

肺结节八成以上为良性 无需“挨一刀”

王先生最近在体检中被告知有“肺部结节”，听到这个消息，他顿时感觉身上装了个定时炸弹，茶饭不思，夜不能寐，生怕是肺癌。其实，随着检测仪器精密度越来越高，“肺结节”的检出率也越来越高，人们到底该如何正确对待肺部结节，该积极治疗还是定期复查呢？



什么是肺结节？

结节只是影像学上的一个描述性名词，指的是病灶的大小，而不是病灶的性质。在影像检查中（如CT或胸片）发现类圆形的直径小于3厘米的病灶通常描述为结节灶，当直径小于1厘米时常被描述为“小结节”，而直径小于0.5厘米时就被称为微小或细小结节。

常见的肺内结节或小结节包括球形肺炎、结核球、错构瘤良性、纤维增生等良性病变，也包括不典型腺瘤样增生等癌前病变，以及原发性肺癌或肺内转移癌等恶性病变。根据结节密度的不同，可以分为纯磨玻璃结节、部分实性磨玻璃结节和纯实性结节，在这三类结节中，恶性病变几率分别为18%、63%和7%。

肺结节检出率为何越来越高？

统计资料发现，正常人群肺结节的检出率最低为20%，高的有40%~50%，甚至有报道称达到70%。虽然肺结节的发生率高，但是恶性比例较低，只有5%左右最后确诊为恶性肿瘤。而肺部结节检出率越来越高的原因主要

是检测仪器越来越先进。过去肺部体检主要是拍X光胸片，但X片对于小于1厘米的结节很难发现，而现在肺部体检普遍使用的是低剂量螺旋CT，扫描速度越来越快，扫描厚度越来越薄，从过去的1厘米到现在的2毫米，甚至1毫米的结节都能被发现，所以检出率升高。其次，雾霾等空气污染的影响也使得肺结节的发生率有所上升。

发现肺结节该怎么办？

临床发现，80%~90%的肺结节都是良性病变，根本不需要“挨一刀”，因此，如果体检发现肺部有小结节，不要过于担心，即使医生评估后考虑恶性肿瘤可能性大，也不要过于恐慌，因为这个时期的肿瘤大多为极早期，只要通过及时恰当的治疗，是完全可以痊愈的。国内外的研究均显示，经过手术治疗的I期患者的10年生存率可达90%以上。目前，临床上通过胸腔镜手术行肺叶或肺段切除术，疗效明确，创伤小，疼痛轻，术后恢复快，不需要做任何的化疗和放疗。

因此，发现肺结节后既不要过于担心，也不能对其置之不理，定期复查很有必要。一

般来讲，5毫米以下的微小结节每年复查一次，5~10毫米的小结节每3~6个月复查一次，随访3~5年。随访过程中如果医生评估恶性可能性大时，应尽早手术（胸腔镜）。

哪些人需定期复查CT？

CT通过显示组织横断面及三维结构图像进行诊查，有效避免了肺与心脏、纵隔、横膈等组织的重叠，能发现肺尖、脊柱旁、靠近胸膜、心脏后方等X胸片难以发现的病灶。另外，低剂量CT筛查所产生的射线剂量很低，对高危人群来说是体检的首选方法。一般来说，年龄50岁以上且至少合并以下一项危险因素者属高危人群，应定期行CT检查：（1）吸烟 ≥ 400 支/年，其中包括曾经吸烟，但戒烟时间不足15年者；（2）被动吸烟者；（3）有职业暴露史（石棉、铍、铀、氡等接触者）；（4）有恶性肿瘤病史或肺癌家族史；（5）有慢性阻塞性肺疾病（COPD）或弥漫性肺纤维化病史。

中南大学湘雅二医院
肿瘤科护师 彭慧娟
审核：副主任医师 马进安

内分泌科究竟看哪些病？

内分泌科属于内科的一个分支，全称是“内分泌及代谢病科”，从字面上理解，内分泌科主要是看“内分泌失调”的。那么，何为内分泌失调呢？

人体的主要内分泌器官包括下丘脑、垂体、甲状腺、胸腺、肾上腺、胰腺、性腺，这些内分泌器官的激素水平异常就会导致各种内分泌相关的全身性疾病。其中，下丘脑、垂体、甲状腺调节着甲状腺激素的分泌，与甲亢、甲减等甲状腺疾病密切相关；垂体分泌的生长激素异常可引起矮小症或肢端肥大症；肾上腺分泌的糖皮质激素过多时，可引起库欣综合征；肾上腺皮质病变导致醛固酮分泌过多时，可引起原发性醛固酮增多症，常见症状为高血压、低血钾，是继发性高血压的常见病因；女性卵巢分泌的雄激素过多可导致多囊卵巢综合征，引起不孕；胰腺分泌的胰岛素不足，可引起血糖升高。除了上述与内分泌相关的疾病，钾、钠、钙等电解质水平和酸碱代谢的异常，也属于内分泌科的诊治范围。

虽然内分泌科的疾病很多，但临床上常见的主要是糖尿病和甲状腺疾病，比例超过50%。糖尿病包括1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病及特殊类型糖尿病，其典型症状为“三多一少”，即多饮、多食、多尿、消瘦。甲状腺是人体的一个重要器官，除甲状腺功能亢进症和甲状腺功能减退外，甲状腺的其他相关疾病也都隶属于内分泌科，如甲状腺结节、桥本氏甲状腺炎、亚急性甲状腺炎等。

福建省人民医院内分泌科 江婉

健康卡通



晨起三个“半分钟” 减少心血管病风险

研究发现，每天早晨坚持三个“半分钟”对健康非常有益，可有效减少中风、心绞痛、心肌梗塞、猝死等心脑血管疾病的风险，即醒来后不着急起床，在床上躺半分钟；穿好衣服后不要急于下床，在床上坐半分钟；下床前，双腿下垂在床沿活动半分钟。

图/文 陈望阳

牙口不好 心脑血管疾病风险增加

拥有一口健康的牙齿非常重要，因为一旦牙齿健康出了问题，影响的不仅仅是“干饭”，还可能与心脑血管疾病密切相关。

早在2005年，科学家们就发现导致牙周病的常见细菌同时存在于冠心病病灶的斑块组织中；2019年，欧洲牙周病学会和世界心脏联合会发表共识指出，罹患牙周病与多项冠心病风险因子升高有关。不仅如此，研究还发现，牙周疾病经过治疗后，血液中多项心脑血管病风险因子和指标都会降低，可有效降低心脑血管不良事件的发

生。因此，预防心脑血管疾病发生，保持良好的口腔卫生习惯非常重要。

坚持正确的刷牙方法 坚持正确有效的刷牙对口腔健康非常重要，国际上推荐巴氏刷牙法：选用小头软毛的牙刷，将刷毛放置在牙颈部的牙龈沟附近，向牙根的方向倾斜，轻轻加压的同时，做水平方向、小幅度震颤运动，这样可更好地清理牙龈沟及牙齿缝隙中的污垢，每天至少两次，每次至少3分钟。

用牙线代替牙签 牙线能更彻底地清理牙缝中的食物残渣，可以按照牙缝大小和使用习惯选

用合适的牙线即可，尽量不要用牙签，因为牙签不仅容易残留细菌，还容易损伤牙龈。目前市面上新兴的冲牙器，可利用水流的压力冲去污物，大家可将其作为辅助清洁工具，但绝不能替代刷牙和使用牙线。

定期进行口腔检查 即使口腔没有任何不适症状，也应每半年进行一次常规口腔检查，每半年至一年洗牙一次；若出现牙龈出血、肿痛、口腔异味、牙缝增大等症状，建议尽早到医院就诊，酌情进行规律的牙周治疗。

北京大学第三医院口腔科
主治医师 高展翼