型呼吸衰竭、包裹性脓胸、肺部感染，病情危重。肺病科主任、主任医师马仁龙带领团队仔细研讨，决定实施CT引导下胸腔闭式引流术，首次引出600ml黄绿色脓性伴有恶臭的液体。同时，肺病科医护团队予抗感染、化痰、稳定斑块、控制血糖、补充人血白蛋白等治疗，并选用清肺解毒、化痰

排脓的中药汤剂。经过半个月持续胸腔引流及全身支持治疗后，孙先生咳嗽、胸闷胸痛等症状明显好转，感染控制良好，胸腔积液明显减少，复查各项情况良好，好转出院。

脓胸是指胸膜腔被致病菌侵入，发生感染积液。临床上常表现为发热、气短、胸痛等，活动时感觉呼吸困难，情况严重可能继发脓毒症或败血症，危及生命。专家提醒，当出现发烧、咳嗽等症状，伴有胸痛、呼吸困难时，应及时到专科就诊，避免形成慢性脓胸等情况。

例二 >>

慢阻肺急性感染 锁定致病菌精准治疗

家住湖塘的赵先生今年58岁，有多年高血压、慢阻肺病史。十余年来，常因季节变化反复咳嗽、咳痰，每年发作时间大于3个月。近5年来，胸闷气短症状加重，反复住院，平时接受药物吸入控制，长期家庭氧疗。一周前，赵先生发热至38.7℃，全身酸痛乏力，咳嗽咳痰、胸闷气喘等症状明显，遂到肺病科就诊。

入院后完善各项检查，予吸氧、呼吸机辅助通气，抗感染、

平喘化痰等治疗，但未见明显效果，仍持续发热，复查CT肺炎有加重。考虑到赵先生有慢阻肺病史，长期反复住院，凭借多年临床经验，马仁龙判断其可能是铜绿假单胞菌引起的肺部感染。肺病科副主任、副主任中医师高斌为赵先生进行支气管镜下肺泡灌洗液送检(NGS)，证实了这个推断。先前采用的抗生素治疗已经能覆盖该细菌，但治疗效果不理想，意味着铜绿假单胞菌存在耐药机制，马仁龙迅速调整治疗方案。治疗两天后，赵先生体温恢复正常。半个月后，赵先生病情稳定，复查胸部CT炎症吸收好转，胸闷气喘等症状基本消失，出院休养。

专家介绍，铜绿假单胞菌是临床常见的条件致病菌，具有多耐药、易定植的特点。可引起呼吸道感染，常发生于慢阻肺、支气管扩张、囊性肺纤维化、慢性肺脓肿、肺结核等肺正常结构遭到破坏的患者。

铜绿假单胞菌有极强的环境适应能力，耐药机制复杂，疾病常迁延难治，病死率高，给临床治疗带来了极大的困难。此次成功救治的关键，在于精准诊断、及时调整合适的抗菌药物，展现了科室团队攻克疑难危重疾病的救治水平。



科室介绍 >>

武进中医医院肺病科创建于1999年，现为常州市中医临床重点专科，江苏省间质性肺病专科联盟成员单位。2019年11月，成立申春梯全国名老中医药专家传承工作室武进中医医院基层工作站。

科室中西医并举发展，成熟开展呼吸系统常见病、多发

病的诊疗，呼吸衰竭、大咯血等呼吸危重症救治，胸腔积液、肺间质疾病等呼吸疑难疾病的诊疗，通过支气管肺泡灌洗病原微生物宏基因检测做到肺部感染的精准治疗，常规开展肺癌个体化精准治疗，通过基因检测，化疗、靶向治疗和免疫综合治疗，不断提高肺癌病人的生存期。



扫码关注
武进中医医院
微信公众号



高考将至，这份健康指南请收好

即将迎来一年一度的高考，在这关键时期，考生的健康是家长们最关心的问题。如何兼顾饮食安全与营养？如何放松身心？如何保持“战斗力”？请各位考生和家长们收好这份健康提示。

考生吃什么最合适？

高考季正值夏季到来，气温高、湿度大，适宜细菌、病毒等各种致病微生物生长繁殖，食物更易腐败变质。高考期间，最重要的是保证食品卫生。另外要注意合理膳食、均



衡营养。每天都要保证一定量的主食。同时，早餐坚决不能马虎，尽量保证蛋白质含量高、好消化。

注意以下“三不要”：

1. 不要吃从没吃过的食物，防止胃肠道不耐受；
2. 不要吃太多生冷的食物，以防发生肠胃炎症；
3. 不要吃太刺激的食物，少喝浓茶咖啡，保证睡眠。

考前可“大补特补”吗？

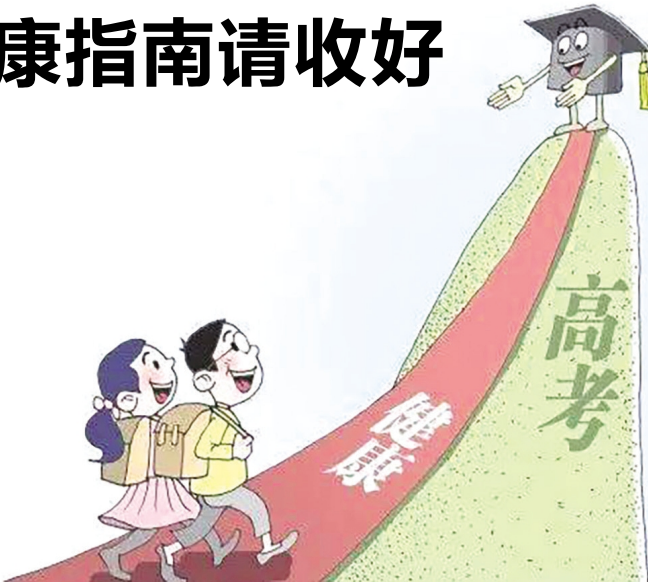
考前大补特补不可取。甚至有些补品中还含有激素类物质，对青少年身体健康有害无益。建议家长在就餐时给学生营造一个轻松、愉快的环境，在进餐过程中谈一些轻松、愉快的话题，有利于消化液的分泌和食物的消化。

考生“失眠”咋缓解？

多自我鼓励，学会沟通交流，及时宣泄不好的情绪。晚餐吃七八分饱即可，防止餐后昏昏欲睡，进而影响夜间睡眠。考生失眠切勿乱用药，如果吃了安眠药，在第二天可能会出现头晕等症状，影响考试。

考生怎么“放松”？

1. 关键词引导



如果考生发现自己紧张、爱走神，可以用很简短的词来提醒自己调整状态，如：平常心、放松、专注等。

2. 呼吸技术

如果需要放松，可以适当拉长呼气的时长，缩短吸气的时长。

3. 蝴蝶拍技术

如果你紧张得浑身发抖，不能很好地控制自己的呼吸，可以试试蝴蝶拍技术——双手环抱肩膀，左右手以不规则的节律拍打自己的肩膀，同时调整呼吸。

家长需要注意什么？

1. 家长不能自乱阵脚。家长稳定的情绪会让孩子感到

强有力的支持。

2. 家长应该告诉孩子，适当的焦虑情绪有利于调动机体的所有资源来接受挑战，增加挑战成功的几率。

3. 家长要相信孩子准备得已经很充分了，帮助孩子放松心情，认真准备下一科的考试。

4. 家长应注意自己的言行，切忌主动询问考试结果，避免家庭关系紧张导致孩子心理压力增大和情绪波动。

5. 考试前不必刻意调整孩子的生活方式、生活节律等。此时不要再搞疲劳战术、题海战术、突击背书等。

6. 帮孩子做些自我调节、放松，进行积极的自我暗示。
(极目新闻)

茶杯里撒把花 给眼睛 做个“桑拿”

许多人只知“用眼”，却不知道“护眼”，通宵达旦地刷手机，可能导致干眼症或结膜炎。

中医专家指出，不妨用中药熏蒸法给眼睛做个“桑拿”，可有效缓解眼疲劳，改善眼周围血液循环，让疲劳的眼睛得到充分的放松和休息。

将菊花、金银花、薄荷、枸杞等清肝明目的中药凉水浸泡后煎煮15分钟左右，把药罐放在矮桌上，直接把头伸到药罐上面，睁开眼睛，对着药的热气熏蒸，一般来说，要熏蒸20分钟。

中药熏眼可每日一次或隔日一次。

中药熏眼有立竿见影的效果，不过不足之处，一是刚开始时中药蒸气温度太高，有烫伤的危险，所以一定要注意温度适中时再进行熏蒸；二是中药温度不稳定，随着热气的下降，蒸汽也就随之减少直至没有，需要再次把药罐加热或增加热水。
(中国中医药报)

