

发现肺小结节莫慌 不等于肺癌

肺部疾病专刊



最近郑州市某中学组织退休老同志体检,周老师拿到胸部CT片后十分惊慌,因为报告单上写着:肺部有小结节。肺上长了东西,是不是肺癌啊!

其实,当时,同单位有几位教师的检查单上也有“肺小结”与“磨玻璃影”字样。这种情况增多,与医学影像学发展有着密切关系。比如放大镜倍数增加,看得更扩大更清晰了。CT采用薄层扫描技术后,过去看不清的微小病变也能显出身影了。

那肺小结节是怎么回事?是不是肺癌前奏呢?

肺小结大部分为良性

肺部小结节只凭影像学检查是难以下定论的,要同时根据随访病例观察和临床经验,依据结节大小、形态和有无症状、有无吸烟等不良习惯等来加以判断。

肺部发现病灶,临床上是这样划分的:如果病灶大于3厘米,称为肿块;病灶小于3厘米的叫做结节;病灶小于1厘米的叫做小结节;而病灶小于5毫米就叫做微小结节。这样划分是因为病灶大小与其是良性还是恶性有一定关系。如大的肿块,恶性的可能性就较大,而结节特别是小结节,则大部分为良性;微小结节,据统计,90%以上为良性。

造成肺小结节的原因很多。良性病变包括细菌感染、真菌感染、结核、炎性肉芽肿等。在确诊后可进行针对性治疗,如消炎、抗结核、抗感染等,可使症状好转,但可能留下钙

化点。而恶性病变则有可能是肺癌或者肺部内的转移癌,就需要进行手术和抗肿瘤治疗了。

如果是肺微小结节(小于5毫米),且边缘清楚光滑,一般属于良性,无须治疗。如果肺里有多个小结节,也要看是否大于5毫米。如在5毫米以下就不必紧张。如果有大于5毫米,就要引起注意,需要定期进行复查。如果没有变化,一般为良性。如果随后逐渐增大,或者在原来磨玻璃结节的基础上出现实性结节或者混杂性结节,边缘有毛刺和分叶,内部密度不均,以及患者年龄在55岁以上,长期大量吸烟,又有慢性肺部疾病史,就有患肺癌的可能。需要通过病理、支气管镜等检查,明确诊断。如属微小肺癌,就需要进行手术治疗,莫错过最佳手术时机。

发现肺部小结节怎么办

一是不要惊慌失措。肺小结并不是肺癌的典型表现,更不等于肺癌。肺小结节如观察了数年没有增大或略有吸收,可以基本判定是良性结节,理论上这样的小结节不会产生任何症状,对肺功能也没有影响,患者可以不用再管它。而且,良性结节大多都是慢性炎性病变,除了自行缓慢吸收或钙化外,目前没有明确特异的药物能使结节消失。

二是切莫忽视不管。肺小结虽然大部分为良性,但还有一小部分为恶性。要根据其大小、形态等,定期进行复查,观察其变化情况。临床中一般认为,如果肺部的结节在5毫米以

下,考虑良性的可能性大,但仍然需要每年复查一次。结节在5-6毫米之间,应每隔6个月复查一次;结节在6-8毫米之间,应3个月后复查,6个月后再复查一次,如果没有变化,则每年定期检查。如果结节在短时间内快速增大,则可能是属于恶性的警报,要进行病理检查。如确诊为癌,早期发现一般都选用微创的方式进行治疗,损伤小,术后恢复快,比中晚期治疗效果要好得多。

消除不必要的担心

肺小结节的定期复查通常是进行胸部CT的检查。但有的患者担心CT的辐射问题,其实医院对此也有考虑。目前用于肺小结节的复查,一般是采用低剂量CT,其辐射剂量是常规胸部CT的1/10至1/20,相当于拍10张胸片或更低的剂量。所以是在安全范围之内。患者要注意保存好每次复查的影像资料,以便进行对比,准确判断肺小结节的体积、形态变化。

还有的患者担心,肺小结节要隔几个月或一年进行复查,这样会不会延误病情?其实,一般情况下,肿瘤都有一个发展变化的过程。1厘米以下的微小结节,即使是恶性的体积增长1倍也还属肺癌早期,根治性手术治疗5年生存率接近100%。也就是说3个月后复查并不会影响患者的远期预后,相反,可以避免一些不必要的手术治疗及相关风险。

郑州大学一附院影像科主任医师
王振豫

好习惯好心情 减少肺受伤

发现肺部有小结节,虽然大部分为良性,但说明肺部曾受到过损害。怎样预防肺小结节呢?建议做到以下几点:

一、下决心戒烟。每天吸烟10支,其患病率是非吸烟者的10倍。预防肺小结节,首先就要戒烟;已经发现者,则要防止其癌变,也要从戒烟做起。

二、避免酗酒。酗酒者呼出的一氧化碳明显减少,减弱了肺部抵御细菌的能力,打乱肺部的健康平衡。同时,醉酒后误吸呕吐物,会造成肺部感染。

三、规律生活。合理安排工作、学习、娱乐等,劳逸结合,不要经常熬夜。

四、合理营养。饮食要荤素搭配,以素为主,多吃蔬菜水果。还要适当选用一些补肺润燥、生津解毒的食物,如梨、百合、银耳等。

五、坚持运动。经常到室外有花草树木的场地活动,呼吸新鲜空气,增强肺活力。

六、保持心情愉快。人在大笑中会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,还能扩大肺活量,改善肺功能。

七、防治慢性支气管炎等疾病。慢性支气管炎会引起肺部疾患,其肺癌发病率也高于无慢性支气管炎者。有肺癌遗传史者,如发现肺小结节在1厘米以上,应及时到医院检查。

八、改善环境卫生。室内保持清洁卫生,空气流通新鲜,有一定湿度。对于从事特殊职业者,加强劳动保护,避免烟雾、粉尘、刺激性气体对呼吸道的影

响。
郑州大学医学院 时仲省

主动咳嗽助清肺

秋冬时节,易出现雾霾天气,使得不少人咳嗽、咽痛。很多人视咳嗽为疾病的先兆,其实,咳嗽是人体的一种保护性反应,可以及时清除气道分泌物,保障呼吸道通畅。

当大气污染严重时,人吸入的粉尘、微粒及废气中的毒性物质就会在肺部沉积下来,引起支气管、肺泡炎症,甚至中毒、癌变。而主动咳嗽(即无病也咳嗽),使呼吸道产生巨大气流,能起到及时清扫、保护肺脏的作用。因此,每天晨起后或临睡前,先喝一杯温开水,选择一处空气清新的地方做深呼吸。吸气时将双臂缓缓抬起,然后主动咳嗽,同时迅速垂下双臂,使气流从口、鼻中喷出,咳出痰液,如此反复做10次。

要注意的是,每次间歇期做几次正常呼吸,以防过度换气。但患有慢阻肺、支气管哮喘、肋骨骨折等症者和身体虚弱的老年人不适合主动咳嗽。

张继东

秋冬季老人易发肺炎

秋冬交替的季节,气温多变,加之雾霾天频繁,空气质量差,是老年肺炎的高发时节,其发病率占全年的60%-70%。那些本就患有心力衰竭、癌症、中风或慢性支气管炎的老年人,更易引发肺炎,因此要多加防范。

老年朋友要注意保暖,保持室内空气清新,每日开窗通风10分钟,屋内温度保持在18℃-25℃,湿度控制在50%左右。如果家里有人感冒,要注意隔离和空气消毒;平

时要少坐公交车、少去人多的公共场所,避开雾霾天出门;日常生活要注意增强体质,平时多锻炼身体;体质不太好的老年人也可以去医院打防疫针增强体质。

在饮食方面,老年朋友多喝一些清热解毒的凉茶或草茶,像金银花、栀子花茶;对于有肺部疾病的患者可以多吃一些润肺的食物,例

如雪梨红枣冰糖水、银耳莲子百合粥等。
济南市工人医院 张乾

喝酒喝出“吸入性肺炎”

专家提醒:喝醉后不可平卧

去医院就诊。值班医生发现老王右肺大片感染灶,推测老王是因为酒后误吸,患上了“吸入性肺炎”。

江苏省人民医院呼吸与危重症医学科主任黄茂表示,吸入性肺炎是吸入酸性物质、食物、胃内容物等,引起的化学性肺炎。醉酒者、脑梗患者、痴呆患者以及

住ICU的患者容易发生胃反流和误吸入肺从而发生吸入性肺炎。对于喝醉的人,不宜采取平卧位睡觉,应采取头部稍微抬高的右侧卧位或半侧卧位姿势睡眠。这两种姿势有利于口腔分泌物流出,从而能够避免呕吐物倒流进入气管及支气管内。

丁宁 周宁人