

你知道什么是肺纤维化吗

当间质性肺炎、老慢支、哮喘、慢阻肺、肺心病等慢性肺病出现下列症状之一，必须高度重视，表明你的肺正在发生纤维化或即将恶变。阵发性呛咳，咳不净，少量白色泡沫痰，继发感染出现脓痰。抗炎后无改善，伴有气管鸣、气短。间断性反复少量血痰，或痰中带血丝。还出现胸背痛、胸闷、发热等症状。胸闷胸痛，以前症状轻，定位模糊。当痛感侵及胸膜、胸壁时，疼痛加剧，定位较前明确恒定。肺炎、肺不张、恶性胸腔积液、弥漫性肺泡病变等引起的气促加剧。阻塞性肺炎或恶性毒素所致的经常发热，并出现较明显的恶病质。

慢性肺病：根在肺纤维化

几乎所有的肺病，如间质性肺炎、慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺等等，之所以久治不愈，越治越重，其根本原因在于“肺纤维化”。

所谓“肺纤维化”，是指肺部沉积了大量的纤维结缔物质。如果把肺比作可以正常吸水的海绵，那么纤维化产生以后，肺则像是吸入了胶水，凝固变硬，不能吸水。这样一来，肺交换氧气进入血液的能力就会丧失，让人呼吸困难并最终失去生命。

逆转纤维化：遏制肺病恶变

因为“肺纤维化”早期影像学不易查出，仅显示肺纹理增粗紊乱，所以，许多老肺病患者对自己病情重视度不够，最终导致病情加重，“肺纤维化”恶化。最后，到了呼吸困难，不能

活动时才到医院急救，很容易错过最佳的治疗时间。

一般来说，老肺病患者如果有每年咳嗽发病三个月左右、长期痰多甚至有血丝、嗓子发紧、气喘且呼吸困难、呼吸时嗓子里有声响、反复感冒感染、低烧盗汗这七种现象中的两到三种，就应该马上进行抗肺纤维化治疗了。

肺纤维化自测

- 1.是否发病缓慢，多有慢性咳嗽、咳痰史？
- 2.是否在劳累时感觉呼吸困难？
- 3.是否气短，并且一年比一年严重？
- 4.是否慢性轻咳？
- 5.是否当继发感染时，出现胸闷、气急、紫绀、头痛、神志恍惚等呼吸衰竭症状？
- 6.是否胸闷、气急加剧？

- 7.是否有扩大的桶状胸？
- 8.是否呼吸运动减弱？
- 9.是否呼气延长？
- 10.是否伴少量黏痰？

“河南健康爱心工程”郑州站启动

为帮助广大肺病患者早日摆脱疾病折磨，中国纤维化专家组专家宋娟主任将于4月初莅临郑州，就多种慢性肺病的纤维化如何逆转，从而获得康复等方面的问题做免费指导，届时城乡低收入、久治不愈的肺病患者凭电话预约可享受由中国抗纤维化科普办公室提供的特大爱心救助。名额有限，即日起开始报名。

预约热线：0371-86688255 86688233
晓蕾 玉韩

■武警河南总队医院细胞生物疗法系列报道

不幸患上脑萎缩 细胞生物疗法重获新生

天降横祸

突患脑萎缩，四处求医未果

家住信阳县，今年39岁的陈女士，被确诊患了脑萎缩。在武警河南总队医院，陈女士诉说着自己的患病经历，“大约是两年前，我发现自己走路步态不稳，以为休息几天就会好的，谁知从这以后，自己的双腿就再也没有好好走过路了。”说到这里，陈女士不禁泪如雨下，“从那时开始，我四处求医，可是治疗起来却没有丝毫效果。病情在一天天加重，现在我已经不能自己走路了，双手也出现不自主的抖动，写字、吃饭都成问题。”

陈女士的病情引起了细胞生物治疗中心专

家们的高度重视，在进行会诊后，专家为陈女士制订了详细的治疗方案。细胞生物治疗中心的赵主任说：“脑萎缩的根本原因就是脑神经细胞的变性死亡，导致脑组织的功能缺失紊乱，从而让患者产生痴呆、健忘、眩晕、震颤、走路不稳、说话不清等症状。所以要想有效地治疗脑萎缩，就得从细胞层面上修复这些受损的脑神经细胞。而我们细胞生物治疗中心所采用的细胞生物疗法刚好就具有这一神奇的功能，治疗用的细胞能够在患者脑病变部位分化成我们所需要的细胞，从而达到恢复脑组织功能的目的。”

奇迹出现

成功摆脱病魔，走上康复之路

细胞生物疗法应用于临床，为脑萎缩患者康复带来了希望。赵主任说，细胞生物疗法所运用的细胞是人体内的原始细胞，具有高度的可塑性和多向分化潜能，在一定的环境下能够分化形成其他类型的细胞，比如神经细胞、胶质细胞、肌细胞和软骨细胞等等。对脑萎缩患者来讲，当治疗用的细胞进入后，有两重作用对人体病变部位进行修复，一是分泌细胞因子，修复患者的受损脑细胞；二是能够在脑病变部位分化成患者所需要的脑细胞，从而补充由于病变

而缺损的细胞，这就从根本上解决了由于细胞缺损而引起的脑组织功能的缺失紊乱。

陈女士刚来门诊咨询的时候，走路需要两人搀扶，双手抖动严重，说话含糊不清，家人说其经常失眠、头晕。当陈女士按照专家的治疗方案接受了全部治疗后，她自己都不敢相信奇迹真的发生了。共济失调症状几乎消失了，走路变得平稳了，现在能够自己独立在医院外面散步；说话条理清楚，吐字清晰；而且手也不抖了，能够自己拿筷子吃饭，还能够写字了……专



家说，陈女士现在已经在快速康复阶段，不久她就能够恢复到正常的生活水平了。

据了解，截至目前，武警河南总队医院细胞生物治疗中心已经成功运用细胞生物疗法治疗了脑萎缩、脑瘫、脑梗塞后遗症、脑出血后遗症、重症肌无力、股骨头坏死、强直性脊柱炎、类风湿、帕金森、肝硬化、糖尿病等多种疾病。如果患者有什么情况需要咨询，可以拨打该中心专家热线：0371-66655677 或 400-636-1118，或登录网址：<http://www.hnwjzy.com>。 杨向龙

喝酸奶，也要选对时间

酸奶是一种营养价值很高的食品，而且味道不错，颇受欢迎。那么，你知道酸奶除了好喝、营养丰富以外，还有什么用处吗？近来冷空气来袭，预防流感，不妨多喝点酸奶。

晚上喝酸奶最补钙

虽然牛奶中也含有很高的钙，但与它比起来，酸奶中所含的乳酸与钙结合，更能起到促进钙吸收的作用。一般来说，饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。但是，中医建议，要想发挥酸奶补钙的最大功效，酸奶要在晚上喝最好。这是因为，晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候，有利于食物中钙的吸收。晚间12点至凌晨这一时间段中，人体内影响钙吸收的因素较少。

但晚上喝酸奶时一定要记住，酸奶中的某

些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害，喝完应及时刷牙或漱口。

午后电脑族喝酸奶防辐射

对于那些吃完午餐就坐在电脑前不再活动，每时每刻笼罩在电磁辐射中的上班族来说，利用午饭的时间喝一杯酸奶，对健康非常有益。另外，午后喝酸奶，还可以缓解紧张的心情以及工作压力。

这是因为酸奶中的维生素B能够提高人体抵御辐射损伤的能力，作为富含B族维生素

的酸奶正好发挥这种优势。酸奶还具有减轻辐射损伤、抑制辐射后人的淋巴细胞数目下降的作用。

另外，酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力过大、高度紧张和焦虑而引发的人体疲惫等有很大的帮助。

经过乳酸菌发酵，酸奶中的蛋白质、肽、氨基酸等颗粒变得微小，游离酪氨酸的含量大大提高，吸收起来也更容易。午饭时或午饭后喝一杯酸奶，可以让上班族放松心情，在整个下午都精神抖擞，更有利于提高工作效率。

清明三天假 健康快乐也是主题

专家提醒，讴歌春天，保持身心健康，也是清明节的重要内涵。

在很多人看来，清明节就是扫墓的节日。专家近日表示，具有三天假期的清明节不仅要用来自缅怀故人，也有亲近自然、珍爱生命的用意，讴歌春天，保持身心健康，也同样为清明节的重要内涵。

清明踏青 自古都很盛行

清明节踏青的习俗始于唐代，著名诗人杜甫就有“江边踏青罢，回首见旌旗”的绝句。清明前后，荡秋千、放风筝、骑马、踢球、踏青，都是我国古代民间颇为盛行的体育活动。尤其是踏青，更是男女老幼最为喜爱的项目。

步入现代，繁冗的生活损耗着人们的精力，清明三天的小长假无疑给很多家庭以释放压力的机会，都想借此机会到野外走一走，郊游一番。清明踏青，不仅可欣赏大自然的美好景色，而且是锻炼身体、增强免疫力的最佳方式。

清明踏青 好处不胜枚举

踏青，既能尽情欣赏大自然的美好，又是一项有益身心健康的活动。穿林过涧，呼吸新鲜空气，可以清肺健脾；攀峰越岭，舒筋活络，可以防关节老化；疾步快走，促进血液循环，可以防动脉硬化；举目远眺，开阔视野，可以延缓视力的退化。

清明时节，草长莺飞，山花烂漫，正是踏青出游的好时节，好处也不胜枚举。

【改善】

血液循环。清明时节，气温转暖，郊野春游，做些轻微活动，可以增强下肢肌肉和筋腱的活力，灵活百骸，使气血运转，冠状动脉血液循环得到改善，是强心最佳法。

【按摩】

身心活跃。清明时节，心恋崎岖，信步闲游，全身都会受到震荡，这种震荡可以防止血管壁出现沉淀物；有节奏的步行，低频、适度的颤动，对内脏器官更能起到按摩的作用。

【调整】

人体代谢。清明时节，春和景明，大地绿遍，空气新鲜，阳光充足，大气中的负氧离子较多，是调整人体代谢的天然“药物”，更是治疗精神紧张的理想“解毒剂”。

清明踏青 尽量不要在外过夜

清明节后，天气变化无常，早晚温差大，去郊外踏青不易过早，不要空腹上路，尽量不要在外过夜，避免季节性感冒。

春天很容易导致各种呼吸道、胃肠道疾病高发。而外出踏青，尤其是带孩子出行的家庭，孩子喜欢在郊外采摘不认识的野菜、蘑菇等，甚至误食。一旦孩子出现眩晕、呼吸困难、嘴唇发紫、呕吐等食物中毒症状，应及时给孩子喝一些温水，人工催吐，反复几次，并尽快到附近的医院就医。

有些家庭出游，喜欢自带熟食，或者在外野餐。出外旅游最好携带有密封包装的食品，尤其是肉类食品，比面包、饼干类食品更容易变质。打开包装的食品应尽快吃完，在没有冷藏设备的情况下不要隔夜，吃不了宁可扔掉，不要因为怕浪费而勉强吃下，或留着过后再吃。

如果出游时间在两三天或以上，有必要带一些抗菌消炎治疗肠道感染的药物，一旦发生肠炎、痢疾可及时服用，然后到医院诊治。

万佳 蒋晓蕾