

# 廿年咳喘缠身苦不堪言 精准诊疗让八旬老太畅快呼吸

——大同守佳消化病医院呼吸科乔铭主任团队成功为患者治愈肺部顽疾

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

“这么长时间的咳嗽终于好了，胸口也不闷了，能安安稳稳睡个好觉了！”近日，82岁的刘老太（化名）在大同守佳消化病医院呼吸科康复出院，困扰她20余年的阶段性咳嗽、胸闷症状，在经过该院精准诊断和专业治疗后彻底消失，让这位耄耋老人重新找回了畅快呼吸的幸福。

老人咳嗽病史要从20年前说起。起初只是在换季或受凉后出现轻微咳嗽，伴有胸口发闷的感觉，她以为是普通的“老慢支”，就在附近的诊所拿点止咳药、消炎药服用。服药后症状会暂时缓解，但过不了多久就会再次发作，且近些年来发作频率越来越高，症状也一次比一次严重。今年入秋以来，刘老太的咳嗽症状突然加重，“严重的时候，晚上根本睡不着，一躺下就咳，胸口像压了块石头……”

## 细致问诊寻线索 精准检查破迷局

大同守佳消化病医院呼吸科乔铭主任接诊了老人，在详细询问病史时，乔主任发现了一个关键信息：刘老太的咳嗽具有明显的阶段性，尤其在接触冷

空气、粉尘后症状会加剧，且伴有少量白色泡沫痰，这些症状与普通慢性支气管炎有着细微差别。

结合老人的症状，乔主任为其制定了一套详细的检查方案，包括胸部高分辨率CT、肺功能检查、血常规、冷凝集试验等。其中，胸部高分辨率CT是诊断弥漫性泛细支气管炎的关键检查手段，能够清晰显示肺部细微结构的病变情况。

检查结果很快出来了，胸部高分辨率CT显示刘老太双肺弥漫性小叶中心性结节影，伴有支气管扩张和细支气管炎改变；肺功能检查提示轻度阻塞性通气功能障碍；冷凝集试验呈阳性。结合这些检查结果和临床症状，乔主任最终确诊刘老太患的是“弥漫性泛细支气管炎”。

## 科普及病知危害 规范治疗显成效

“很多人对弥漫性泛细支气管炎并不了解，甚至不少非专科医生也容易将其误诊为慢性支气管炎、支气管扩张等疾病。”乔主任在接受采访时介绍，弥漫性泛细支气管炎是一种以呼吸性细支气管为主要病变部位的弥漫性炎性疾

病，病因尚未完全明确，可能与遗传、感染、环境等多种因素有关。

乔主任进一步解释，该病的典型症状就是慢性咳嗽、咳痰、活动后气促，由于症状与常见呼吸道疾病相似，极易被误诊。如果得不到及时规范的治疗，病情会逐渐进展，可能引发呼吸衰竭、肺心病等严重并发症，严重影响患者生活质量，甚至危及生命。“刘老太之所以患病20余年才确诊，就是因为该病的隐匿性较强，且缺乏特异性的早期症状。”

针对刘老太的病情，乔主任带领医疗团队制定了个性化的治疗方案。考虑到老人年龄较大，且肝肾功能相对较弱，团队在药物选择上格外谨慎，采用了“大环内酯类抗生素联合支气管扩张剂+吸入性糖皮质激素”的规范治疗方案，并根据老人的身体反应实时调整用药剂量。

“治疗过程中，我们不仅注重药物治疗，还对老人进行了呼吸功能训练指导和生活方式干预。”乔主任介绍，医护人员每天都会指导刘老太进行腹式呼吸、有效咳嗽等训练，帮助改善肺功能；同时提醒她注意保暖，避免接触粉尘、烟雾等刺激性物质，饮食上以清淡易消化为主。

经过一周的规范治疗，刘老太的咳嗽症状明显缓解，胸口闷闷的感觉消失了，晚上也能安稳入睡。继续治疗两周后，她的咳嗽症状完全消失，肺功能检查结果也明显改善，达到了出院标准。“真没想到这么多年的老毛病能在这儿治好，医生不仅医术高明，还耐心讲解病情，让我心里特别踏实。”刘老太感激地说。

## 健康提示记心间 早诊早治是关键

出院前，乔主任再次叮嘱刘老太及家人，弥漫性泛细支气管炎治疗后需要长期随访，定期复查肺功能和胸部CT，严格遵医嘱服药，不可自行停药或调整剂量。同时，乔铭主任结合刘老太的案例，给广大市民提出了健康提示。

乔主任提醒，若出现持续或反复发作的咳嗽、咳痰、胸闷、气促等症状，尤其是常规治疗效果不佳时，切勿自行判断用药，应及时到正规医院的呼吸专科就诊，通过专业检查明确病因。对于有呼吸道疾病家族史、长期接触粉尘、化学物质等高危人群，建议定期进行肺部健康体检，做到早发现、早诊断、早治疗。



## 几种降低患癌风险的方法

研究发现，尽管我们对一些癌症背后的具体作用机制不甚了解，但有一点是明确的：基因本身并不是导致癌症的罪魁祸首，罹患癌症是基因与环境共同作用的产物。

大同新和医院肿瘤科主任牛熊建议，想要降低患癌的风险，可以采取以下几种方法：

- 1. 保持健康的生活方式。** 这包括健康饮食、作息规律、充足睡眠、定期进行体育锻炼、减少吸烟和控制饮酒。健康的生活方式有助于降低多种癌症的风险。
- 2. 定期接受癌症筛查。** 根据年龄、性别和其他因素选择适当的癌症筛查，如乳房B超、结肠镜检查等。癌症筛查检测有助于在早期发现癌症，并及时进行干预治疗，以获得更好的疗效效果。
- 3. 减少接触不良环境风险因素。** 避免接触致癌物，如烟草烟雾和某些致癌化学物质（如石棉、苯），并保护自己免受一些有害物质的影响。
- 4. 接种疫苗。** 某些病毒，如人乳头瘤病毒（HPV）和乙型肝炎病毒，会增加罹患癌症的风险。及时接种疫苗可以提前预防癌症和其他相关疾病的发生，保护身体健康。
- 5. 了解家族史。** 具有癌症家族史的人，应当与医生进行沟通，以评估自己的患癌风险并采取相应预防措施。比如是否需要更早开始癌症筛查或增加筛查频率。早期发现癌症可以显著提高癌症的治愈率和生存率。
- 6. 主动寻求医疗建议。** 如果已经出现了可能与癌症有关的症状，如不明原因的体重减轻、持续疼痛或排便习惯改变，应立即向医护人员寻求帮助。及早的咨询和检查同样有助于发现潜在的问题，从而提高对癌症的治愈和管理机会。

（武珍珍）

## 身体健康亮出“黄灯” “糖前”还可以大逆转？

我们身边的“糖人”越来越多，且呈年轻化趋势。面对严峻态势，我们怎么能在患病之前，“扼住”疾病的“咽喉”？记者在采访时了解到，很多人在体检报告中发现自己空腹血糖略高于正常阈值。一般情况下，这在医生口中称之为“糖前”。“糖前”是一个至关重要的健康“黄灯期”，是身体发出的强烈警示信号，但同时也是可以通过行动逆转局势，远离糖尿病的黄金机会。大同新建康医院内分泌科医生余敬向记者介绍道。

### 什么是“糖前”？

“糖尿病前期”（简称“糖前”）是指血糖水平高于正常值，但尚未达到糖尿病诊断标准的一种中间状态。处在这个阶段的人，是罹患2型糖尿病的极高危人群。但重要的是，经大量研究证实，通过有效的生活方式干预，糖前进展为糖尿病的风险可以降低高达58%。主要依据以下三个关键指标中的任意一个来诊断“糖前”：

- 1. 空腹血糖受损：** 正常值：空腹血糖 < 6.1 mmol/L 糖前标准：6.1 mmol/L ≤ 空腹血糖 < 7.0 mmol/L

糖尿病标准：空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L

### 2. 糖耐量异常：

这个检查需要口服75克葡萄糖水后，检测2小时后的血糖值。

正常值：餐后2小时血糖 < 7.8 mmol/L

糖前标准：7.8 mmol/L ≤ 餐后2小时血糖 < 11.1 mmol/L

糖尿病标准：餐后2小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L

### 3. 糖化血红蛋白：

这个指标能反映过去2-3个月的平均血糖水平，不受短期因素影响。

正常值：HbA1c < 5.7%

糖前标准：5.7% ≤ HbA1c < 6.5%

### 糖尿病标准：HbA1c ≥ 6.5%

只要血糖指标落在上述三个“糖前”范围内，医生就会告知您处于糖尿病前期。这是一个明确无误的行动信号。以下是专业医生提出的有效“逆转”患病风险的一些方法：

### 通过饮食逆转“糖前”

- 1. 主食“巧”吃：**减少吃精米白面，拥抱全谷物。精米白面升糖速度极快，是

血糖的“隐形杀手”。将至少一半的白米饭换成糙米、燕麦、藜麦、玉米、全麦面包等。例如，做米饭时加入一把糙米和燕麦。用红薯、紫薯、山药、芋头等部分替代主食，它们富含膳食纤维，升糖指数较低。每餐主食量控制在自己一拳头大小为宜。

**2. 蔬菜“多”吃：**打造膳食纤维“护城河”。绿叶蔬菜不限量，菠菜、生菜、油菜、西兰花等，富含大量纤维，能增加饱腹感，延缓糖分吸收。

**3. 蛋白质“足”吃：**优质蛋白保驾护航。优选鱼、虾、去皮鸡胸肉、鸡蛋、牛奶、豆制品（豆腐、豆浆）。蛋白质能提供持久的饱腹感，避免因饥饿而摄入过多碳水，同时不会引起血糖剧烈波动。

**4. 水果“慎”吃：**时机和选择是关键。水果最好在两餐之间（如上午10点或下午3点）作为加餐，切忌饭后马上吃。优先选择草莓、蓝莓、樱桃、柚子、苹果、梨等。

**5. 饮品“戒”糖：**远离“液体糖弹”。杜绝所有含糖饮料、果汁、奶茶。这些是纯粹的糖水，会令血糖瞬间飙升。最佳选择白开水、淡茶。保证每天饮水量在1500-2000毫升。

### 运动驱散“糖前”阴霾

运动能极大地提高身体细胞对胰岛素的敏感性，相当于给细胞“解锁”，让它们能更有效地利用血液中的葡萄糖。

- 1. 有氧运动：**提升基础代谢率。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。快走最简单易行，每分钟120步左右，走到微微出汗、心跳加快的程度。慢跑、游泳、骑自行车、跳绳都是极好的选择。
- 2. 力量训练：**增加肌肉“储糖罐”。肌肉是消耗葡萄糖的主力军。肌肉量越多，储存和利用血糖的能力就越强。

### 持之以恒，健康生活

如果超重或肥胖，减去体重的5%-7%就能产生巨大的健康效益。保证每晚7-8小时的高质量睡眠，长期睡眠不足会影响激素分泌，加重胰岛素抵抗。长期压力会导致皮质醇水平升高，促使血糖上升。可以通过冥想、正念、深呼吸、兴趣爱好等方式释放压力。

相信通过以上自律努力，即便已处于“糖前”的你，也一样可以为自己投资一个无需与药物为伴、高质量的未来人生。（孙晓娟）



## 过度攀比该如何调节？

攀比心理是人性中普遍存在的一种心理倾向，指个体下意识地

将自己与他人地位、财富、成就、生活状态等方面进行比较，进而产生心理失衡、焦虑甚至自我否定的情绪。在当下的网络社会，信息量大爆炸、社交媒介异常纷繁、“朋友圈”里的五光十色日常、短视频里的“完美人生”，这些都让攀比的土壤愈发肥沃。如此这般，轻者引发个人内心烦躁、焦虑不安；重者扭曲价值观、消耗人生能量，甚至产生心理问题。

市六医院心理专家首先说明一点，调节攀比心理，并非杜绝一切形式的比较。在生活中，还是存在大量有意义的比较。攀比本身也并非洪水猛兽，适度比较是值得被鼓励的，而过度攀比只会沦为情绪的奴隶，让自己“亚历山大”。

那么，具体如何调节过度攀比心理？专家讲，主要办法是切断无效比较的源头，减少外界对内心的干扰和裹挟。社交平台上的内容往往是他人精心筛选的“前台状态”，他们的“幕后生活”状态并不会一一展示出来。有人却把这些“精致人生”误当作衡量自身幸福的标尺。看到别人展示了美食华服，便大为羡慕；看到他晒出旅行美景，便懊恼自己生活平淡。这种带有怨气的攀比，本质上是一种强烈的自我消耗。

可以试着减少关注一些没有价值的信息源，减少刷短视频、看朋友圈的频率，将时间精力投入到能带来实际成长的事情上。当我们的注意力从和自己没关系的人转移到“别人干什么”转移到“自己要做什么”，外界的聒噪便会逐渐褪去，内心的浮躁也会慢慢沉淀，心中生出宁静的情愫。

这个世界，有人年少成名，有人大器晚成；有人擅长职场拼搏，有人精通家庭经营；有人善文，有人善武。正如自然界中，玫瑰有玫瑰的妖娆，幽兰有幽兰的清雅，没有高低之分，只有差异之别。过度无谓的攀比，便不能静观自我的好。

其实，真正的攀比应该与自己角逐。只要今天的自己比昨天的自己进步了一点点。那么，你内心的空虚就会少一点，精神世界就会多一点点温度。生活中，我们可以培养自己的兴趣爱好，在热爱的事情中获得成就感；可以深耕自己的专业领域，用擅长能力构建自信；可以学会与自己相处，在独处中倾听内心的声音，接纳自己的不完美。这样的自我富足，岂是几件漂亮衣服、几个奢侈包包能带来的？一个人若不能实现自身的价值感，便会试图通过外在的物质、地位或他人的认可来填补。精神世界足够充实的人，不会轻易被外界的比较所左右。

人生从来不是一场攀比游戏，而是一场由自己独创演绎的精彩旅程。不靠谱的攀比心理就这打住。审视自己的内心，接纳自己的节奏，深耕自己的生活，专注于“做更好的自己”。（孙晓娟）



## 指压板上超慢跑减肥 谨防足底损伤

跟着音乐节拍，在拥有凸起小点的地垫上按压足部、原地踏步……近日，“指压板超慢跑”走红“网络养生圈”，教学示范、直播跟练打卡等形式层出不穷，甚至有网友分享称“一个月瘦了20斤”。这种形式的超慢跑到底好不好？一块指压板，瘦身功效具有这么神奇吗？日前，记者就此话题采访了相关专家。

### 月瘦20斤？这项运动突然火了

记者通过搜索引擎了解到，指压板，或称慢跑垫，是一种特殊的地垫，表面布满了各种凸起的小点，旨在模拟足底按摩的效果。指压板超慢跑的核心在于利用特制的指压板，模拟自然环境中鹅卵石的效果。

记者在购物平台搜索发现，有些店铺的慢跑指压板销量高达数万。有商

家表示，在超慢跑过程中使用这类垫子，不仅可以增加足部的血液循环，还能起到一定的按摩作用，帮助缓解长时间站立、久坐或行走带来的疲劳感。还有商家宣称这些垫子能够促进新陈代谢，辅助燃烧脂肪，使超慢跑变得更加高效神奇。

记者在社交平台搜索发现，相关关键词超过10万条，许多网友也在分享自己“指压板超慢跑”的体验。有网友发帖分享称，使用指压板进行超慢跑，一个月瘦了20斤。也有网友表示，“每天坚持运动10分钟左右，感觉对睡眠可能有些改善，体重没啥变化。”

### 有一定效果，但小心足底损伤

超慢跑究竟是什么？大同新建康医院疼痛科主任李伟介绍，超慢跑是一项速度介于走路和慢跑之间的运动，一

般为每小时5~8公里，具有低强度、长时间的特性。长时间的超慢跑有助于增强心肺功能、促进新陈代谢、加速脂肪燃烧、提高免疫力，相较于其他的锻炼方式，超慢跑能显著减轻关节和肌肉负担，减少运动损伤的风险。

在指压板上超慢跑，瘦身功效真的这么神奇吗？对此，李伟表示，指压板跑步通过刺激足底的丰富穴位，能够有效提高新陈代谢。这种运动方式不仅能让全身出汗，还能促进血液循环，从而帮助消耗脂肪。指压板上的凸起设计精准地刺激足底穴位，进一步促进血液流动和新陈代谢。由于其运动强度较低，参与者更容易坚持下去，从而延长运动的总时长，经过一段时间后，通常能看到体重的变化。

他指出，指压板超慢跑虽然可以健身，但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说，也要循序渐进。刚开始时，可以先

试着进行10~15分钟的超慢跑，然后逐渐增加时间，按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后，务必做好腿部的拉伸放松。同时在指压板上垫上毛巾，减少对足底的刺激和疼痛。另外需要注意的是，足底筋膜炎、足跟痛等患者、脚踝损伤未痊愈等人群并不适合进行指压板超慢跑。

李伟提醒，市面上的指压板很多，质量参差不齐。一款好的指压板应该软硬适中，既能刺激穴位，又不会因为质地太过坚硬而造成不适。新手可以先穿袜子或者铺毛巾，每天短时间练习，再逐渐过渡到赤脚跑步，并逐渐增加运动时长。不要在指压板上进行激烈的跑跳运动，容易造成足底损伤或扭伤。每次使用时间不宜过长，建议不超过半小时。密切关注自己的身体反应，出现任何不舒服时应立即停下。（王瑞芳）