# 预防心脑血管疾病的夏季“警示”

中国工程院院士
首都医科大学宣武医院主任医师
吉训明

**记者：**到了夏季，天气渐热，心脑血管疾病发病风险增加，特别是老年人，有哪些早期信号需要格外警惕？生活方式是否需要调整，用药方面又该注意些什么？

**吉训明：**中老年人需高度关注以下早期信号：脑部方面，突发头晕、言语不伶俐、面门不对称等预示脑卒中风险；心血管方面，胸闷、憋气、夜间憋醒等提示有心血管疾病发生可能。出现这些症状应立即拨打 120 或前往具备救治能力的医院，脑血栓患者务必及时接受溶栓治疗，以减少或避免残疾。

生活方式上，老年人需保证充足睡眠，中午适当休息 20 分钟左右；每天在早晚凉爽时段进行适量运动，以微出汗、心率不超过 110 次 / 分钟为宜；避免过度出汗。

用药方面，务必遵医嘱，不可擅自调药或停药。夏季昼夜温差大，需定时监测血压、血糖、血脂，出现异常时在医生指导下调整药物。建议老年人做好健康记录，以便就诊时医生全面了解情况。

老年人应成为自己健康的第一责任人，积极关注自身健康状况。

**记者：**有些高血压患者可能会出现漏服药物的情况，可以补服吗？另外有些人认为高血压没有症状的时候是不需要理会的，只有出现明显症状的时候才需要治疗。还有观点认为一旦开始服用降血压的药物，就需要终身服药。这些观点是否正确？

**吉训明：**血压对心脑血管疾病的发生极为关键，必须有效控制，早期监测和有效控制高血压。

对于高血压患者而言，我们建议每天服用一次长效的降压药。要是发现当天漏服了，到了第二天该服药的时间，如果超过 12 小时的话，可以补服。

要是到第二天患者醒来发现昨天没有服药，只需按照常规的时间用药即可，不需要增加药量。偶然漏服不会产生严重不良结果。

同时，建议服药人群用手机或者闹钟给自己提个醒，确保按时用药。这对老年人来说尤为重要。

高血压是一种“无声杀手”，是引起心脑血管疾病的首要原因。所以，只要确诊高血压，就应当定期监测、定期服药。

科学的生活方式，能够使血压更稳定甚至恢复正常，很多高血压病人就逆转了。饮食上也要注意低盐、低脂。还需要注意的是，一定要帮自己减压。通过改变生活方式不能缓解的高血压，不吃药比吃药的副作用大得多，长此以往会使血管状况变得很糟糕，未来血管可能被堵塞或者破裂。

所以面对高血压，30 岁以上人群都应该主动筛查和干预。

# 肺结节的真相与肺癌预防

北京大学人民医院主任医师
杨帆

**记者：**有些民众在体检中发现了肺结节，就很担心会发展成为肺癌，那么从肺结节到肺癌之间的距离到底有多远呢？

**杨帆：**肺结节与肺癌在医学概念上有本质区别，两者的发病率也相差悬殊。

肺结节是影像学上的一个概念，根据密度可分为实性结节、磨玻璃结节、混合密度结节等。钙化结节通常是结核或其他炎症痊愈后留下的良性标志。实性结节和磨玻璃结节的密度较低，可能是良性或恶性病变。

需要强调的是，4 毫米及以下的微小结节在成年人中较为常见，不必过度担忧。对于 4 毫米以上的非钙化结节，虽然存在恶性的可能性，但其与肺癌的发病率相比仍有数百倍的差距。

因此，发现肺结节并不意味着确诊肺癌。

**记者：**若家族中曾有人得肺癌，后代得肺癌的风险是否会显著升高？肺癌该如何预防？是不是每年都要做 CT 进行肺癌筛查？

**杨帆：**肺癌发病存在一定程度的家族聚集现象，肺癌患者的直系亲属患肺癌的风险相较于普通人群有所上升。但其绝对风险值仍然很低，甚至远远低于重度吸烟者患肺癌的风险。

然而，吸烟包括“二手烟”，是肺癌的主要致癌因素之一。因此，对于重度吸烟人群——其每天吸烟的包数乘以吸烟的年数，得到的烟量超过 20 包年，相当于 1 天 1 包、连续 20 年，或 1 天 2 包、连续 10 年等——进行肺癌筛查是非常有必要的。

每年一次低剂量螺旋 CT 的适用人群，是 40 到 45 岁以上的重度吸烟者，可有效降低其患肺癌的风险。普通人群每年做 CT 的获益还不是特别明显。

**记者：**肺癌患者确诊后，生存期有多长，治疗过程是否痛苦？

**杨帆：**随着医疗技术进步，现在肺癌的治愈率及长期生存率已显著提升。

对于早期和中期肺癌来说，以手术为核心的综合治疗可以使相当比例的患者实现临床治愈。对于晚期肺癌患者来说，随着个体化治疗的开展及多学科综合治疗模式的开展，其生存期显著延长，甚至接近慢病化，也就是说预期生存超过 5 年，生活质量得到明显改善。随着有效治疗的开展，有相当比例的晚期肺癌患者，不但能活得长，而且能活得好。

所有的治疗都一定伴有某种程度的不适，需要综合考量治疗获益与不适之间的平衡。以外科为例，早中期肺癌，以手术为核心的综合性治疗可以使大部分患者实现治愈，手术创伤带来的不适是可以被接受的。

随着放化疗领域治疗的手段不断改善，出现了更多效果更好、不良反应更少的治疗手段。同时，现在也有很好的辅助手段来减少患者的不适。