

本期聚焦

远离“会呼吸的痛”

咱厝医生：这样做可预防气胸



医生简介

李永裕，晋江市第二医院(安海医院)普外科肝胆胃肠治疗组组长、副主任医师。泉州医学会快速康复学分会学组委员，泉州市医学会创伤分会青年委员会委员，晋江市医学会普外科分会委员，2006年毕业于福建医科大学，2014年在福建医科大学附属第二医院进修肝胆、胃肠专业。

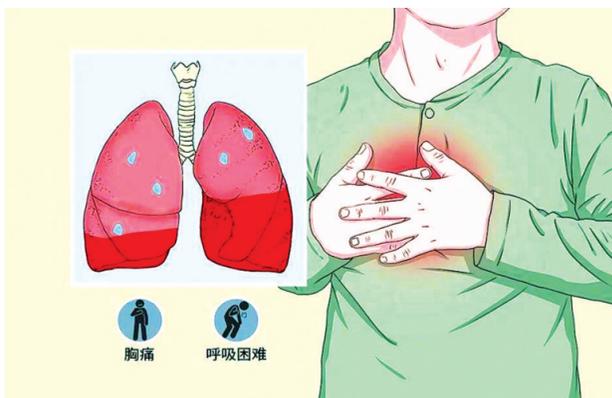
擅长：长期从事普外科工作，对普外科常见病和多发病具有丰富的临床经验，擅长肝胆良恶性肿瘤、胃肠恶性肿瘤及腹股沟疝的微创治疗。

有些人生气时常常会说：“你气死我了，肺都要被你气炸了！”听到这样的话时，人们一般会认为这只是夸张的说法。然而，从医学角度来说，它是真实存在的，它还有一个形象的名字——气胸。

科普►什么是气胸

气胸(pneumothorax)是指气体进入胸膜腔，造成积气状态，称为气胸。多因肺部疾病或外力影响使肺组织和脏层胸膜破裂，或靠近肺表面的细微气肿泡破裂，肺和支气管内空气逸入胸膜腔。

液气胸(hydropneumothorax)，指胸膜腔内同时有积液和积气。液气胸常发生于自发性气胸并发胸水；胸腔积液并发气胸，患者可无明显症状，或者呼吸困难、发绀、咳嗽。继发感染时，可有发热、盗汗、无力。治疗宜尽早抽完积液或作低位闭式引流，抗感染。



胸痛 呼吸困难

案例►厝边老友气胸住院

10月6日，晋江市第二医院(安海医院)普外科就迎来了一位97岁的高龄气胸患者。当时，患者坐着轮椅入院，咳嗽、咳痰3月余，加重伴气喘9天。该院普外科肝胆胃肠治疗组组长、副主任医师李永裕医生、杨伯超医生结合CT影像以及患者自身状况，当机立断在局麻下为其行“右侧胸腔闭式引流术”。48天内，经历了三次试夹闭胸腔引流管，经历了心衰、腹胀便秘，最终在中西医结合治疗下，取得了令人满意的成效，高龄老阿伯在11月23日顺利出院。家属用朴质的言语、精心创作的诗词，以表对外科团队的衷心祝福与感谢。“金匱难经满腹中，德追仲景万人崇。坚心济世创奇迹，妙手回春造化间。”

其行“右侧胸腔闭式引流术”。48天内，经历了三次试夹闭胸腔引流管，经历了心衰、腹胀便秘，最终在中西医结合治疗下，取得了令人满意的成效，高龄老阿伯在11月23日顺利出院。家属用朴质的言语、精心创作的诗词，以表对外科团队的衷心祝福与感谢。“金匱难经满腹中，德追仲景万人崇。坚心济世创奇迹，妙手回春造化间。”

支招►如何预防气胸

李永裕医生坦言，要预防气胸，需保持适量运动。虽然剧烈运动可能会导致气胸的发生，但适度的运动可以增强肺部功能和身体素质，因此适量但不过度的运动对身体是有好处的。戒烟，也必不可少。吸烟会导致原

发性气胸的复发危险性升高，如果已经发现气胸并接受过治疗，一定要注意戒烟，同时远离二手烟。同时，李永裕医生还建议，要尽量避免呼吸道感染，积极治疗原发疾病；保持心情愉快，注意劳逸结合，不要熬夜，保证充足的睡眠，避免情绪波动。



晋江市中医院 成功实施首例甲状腺结节射频消融术

近日，晋江市中医院甲状腺外科和超声科团队在福建医科大学附属二院李伯义主任指导下共同合作完成首例甲状腺射频消融术。



首例新技术成功开展

日前，34岁的杨女士因发现右颈部肿物到晋江市中医院就诊，超声提示甲状腺右叶混合回声结节，ACR TI-RADS分级：3级，进一步行甲状腺细针穿刺提示：甲状腺良性病变(TBS分类：II类)，未见明确恶性肿瘤细胞。根据杨女士病情，医务人员为其制定了三种治疗方案：开放手术、腔镜手术、射频消融术，并将各方案的优缺点详细告知患者。杨女士经反复思考后选择了不开刀、创伤小、恢复快，对甲状腺功能影响更小的甲状腺射频消融术。术后，患者即刻便可交流、饮食，同时保留了甲状腺功能，真正实现了微创治疗。

体检检出结节怎么办

近年来，越来越多的人在体检中发现有甲状腺结节。经过专业的评估后，大部分结节只需要随访、观察，

但仍有一部分需要外科处理，传统的手术方式需要切除部分甚至全部的甲状腺腺体，影响甲状腺功能。随着甲状腺微创消融术的不断进步，越来越多甲状腺结节患者开始关注，接受甲状腺微创消融术，同时也有许多患者对该技术存在诸多疑问。为此，记者专访了晋江市中医院超声科主任林金铨。

什么是甲状腺射频消融术？“甲状腺射频消融术是指在超声的实时

引导与监视下，利用尖端发热的细针，经皮肤插入甲状腺结节内，通过高温加热作用引起病灶组织发生凝固性坏死，术后一段时间坏死组织逐渐被机体吸收，从而达到微创局部灭活病灶的目的。”林金铨介绍，射频消融术虽然优势突出，但也并不是所有甲状腺结节都可以选择这种手术。在做消融之前，需要进行穿刺，医生将根据结节的大小和类型判断是否适合做消融。

专家介绍



林金铨 副主任医师

福建中医药大学附属晋江市中医院超声科主任，福建省海峡医药卫生交流协会超声医学分会常务理事，福建省中西医结合协会超声分会理事，泉州市第四届超声医学学会常委，晋江市医学会超声分会副主任委员。

擅长：心血管、腹部、浅表器官等超声诊断，在超声造影、介入超声诊断与治疗(超声引导下穿刺活检、置管引流、FNA、肿瘤消融等)方面有较高的造诣。



许友攀 副主任医师

晋江市中医院甲状腺外科主任，泉州市第八批援疆干部，2004年毕业于福建医科大学临床医学系，福建省中医药乳腺病分会常务委员。

擅长：乳腺肿物、乳腺癌等良恶性疾病的手术治疗、乳腺微创手术治疗；乳腺癌化疗、靶向治疗等系统治疗及中西医结合治疗。乳腺炎、乳腺增生等乳腺疾病的中医特色治疗，超细纤维乳管内镜等诊疗技术。

健康课堂

体虚如何进补？

建议：先辨证再喝汤



阳虚体质冬季进补建议

阳虚质人群，一般会有畏寒肢冷，耐受不耐寒，进食不耐寒，倦怠嗜睡，口淡，小便清长，易大便不成形，舌淡的情况存在。

“阳虚质人群推荐汤品：当归生姜羊肉汤。材料：当归10克、生姜12克、羊肉300克、胡椒粉2克、食盐适量。”陈康中心卫生院中医馆负责人康锦明坦言，此汤的功效为温阳益血，适用于阳虚质或脾胃虚寒人群。此外，红枣栗子鸡汤(材料：乌鸡半只、红枣5枚、龙眼肉10克、栗子肉50-100克、生姜8克、陈皮5克。)同样适合阳虚质或脾



气虚体质可喝参汤

气虚体质人群，一般会有少气懒言，神疲乏力，面色偏黄，肌肉松软，语音低弱，精神不振，易出汗，易患感冒的状况。“这一类人群建议在入冬后喝

些人参汤。在此推荐市民朋友选人参5克、龙眼肉3克、瘦肉80克炖汤食用。此汤功效在于可以益气养血补虚。适用于气虚质或体弱汗多人群调补身体。”康锦明表示。

“阴虚质人群冬季进补，可食用罗汉果南杏煲鸡。以鸡半只、罗汉果半个、银耳1小块、南杏15克、生姜2片、蜜枣1枚作为材料炖汤食用。此汤功效为润肺益胃、润燥通便，温而不燥，补而不滞。适用于因工作、学习加班、熬夜、过劳、虚火上炎所致乏力、心烦急躁、口干咽痛、大便干结等不适。”

血虚质常喝这两道汤

血虚质人群，常伴有头晕眼花、面色苍白或萎黄、唇舌色淡、神疲乏力、女性月经量少、色淡。该体质常见于女性。

推荐一：参芪阿胶炖瘦肉。材料：党参20克、黄芪20克、阿胶1片、红枣6颗、瘦肉200克、生姜3片(2-3人份)。功效：补气养血，美容养颜。适合气虚血不足者。

推荐二：猪蹄花生汤。材料：猪蹄1个、花生半斤、党参20克、红枣6颗、生姜3片(2-3人份)。功效：补气养血，美容养颜。适合气虚血不足者。

看完上述不同类型的体虚介绍及相应冬季进补汤品的介绍后，你是否仍迷惑不已，分不清自己到底是哪种体质？对此，康锦明建议：“进补前要先辨识体质。另外，不少人属于虚实夹杂的体质，这种情况相对复杂，如何进补建议咨询专业医师。”

节气养生

冬至节气养生须知



晋江市中医院副院长、中医专家黄伟旭

温暖四季，美好生活，二十四节气养生课，听咱厝知名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化，让公众了解和掌握节气养生的知识，《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

近日，我们迎来了冬至节气，这是二十四节气中的第22个节气，冬季的第四个节气。进入冬至节气后，大自然发生了怎样的变化？身处大自然之中的人们，在冬至节气又该如何进行养生保健？

冬至节气话你知

“数九寒天”将于本周五开始，这个节气养生有讲究！在古代，冬至一直排在二十四节气的首位，有“冬至大如年”的说法，所以冬至也被古人称为“亚岁”。冬至是一年之中阴阳转换的重要节点。《汉书》中说：“冬至阳气起，冬至乃阴极之至，阳气始生之时。冬至到小寒、大寒期间是一年中最寒冷的时段，由于此时天气寒冷至极故被称作“数九寒天”。咱厝晋江市中医院副院长、中医专家黄伟旭表示，此时养生，不仅要护阴还需养阳。

健康过冬的秘诀

“打好冬季保‘胃’战，建议少食多餐避免焦虑。”黄伟旭坦言，冬至时节天气更加寒冷。中医学认为：寒属阴邪，易伤阳气，内伤于胃，伤及中气，气伤失运，气机凝滞，胃气不和，不通则痛。正因为如此，冬季历来是胃病高发季节，轻者出现胃痛和消化不良，重者甚至可能出现呕吐、消化道出血等情况，所以冬季需打好保“胃”战……

冬至进补，可补一冬来年无病痛。黄伟旭建议，从冬至日起可常吃羊肉炖萝卜，这是“冬至”的首选菜肴。萝卜与羊肉共炖，不但有去腥作用，还有助消化的功效，能补脾胃，壮筋骨，御风寒，且补而不腻，消而有度，不易上火。原料：羊腿肉、葱、姜、陈皮、料酒、白胡椒粉、盐、鸡精、香菜末。做法：羊腿肉洗净，切寸块备用；锅中水沸后，放入羊肉块，大火再次煮开，撇开浮沫，捞出羊肉，冲净羊肉上的水备用；砂锅水开后，放入葱、姜、陈皮、放入羊肉、料酒、白胡椒粉，煮半个小时；萝卜切寸块备用；把萝卜放入砂锅中，煮十几分钟至熟，放少许盐、鸡精调味，出锅前撒上香菜末即可。

养阴护阳小妙招

“搓后腰，养阳气；敲胆经，助生发。”黄伟旭表示，腰眼为经外奇穴，位于人体腰部第四腰椎棘突左右3-4寸的凹陷处。用手掌搓腰眼和尾闾，不仅可以疏通经络、强壮腰骨，还能起到固精益肾和延年益寿的作用。从冬至开始，阳气慢慢开始回升，胆主升阳，冬至前后多敲胆经，能够帮助阳气更好地生发。方法也很简单：找到大腿外侧髌缝的位置，手握空拳，稍稍用力，自上而下地敲10分钟，从大腿敲到膝盖，敲至身体发热。在运动方面，此时建议动静结合，微汗为宜。

健康问答

老友冬季锻炼注意事项

读者问：降温了！老年人如何正确进行户外运动？

晋江市中医院急诊负责人张转喜医生答：老年人晨练时间不宜过早，时间过早气温偏低，特别是患有心脑血管疾病的老年人，早晨6—11时是心肌梗塞、猝死的高发时段，因此早晨不宜安排过量运动。最好选择在9时太阳出来后或午后气温上升再进行锻炼。另外，糖尿病患者不要清晨空腹锻炼，最好在餐后1—2小时锻炼。

健康医讯

晋江市医院 多项科普作品获省级荣誉

本报讯 近日，2023年福建省科普作品创作大赛获奖作品名单揭晓，其中晋江市医院(上海六院福建医院)多个科普作品上榜，展现了“晋医”人争当健康卫士的卓越风采。

据悉，本次大赛由福建省科协、中共福建省委宣传部、福建省文化和旅游厅联合举办，面向全省征集科普文学类、平面艺术类、科普视频类作品。

可喜的是，晋江市医院(上海六院福建医院)多项作品获奖。晋江市医院(上海六院福建医院)颜鑫滨等人的作品《肺炎克雷伯菌“人体宇宙”侵略史》获科普文学类别一等奖，李春宝等人的作品《微观的战斗：肠道微生态平衡保卫战》获科普文学类别优秀奖；在科普视频类别，潘伟萍等人的科普作品《有酒的地方就有江湖》获二等奖；张婉玲等人的科普作品《闻“石”色变 因“石”制宜》、李雨萍等人的科普作品《呼吸功能锻炼方法》和苏丽菲的科普作品《我为何会如此“突出”——来自腰椎间盘的自述》荣获优秀奖。

“科普促健康，逐梦向未来。”晋江市医院(上海六院福建医院)相关负责人表示，接下来，医院将持续推进健康科普工作走深走实，结合大众健康需求，呈现更多“喜闻乐见”的科普作品，切实提升群众的健康获得感，促进卫生健康事业的大发展大繁荣。

本版由本报记者吴清华、通讯员谢钰婷撰写