专家提醒：青少年剧烈运动后胸痛 警惕肺大疱破裂

本报记者 丁 玲 通讯员 杨绘绘

14岁的天天（化名）在一次投篮后，右侧胸口突然传来一阵刺痛。家人和他都以为只是运动岔气，并没放在心上。然而两周过去，天天的胸痛症状始终没有缓解，反而又出现了胸闷不适的症状。家长带着天天来到河南省儿童医院胸心外科就诊。

天天的胸部CT（计算机层析成像）检查结果显示右侧液气胸，右肺尖存在多个已破裂的肺大疱。结合影像检查结果和临床体征，河南省儿童医院副主任医师陈忠建为天天制定了胸腔镜微创手术方案。手术在胸壁开2个微小操作孔，胸腔镜镜头探查发现：右肺上叶肺尖分布着大小不等的多个囊泡，其中最大的一处约为2.5厘米×1.0厘米×1.5厘米，周围肺组织含气状态差，表面已附着散在脓苔；胸腔内还积存约100毫升黄浊积液。

随后，手术团队仔细辨认病变肺大疱的位置和边界，逐一切除破裂的肺大疱，对肺破口进行修补，并清理了胸腔内的积液和脓苔，以降低术后感染风险。整个手术顺利完成。术后，在胸心外科医护团队的精心照护下，天天逐步恢复，精神状态良好，很快就回归了正常生活。

陈忠建介绍，肺就像一块充满弹性的海绵，由数不清的微小肺泡组成。肺大疱是局部肺组织被气体慢慢“吹”出的一个没有弹性的大气泡。长得瘦高的青少年是高发人群。这类孩子肺尖承受的胸腔负压更大，局部肺泡壁天生更薄弱。剧烈运动、发力过猛，甚至一次用力咳嗽，都可能使薄弱的肺泡被撑大，形成这种空腔样的“气泡”。

绝大多数情况下，这些“气泡”不会引起不适。当“气泡”突然破裂，原本封闭在肺泡内的气体就会漏入胸腔，将原本舒张的肺组织硬生生压瘪，就会形成气胸；如果破裂时间较长，胸腔内同时出现炎性渗出液，就会发展为液气胸。液气胸的症状为突发的尖锐胸痛，深呼吸、咳嗽或改变姿势时疼痛会明显加重。随着胸腔内气体越来越多，患者还会出现胸闷、气短，严重时口唇发紫、活动能力明显下降。

陈忠建提醒，这类情况在胸心外科诊室并不少见。许多青少年在剧烈运动后突发胸痛，家长常误以为是肌肉拉伤或普通岔气，却不知这种毫无征兆的剧烈疼痛，很多时候是由肺大疱破裂引发的。孩子运动后若出现胸痛，只要符合以下任意一种情况，请立即前往医院就诊：胸痛持续不缓解，休息后也无明显减轻；疼痛随呼吸、咳嗽明显加重；同时伴有气短、呼吸加快或口唇发紫；或出现精神萎靡、乏力，以及发热。

热点 聚焦

驻马店市疾病预防控制中心 开展健康知识讲座进校园活动

本报讯 11月6日下午，驻马店市疾病预防控制中心组织工作人员到市实验中学，面向学生家长开展“健康天中行·大医献爱心”健康科普行暨万场健康知识讲座进校园活动，进一步健全家校医协同健康育人机制，提升家长健康监护能力，筑牢青少年健康成长防线。

免疫规划专家以《传染病防控知识科普进校园》为题开展专题宣讲。专家结合校园传染病流行规律，系统讲解了校园高发传染病的传播途径、早期识别特征和科学防控要点，并就家长普遍关心的HPV（人乳头瘤病毒）和流感疫苗接种、秋冬季传染病预防等问题进行解惑，破除认知误区，引导家长树立科学防护理念，主动配合学校与疾控工作，共同织密校园传染病防护网络。

性病艾滋病防治专家以《“驿”路同行，青春无“艾”》为主题开展青春期健康与艾滋病防控知识讲座。讲座紧扣中学生身心发育特点，从青春期生理、心理变化入手，引导家长读懂孩子成长状态；围绕青少年艾滋病防控重点，通俗讲解艾滋病传播途径、健康危害、防控要点与干预知识，破除认知误区、消除恐慌情绪。同时，专家现场指导家长掌握科学的亲子沟通方式和青少年风险行为管控方法，引导青少年树立正确健康观念，提升自我保护能力，主动远离高危行为，呼吁全社会协同发力，共建知艾防艾、科学认知、零歧视的良好环境。

营养与食品安全专家以《科学膳食助成长，食品安全护健康》为题，结合青春期生长发育关键期的营养需求和中学生饮食现状及存在问题，从青春期营养需求、学龄儿童膳食指导、守护餐桌安全3个方面进行了系统讲解。

在合理膳食方面，专家重点讲解了BMI（体重指数）的计算方法、儿童青少年生长相关指标的筛查标准，帮助家长准确评估孩子身体状况，树立科学体重管理理念；围绕中学生饮食方面的突出问题，重点普及了重视早餐营养、科学选择零食、看懂食品标签和营养成分表等知识，引导家长科学优化家庭膳食结构，帮助孩子养成规律进餐、均衡营养的健康饮食习惯。

在食品安全方面，专家详细解读了“食品安全五要点”，普及食材选购、加工烹饪和储存，以及食源性疾病预防等知识。结合本地食源性疾病防控重点，专家重点讲解了如何预防毒蘑菇中毒特别是大青褶伞中毒，围绕毒蘑菇辨识难点、危害及预防措施，反复强调“不采、不买、不吃野生蘑菇”的安全底线，指导家长从源头把关，杜绝误食中毒风险。

下一步，驻马店市疾病预防控制中心将持续发挥疾控专业技术优势，常态化开展健康科普进校园等系列健康宣教活动，不断创新科普形式、拓展覆盖范围，深化家校医协同健康服务，全方位守护青少年健康成长，助力健康驻马店建设。

（丁宏伟 李 敬）

郑州市第二人民医院

提升青少年自我保护意识

本报讯（记者朱晓娟）青春期身体会发生哪些变化？如何分清隐私边界、学会自我保护？遭遇侵害该怎样应对？如何科学防范艾滋病等传染病？11月5日，郑州市第二人民医院专家到郑州高新区实验中学，为初二年级男生开展“青少年性健康教育”专场讲座，提升青少年自我保护意识和科学防护能力，为青少年健康成长营造安全的氛围。

针对初中男生成长中的困惑，专家用通俗易懂的语言讲解了青春期身体变化的典型顺序，并提醒同学们“这张图是‘大多数人的顺序’，不是‘所有人的时刻表’，早一年晚一年都在正常范围里。”在讲解卫生习惯时，他把健康要点简化为3条可执行的动作：每天清洗身体、穿透气内裤、不憋尿，并说明首次遗精是身体成熟的正常信号，不会“伤元气”。

“泳衣覆盖的区域是隐私部位，不管男生女生都一样。别人不能随便看、随便碰，当然你也不能随便去碰别人的。”在隐私保护与身体边界模块，专家特别补充男生也会遭遇性侵害，打破“这种事只发生在女生身上”的认知盲区。在“边界小法官”互动中，专家围绕翻日记、强制陪去一个地方、反复触碰自己拒绝过的部位3个场景，与学生互动，现场氛围热烈。

在防性侵环节，专家放慢语速、反复强调：“如果这种事发生在你身上，错的是做这件事的人，不是你。你没有做错任何事。”他提醒学生，“认识的人”不等于“安全的人”，如果一个人或一个场景让人身体发紧、心里不安，那种感觉本身就值得重视。

在艾滋病科普环节，专家用数据提醒学生“防护这件事跟你有关”，并围绕不共用针具、发生性行为时全程正确使用安全套、拒绝不明来源的性接触展开讲解，引导学生讨论不歧视与科学防护。



近日，在鹤壁市妇幼保健院，准妈妈们在助产士的指导下体验分娩。当天，鹤壁市妇幼保健院举办“分娩旅行团”体验课程，通过实地参观产房、讲解分娩流程、互动答疑等方式，帮助准妈妈们提前熟悉待产环境，缓解产前焦虑。 王 平 张 鹤/摄

河南大学第一附属医院

汇聚学科前沿力量 提升区域诊疗水平

本报讯（记者张治平 通讯员刘一争）11月6日~7日，河南大学第一附属医院举办第二届汴京泌尿外科学术会议。来自国内泌尿外科领域的专家学者齐聚一堂，围绕泌尿系统疾病规范化诊疗、精准治疗和微创技术进展开展学术交流，推动前沿诊疗技术在省内落地，并进一步向县域医疗机构推广。

专题报告、病例讨论等环节内容涵盖机器人辅助手术、腹腔镜技术和多学科综合治疗等学术热点。专家们结合临床病例，就复杂肾肿瘤保肾手术、前列腺癌精准治疗、膀胱癌综合治疗等问题分享经验。此外，肿瘤分会场聚焦前列腺癌、膀胱癌等较为高发的泌尿系统肿瘤。与会专家围绕肿瘤早期发现、精准诊断、微创手术、功能保护和多学科综合治疗展开交流，进一步推动泌尿系统肿瘤诊疗向规范化、精准化方向发展。

如何让先进技术在省内真正落地，成为提升区域医疗服务能力的重要课题。近年来，河南大学第一附属医院泌尿外科将泌尿系统肿瘤和疑难复杂疾病作为重点方向，持续提升精准诊断、微创手术和综合治疗能力。随着诊疗能力不断提升，该院泌尿外科收治患者中肿瘤患者占比显著提升，疑难复杂病例数量也明显增加，前沿诊疗理念已然转化为稳定、可持续的临床服务能力。

河南作为人口大省既需要省级医院持续跟进学科前沿、提高疑难重症诊疗水平，又需要将规范诊疗理念和成熟技术向基层推广。河南大学第一附属医院将学术交流与临床学科建设相结合，在提升疑难复杂疾病诊疗能力的同时，进一步发挥技术带动作用，加强与省内市县医疗机构的技术交流，推动优质医疗资源向基层延伸，让更多患者在省内就能获得规范、精准的诊疗服务。

遗失声明

王朋飞的医师资格证书（编码：202241210410181198704270057）、助理医师执业证书（编码：210410185000751）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

以温柔抵焦虑 以仁心护心安

通讯员 侯雅新

10月22日，来自鹤壁市浚县的崔女士的家属怀着感激的心情，将一面锦旗送到河南医药大学第一附属医院心血管内科二病区主任刘辉及其团队手中，感谢医务人员以精湛的医术和暖心的沟通，帮助崔女士拨开病痛的阴霾，安心回家。

崔女士因反复夜间胸闷两月余、近10天持续加重，身心俱疲、夜不能寐。她在当地医院接受了冠状动脉CTA（计算机体层血管成像）检查，结果提示冠状动脉重度狭窄，随后进行了冠状动脉造影。检查结果让崔女士及其家属陷入恐慌，遂来到河南医药大学第一附属医院寻求救治。

入院后，刘辉团队为崔女士完善检查，以进一步明确心脏血管情况。胸部CT（计算机层析成像）结果显示，左肺上叶存在不规则结节，性质待定，可疑病变不能排除。一边是高危冠状动脉病变提示，一边是未知的肺部结节，双重未知的压力使得崔女士彻夜难眠。身体的不适尚可忍受，但内心的恐惧与不安让崔女士及其家属心力交瘁。

面对情绪低落、心事重重的崔女士，刘辉格外重视，不仅关注她的病情，更时刻留意她的心理状态。为精准鉴别病灶性质，避免漏诊和误诊，刘辉带领团队细致评估影像结果，并启动会诊，邀请胸外科专家共同研判，考虑到肺结节病和淋巴瘤的可能性，进一步为患者进行胸部增强CT检查。

等待增强CT检查结果的时候，是崔女士一家最难熬的时刻。未知的结果和不确定的病情，让她的儿子整天胡思乱想、心神不宁。结果出来后，刘辉团队再次与胸外科医生沟通，综合研判影像资料，评估认为肺部结节恶性可能性较小。考虑到患者冠状动脉病变风险高以及有严重的焦虑情绪，刘辉团队向崔女士的儿子细致讲解了病情，充分倾听他们的顾虑，并通过温柔的沟通和耐心的陪伴，慢慢抚平了他们内心的慌乱。

在充分沟通并达成共识后，医患双方共同商定了诊疗方案：优先聚焦冠心病的评估与治疗，对肺部病灶进行定期随访复查。悬在一家人心里的巨石，终于落地。

为彻底明确冠状动脉的真实病变程度并解除患者心中的顾虑，刘辉团队为崔女士完成了冠状动脉造影检查。相较于冠状动脉CTA检查结果提示的重度狭窄，造影的结果令人十分欣慰：冠状动脉狭窄70%~75%，属于冠状动脉临界病变，暂时不需要进行支架植入。刘辉建议通过规范且强化的药物治疗来控制病情。

从最初CTA检查结果提示“重度狭窄、随时危险”带来的恐惧，到发现肺部结节可疑病变时的煎熬，再到最终明确肺部结节暂需观察、心脏状况可控、无需手术的结论，崔女士彻底放下了所有顾虑，心里瞬间踏实安稳。刘辉团队严谨细致的排查和温柔耐心的沟通，使她从迷茫不安走向了全然安心。

崔女士住院期间，没有冰冷的告知，没有仓促的敷衍，有的是一次次温柔的解释、一遍遍细致的叮嘱，以及医者发自内心的那份责任与共情。医术解除病痛，温情温暖人心。最好的医疗，不仅是精准诊断、对症施治，更是以温柔接纳患者的脆弱，以仁心驱散患者的焦虑。

河南医药大学第一附属医院心血管内科二病区始终以专业守护健康，以温度治愈人心，让每位患者都能得到悉心呵护，安心而归。

