

■给您提个醒

如何正确对待肺结节？

专家:给一些观察时间 提升“正气”很重要

不少人在体检中看到“肺部磨玻璃结节”几个字时，心里会“咯噔”一下，担心是不是癌症。其实，这种结节并不等同于肺癌，大可不必立刻恐慌。

上海市胸科医院肿瘤外科副主任医师黄佳表示，随着CT分辨率的不断提高，医生能够发现更多微小结节，其中很多就是磨玻璃结节。在筛查中发现的早期肺癌中，大约85%为磨玻璃结节型肺癌，多数属于早期或极早期，常见于不吸烟的女性和四十岁以上的中年人群。

“首次发现磨玻璃结节，建议先别急着下结论。”黄佳解释，这类结节可能来源于多种良性变化，如炎症增生、肺泡出血或不典型腺瘤增生，在影像学表现上容易和恶性结节相似。因此，观察随访非常重要。一般建议在2到3个月或抗感染治疗后复查CT，因为有些急性感染引起的结节在后续检查中会缩小甚至消失，比例可达10%至30%。即使

最终手术切除，也有一部分被证实为良性，纯磨玻璃结节中约10%至20%为良性，混合型中则有5%至10%。

根据CT表现，磨玻璃结节分为纯磨玻璃结节和混合型结节。是否需要手术，要根据多方面因素综合判断。一般来说，直径小于6毫米的低危结节建议定期观察，而直径大于等于1厘米的纯磨玻璃结节或大于等于8毫米的混合型结节，以及在随访过程中出现密度增加、出现实性成分或直径增长超过2毫米的变化时，就应考虑手术。对于中等风险的结节，还要结合其在肺部的位置来决定处理策略，位于外周的可以较积极处理，而位于肺中央、可能影响肺功能的，则应更加谨慎。

肺结节为什么会长出来？从中医角度来看，成因包括内因和外因。上海市胸科医院中西医结合科副主任医师蔡霄月指出，内因主要是“正气不足”，随着年龄增长或长期劳累、压力大、作息紊乱等，身体免疫力下降，容易受到病邪

侵袭。外因则包括风、寒、湿等外邪未及时祛除，滞留于肺，导致气血运行不畅，痰瘀交结，久而久之便形成了结节，就像河道淤泥积累，阻塞了水流一样。

在防治方面，中医采用辨证施治的方法。对于部分良性结节患者，会在体质调理的基础上，辅以清热解毒、化痰消痰、软坚散结的中药，帮助改善肺部内环境，部分人群的结节可缩小甚至消失。针灸也是一种常用手段，通过刺激肺俞、膻中等穴位，起到宣肺理气、疏通经络、增强肺功能的作用，对结节治疗具有一定辅助效果。

蔡霄月建议，日常生活中做好预防，关键是提升正气，维持良好的作息和饮食习惯。饮食应注重健脾益肺，多食用山药、百合、芡实等食材；作息方面避免熬夜，保证充足睡眠；适度运动，如练习八段锦、太极拳等，也有助于气血畅通、增强体质。同时要远离致病因素，戒烟，减少有害气体的吸入，空气污染严重时尽量减少外出并做好防护。

(中新网, 4.19文 / 陈静 瞿乃婴)

■健康新知

无证据证明补硒能防癌

“这些富硒精华片是我妈妈从直播间买的，一箱4980元，真的有用吗？”近日，读者戚女士向上海辟谣平台求证。

富硒精华片、富硒鸡蛋、富硒水果……各种富硒产品频频出现在直播间，主播宣称“能防癌”，但事实并非如此简单。

硒确实是人体必需的微量元素，与免疫功能密切相关。研究显示，几乎所有免疫细胞都含有硒，缺硒可能影响免疫系统。但补硒并不等于防癌。国家健康科普专家田艳涛指出，目前尚无证据证明补硒能有效预防癌症。

日常饮食一般不会导致缺硒。菌类、海鲜、蛋奶等食物中就含有丰富的硒元素。中国疾控中心营养所明确指出，正常人只要饮食均衡，就能摄取足够的硒，无需额外补充。

值得注意的是，人体对硒的需求量和中毒量之间差距很小。成年人每天摄入硒的上限为400微克，过量可能引发脱发、呕吐，甚至增加患糖尿病、癌症的风险。一些富硒产品的推荐摄入量就已接近或超过上限，若再加上日常饮食，极易摄入超标。

此外，不少所谓“富硒精华片”其实只是普通食品，并非药品或保健品，价格虚高、功效难证。有的产品并不适合所有人群，随意服用反而可能带来健康隐患。

专家建议，是否补硒应根据实际情况判断。若怀疑缺硒，应先到医院检查，按医生建议合理补充，切忌听信夸大宣传盲目跟风。

(解放日报, 4.25文 / 任卿)

■发现

抓住干预黄金期 中国专家构建 阿尔茨海默病 MCI 预测模型

随着仑卡奈单抗、多奈单抗等疾病修饰治疗药物投入临床，轻度认知损害(MCI)和轻度痴呆阶段成为阿尔茨海默病干预的关键窗口期。近日，中国医学专家取得重要研究突破：成功构建MCI预测模型，为阿尔茨海默病的早期识别和干预提供了新路径。

该成果由上海交通大学医学院附属精神卫生中心肖世富、岳玲教授团队与上海科技大学沈定刚、潘永生教授团队合作完成，并发表在《阿尔茨海默病预防杂志》。MCI被视为阿尔茨海默病的前驱状态，准确预测其发展具有重要临床意义，不仅有助于筛查高风险人群，也有利于及早治疗、延缓疾病进展。

研究团队基于结构磁共振成像(MRI)数据，建立了一套深度学习框架，通过名为MRNet的多区域神经网络，筛选包括海马体、杏仁核、小脑等在内的10个关键脑区特征，并在此基础上构建出进展指数(PI)。PI是一个介于0到1之间的连续评分，数值越高表示认知障碍风险越大，有别于传统“有或无”的诊断方式，能够更细致地反映病情发展过程。

此外，研究将PI与人口学信息、神经心理评估数据相结合，进一步构建出一个MCI预测模型，能有效预测7年内向MCI的转化风险。该模型在多项数据验证中表现出良好准确性和临床应用潜力。

该研究获“科技创新2030—脑科学与类脑研究”重大项目支持。未来，研究团队还将探索更多深度学习技术在阿尔茨海默病早期诊断与干预中的应用，为精神疾病的精准医疗带来更多可能。

(5.7, 中国新闻网, 文 / 陈静)

帮你戴上 圣洁的燕尾帽

5月9日，首都医科大学举行2025年“5·12”国际护士节庆祝大会暨第七届“首护天使”颁奖典礼。图为活动现场，首都医科大学附属北京佑安医院护理部主任陈东为2022级护理学和助产学本科生戴上圣洁的燕尾帽。

郭蕾 张芃扬 摄



■关注

打一针就能复明——前沿技术让希望成真

58岁的黄女士在失明多年后，竟因打一针药水，再次看到了女儿的面庞与孙子的笑容。这并不是科幻桥段，而是我国科学家自主研发的基因治疗药物GA001带来的真实改变。

视网膜色素变性是一类导致失明的遗传病，其核心问题是感光细胞逐渐“罢工”，不再捕捉光线。但奇妙的是，患者眼中的神经节细胞和大脑“接收系统”往往仍完好无损。科学家设想：是否能绕过感光细胞，直接让神经节细胞变得“感光”？

这一构想的实现，离不开一种新型光敏蛋白。北京

脑科学与类脑研究所罗敏敏团队发现，这种蛋白能感应光线，并可通过基因指令导入细胞。借助纳米级载体，这份“说明书”被精准送入神经节细胞，细胞便开始合成光敏蛋白，自行接收光线信号，再把“看到”的画面传给大脑。患者注射GA001后，视力开始恢复，不需开刀，也不植入任何设备。

不同于以往针对特定基因突变的昂贵疗法，GA001适用于更广泛的失明人群，尤其是晚期视网膜病变患者。它不仅打破了技术瓶颈，还大大降低了治疗门槛。参与临床试验的9位患者都出现

了视觉恢复，一些人甚至已可独立行走、就餐。

但这只是“看见”的第一步。科学家也在思考，如何让这些模糊的影像变得更清晰？如何进一步降低成本，让更多人受益？当前团队正在开发视觉训练软件，希望通过康复干预提升视觉质量。同时，GA001的定价也将结合社会福利体系，力求让更多人“有药可医”。

从“看见光”到“看清世界”，从复明治疗到难治疾病，基因疗法正打开医学新纪元的大门。未来，它或将成为攻克疑难顽疾的一把钥匙，让更多人迎来希望的“微光”。

(5.3, 半月谈, 文 / 张漫子 谢绵霞)