

查出肺结节 先别太焦虑

# 九成以上肺部结节不是癌

正值“金三银四”求职旺季，收到心仪公司录取通知的小李，在做入职体检时，发现肺部有个小结节，这下着实把他吓坏了，担忧自己会不会得了肺癌。

那么，肺结节是不是肺癌的前兆？有了结节一定要立马切除吗？



## 肺结节九成以上是良性

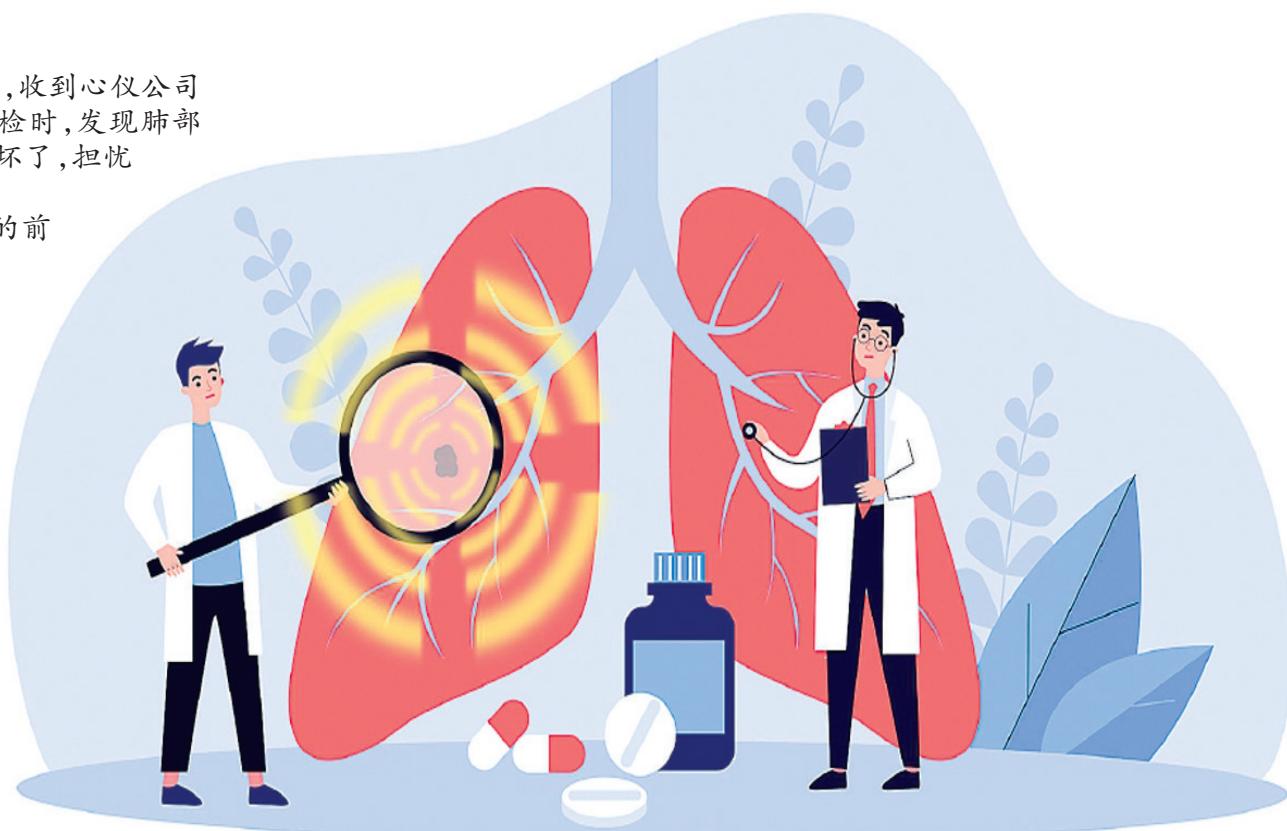
在门诊，经常遇到一些患者，因为体检或发热等原因做了肺部CT，被告知有肺结节而深感焦虑。

从医学角度讲，肺结节是影像表现为直径≤3厘米的局灶性、类圆形的肺部阴影。其中，直径<10毫米者定义为小结节，直径<5毫米者定义为微小结节。而病灶直径>3厘米者称为肿块，常为恶性的。

事实上，采用CT进行健康体检时，肺结节的发生率超过30%。很多人纳闷为什么现在越来越多的人被查出有肺结节？这是因为肺部体检经历了从透视到胸片再到低剂量CT的发展，技术进步也使越来越多的肺结节被检出。此外，随着年龄增加，发生肺结节的概率也会大大增加。不过查出来的这些结节中，九成以上是良性的。

肺结节通常是什么原因引起的？肺结节大部分是炎性的，有些是近期的感染，更多是以往的炎症留下的痕迹；还有一部分肺结节是癌前病变，但可能随访数年没有变化；当然，也有少数是肿瘤，不过良性肿瘤在肺部十分少见，而恶性肿瘤主要指肺癌。

肺结节，尤其是小结节，常无明显的临床症状，病理确诊又比较困难，因此良恶性的判断非常依赖于影像检查。影像科医生是这样给肺结节“相面”的：一看大小：结节越小，恶性的可能性也越小；二看密度：分为实性结节、磨玻璃结节和部分实性结节。所谓磨玻璃结节，就像在肺部组织上蒙上了一小片磨玻璃一样，密度尚不足以掩盖其中走行的血管和支气管影，病变虽然浅淡，但恶性的几率反而大于实性结节。此外，如果病变边缘有分叶或毛刺，对周围血管和胸膜造成牵拉，亦提示有恶性的可能。



视觉中国供图



## 哪些结节该手术？

发现了肺结节，该怎么办？尽快手术切除才能早心安？

门诊遇到一些患者，查出肺结节后非常紧张，对于医生给出的“观察”“消炎”等建议并不能理解，生怕被耽误，希望尽早手术切除以求心安。事实上，任何手术治疗都会切除一部分肺组织，无法避免的对肺部造成一定损伤，而大部分结节完全不需要手术。

根据影像报告，直径>8毫米的结节，医生会积极地进一步诊断或治疗，根据不同情况采用PET-CT、非手术活检、短期抗炎后复查或直接手术；直径≤8毫米

的小结节，主要的处理方案是随访，根据结节的大小和密度不同，在3至12个月进行复查。如果随访无变化或减小，则逐渐拉长间隔至年度检查；如果随访期间结节增大或实性成分增多，提示恶性可能，就需要到胸外科就诊考虑是否手术切除。

因此发现了肺结节，先不要焦虑。因为大多数是良性的，即便是恶性，相当一部分是早期肺癌，手术切除即可治愈，不影响生存。当然，对于肺结节也不能忽视，需要随访的一定按时复查，以免失去及早治疗的机会。



## 高危人群早筛查

尽管九成以上肺结节都是良性病变，但仍需警惕。目前我国肺癌年发病率及死亡率居恶性肿瘤之首。根据国家癌症中心发布的最新统计数据显示，我国每年新发肺癌数78.7万，每年因肺癌死亡的人数超过63万。平均每分钟就有一个人因肺癌去世，并且女性患肺癌的比例越来越高。

如何有效预防肺癌的发生？一级预防是在日常生活中远离烟草，此外尽量减少厨房的油烟和避免接触空气污染，健康的生活方式和饮食习惯也必不可少。二级预防是早筛查早治疗。目前，胸片是肺部体检最常用的手段，但由于比较浅淡的小结节容易漏

诊，可能错过早期治疗的机会，而CT可以对人体进行断层扫描，高分辨CT可以显示亚毫米的病变，大大提高了早期肺癌的检出率，也使病死率明显下降。因此，推荐高危人群采用低剂量CT筛查肺癌，高危人群包括年龄≥50岁且具有以下任一危险因素者：吸烟≥20包年，被动吸烟者，有害环境或职业暴露，患有慢性阻塞性肺疾病、肺纤维化或既往有肺结核，曾患恶性肿瘤或有肺癌家族史。此外，目前肺癌逐渐呈现年轻化女性化趋势，因此非高危人群也可自愿进行筛查。等到出现症状再治疗是三级预防，就有些为时过晚了。

几乎每个人都有过这样的情况，一觉睡醒发现自己的脖子无法转动，一动就疼痛难忍。然而大部分人知道这是落枕，却不知道为什么会落枕，应该如何缓解落枕的不适。

落枕是由于各种原因引起的颈椎关节活动紊乱或者颈肩部肌肉痉挛，从而造成局部缺血性疼痛和活动受限。接下来，我们就来分享一些落枕的原因及应对的方法。

■睡前或睡中颈肩部温度过低或者湿度过高。寒湿侵袭可能引起落枕，所以睡前及睡中要注意保暖。

■伏案工作或者使用掌上数码产品时间太久导致颈肩部肌肉劳损。颈肩部肌肉劳损不仅会引起落枕，日积月累还会影体态，引发颈椎病。科学的做法是每工作30至45分钟，起来活动两分钟。

■过往颈肩部有过损伤，如肩周炎或颈椎病等，更易落枕。

■缺少运动人群血液供应不足易引起落枕。规律运动是减少大部分疾病的有效方法。

■睡眠姿势不良或者枕头高度、硬度不合理也易引发落枕。

落枕虽一段时间后会自愈，但仍会给我们生活带来不便。现在介绍几个积极而有效的方法使我们更加快速而从容地应对。

■刚发觉颈部有局部疼痛、活动受限且伴有红肿发热的情况时，千万不要用力快速转动颈椎，充血发炎的部位需要毛巾包裹着小冰粒冷敷20分钟，这个时间段需要保护我们的颈椎，减少活动。

■没有红肿发热的情况，我们就可以采取热敷的措施来缓解肌肉痉挛，改善组

织的血液循环。用热毛巾敷在疼痛位置，或者直接用红外线取暖仪照射20分钟（每日可重复3至4次）。热敷后伴有手法按摩效果更佳。

■改善活动受限的方法是在热敷过后缓慢而尽力地活动受限部位。例如你睡醒后感觉不能向右侧转头，这时你便可尝试缓慢向右侧转头至不能再活动为止。可用手辅助活动以保持10至20秒的对抗，反复3至5次后会明显感觉活动度增大。

■还可通过按摩、艾灸、拔罐、点按穴位等方法缓解疼痛，改善活动度。

# 睡觉落枕了怎么办？



本版稿件均据《北京晚报》