

放射科专家教你识别肺部小结节

早期判断其是“良性”还是“恶性”关乎人的生命



邵国良

■记者谢邹翔 通讯员王屹峰

随着生活水平的提高，人们越来越关注身体的健康。尤其“雾霾”的笼罩，更让大家担心肺的健康。于是，进行胸片或CT肺部扫描已成为健康体检中最为重要的项目之一。然而，“不检不知道，一检吓一跳”，在检查报告单上常出现这么一个词——“小结节”。

一听到“小结节”大家最常见的反应就是紧张和恐惧，“肺部小结节就是肺癌吗？”不少人被这个问题搞得挺纠结。近日，中国抗癌协会肿瘤影像专业年会在杭州举行，记者采访了浙江省肿瘤医院副院长、放射科主任邵国良教授，请他教大家识别肺部小结节。

肺内小结节，以前很少听说，现在经常发现

这“小结节”究竟是怎么回事？

“其实，肺内‘小结节’只是影像学上的一个描述性名词”，邵国良解释，在影像检查中(如CT或胸片)发现了类圆形的直径小于3cm的病灶通常描述为结节灶，当直径小于1cm时常被描述为“小结节”，而直径小

于0.5cm时就被称为微小或细小结节。由此可见，小结节指的是病灶的大小，而不是病灶的性质。良性或恶性病变均可表现为“小结节”。

那么，为什么以前很少听说的“肺内小结节”，现在经常会发现呢？“我们认为这可能与两方面的因素有关”，邵国良说，一方面是影像设备和检查技术越来越先进，尤其是近年来多排螺旋CT的出现，取代了传统胸片，分辨率和薄层成像的能力大大提高，而使传统胸片难以发现的肺部数个毫米的病灶均能被清晰地显示和发现。另一方面，环境污染尤其是空气污染也可能是导致肺部小结节增多的原因之一。

去年杭州市肺癌高危人群筛查，1438人做CT，574人发现小结节，但恶性的不到2%

2014年，浙江省肿瘤医院放射科开展了一项针对杭州市城市人口肺癌高危人群的筛查研究，研究中共有1438人接受胸部CT检查，有574人发现了肺内小结节，比例接近40%，而经过放射科专家诊断后考虑为恶性肿瘤的比例只有不到2%。

“这只是针对肺癌高危人群的筛查数据，而在日常体检中，这一比例更低”，邵院长解释，首先，调查选择的是40~69岁人群，为肺癌的高发年龄段；其次，参与评估的市民大多数处于高危状态下，比方说长期抽烟、环境污染，所以筛查出恶性的比例更高。

“所以不需要谈‘结节’色变，我们倡导的是，病人既不过度紧张，也不过度医疗。”邵国良说。

放射科医生是怎么来判断良性还是恶性

发现了肺部小结节，医生是怎么来判断是良性还是恶性的呢？

从医学上讲，肺部小结节常可以分为肿瘤性、炎症性和结核性三大类，炎症性和结核性的小结节常被称作为良性结节，而肿瘤性小结节则称为恶性结节。

尽管恶性小结节很少见，诊断有较大的难度，但早期识别它关乎人的生命。判断小结节是“良性”还是“恶性”可是一门大的学问。有经验的放射科医生能从结节的生长方式、结节的边缘形态、内部的密度高低和结节的生长速度、周围的

血管结构等几个方面发现蛛丝马迹，通过综合的分析、判断，让恶性小结节在眼皮底下现形。从而为彻底的根治争取了宝贵的时间。

近年来，浙江省肿瘤医院放射科诊断了数十例直径只有几个毫米的恶性小结节，得到手术病理的证实，这些病人均得到了及时彻底的治疗。

如何看明白肺部小结节的报告？专家结合临床经验，给大家支了几个初步判断的小妙招。

拿到报告后，如果你看到的是以下两种情况，一般可以放心：1. 结节的形态比较圆，边缘是干净的、光滑的，像春天的月亮一样；2. 结节是钙化的，里面有高亮的白点。

如果碰到几下几种情况，就要引起重视，找专家看一看：1. 月亮周围有一圈晕的；2. 结节的周围有角、刺伸出去的，像毛栗子一样；3. 结节里有透亮的小空泡；4. 结节里有血管扯进来的；5. 胸膜有牵拉的。

肺癌高危人群，推荐做低剂量螺旋CT

一旦CT诊断小结节为恶性或高度怀疑恶性，患者就需要找胸外科医生了。即使肺部

小结节被确诊为早期肺癌，也不必过于恐慌，可以进行手术切除。结节直径在1厘米以下，也可应用微创定位技术和胸腔镜手术，早期发现，5年生存率可以达到80%以上。

那么，怎样早期发现，实现早诊早治呢？筛查方法就很重

要了。相信很多人对CT扫描的作用已有了清楚的认识。但也担心CT扫描的辐射剂量比胸片高，会对身体造成大的危害吗？其实，无论是胸片还是CT都有一定剂量的X线辐射，而CT的辐射剂量要高于常规胸片许多倍，虽然仍然在安全范围内，但为减少对被检查者的辐射，放射科医生及技术员目前采用了低剂量螺旋CT扫描技术。

以浙江省肿瘤医院放射科所开展的肺癌筛查为例，采用低剂量螺旋CT扫描的实际剂量只有常规CT检查的1/7~1/5左右，较胸片高一些，但不会对人体健康造成影响。专家建议，老烟民等高危人群，最好每年到专业的医院做一次低剂量的胸部CT检查。当然针对特殊人群比如说孕妇，还是尽量要避免不必要的螺旋CT检查。

健康常识

勤练叩首法舒展肩颈部



■记者谢邹翔

社会生活节奏越来越快，人们在不断提高工作效率、事半功倍创造价值的同时，身体部件也在悄悄地加速着老化。原本属于中老年人的颈椎病，不知不觉地纠缠上了年轻的白领。一旦得了颈椎病，真让人苦不堪言，可是手术治疗太痛苦，戴上颈托太麻烦，吃药打针见效慢，稍一加班又复发，如何是好？近日，记者走访了杭州颈腰膝康复中心，康复师金祖峰为广大白领介绍一种简单有效的锻炼方法。

金祖峰告诉记者，这一种简单易行、可天天在家练习的锻炼方法，称“叩首法”，即俗语说的“磕头法”。

金祖峰说，工作高度紧张，每天蜷缩在电脑前的白领一族，虽然精神极度疲惫，运动量却十分缺乏，肢体长期处于僵硬状态，所以气血淤滞，继而出现诸如头痛恶心、脖颈僵直、手臂麻木、指端冰凉等多种不适，这些都是颈椎病的典型症状。

既然气血不通，治疗和锻炼必须以疏通气血，伸展经脉为主。金祖峰介绍，跪拜磕头动作有通经活络、疏通躯干气血的作用。“每日常叩首，活到九十九”，这句老话不止是告诉人们虔诚孝顺可以长寿，也道出了坚持导引锻炼可以强身的道理。每天睡前通过磕头动作放松肢体，可以促进背部血液循环，舒展肩颈部紧张感，长期坚持还可以防止心脑血管疾病。

叩首法虽然看着简单，但要防治颈椎病姿势却大有讲究，金祖峰进一步解释：练习者保持自然呼吸，将腰背伸直，跪坐端正，臀部放在两脚跟上，双手放在膝盖上，做一次深呼吸；接着两臂伸直上举，吸气，此后双手直落至两膝前方地面，顺势弓腰做磕头状，以额头触地；再呼气，上身向前尽量伸出，用下颌轻点地面，两肘着地，以肘部支撑上半身重量。再将臀部向上尽量抬起，大腿垂直于地面，保持自然呼吸；伸直手臂将身体向上撑起，缓慢挺直腰，最后缓慢将臀部落回两脚跟上（如果腰力不足，可以将落臀和直腰合为一步完成）。

完成这三步就是一个完整动作，一次锻炼需要重复做30次，大约5分钟。如果体力弱者，可以将每步停顿延长至2~3个自然呼吸，但不宜过长。这个动作不光适合锻炼颈椎，还可以同时锻炼胸椎和腰椎。

金祖峰提醒，“叩首法”只是一种日常锻炼方法，不能代替治疗，只在颈椎病非急性期使用，也可作为日常缓解疲劳的放松方法。如果出现明显的头晕、恶心、疼痛症状，应接受相关专业调理，切不可盲目叩首，反伤身体。

链接

从中医经络学的角度解析此方式

1. 臀部位于脚跟上时，双足跟正好点在足太阳膀胱经的承扶穴上，此穴有治疗腰骶部疼痛的作用，同时足太阳膀胱经又循行于头项背部，刺激该穴，还可帮助疏通此经络，达到减缓颈背疲劳的效果。

2. 弯腰抬臂，使得足太阳经得以牵拉，达到放松从足跟至颈部的肌肉的效果，同时锻炼了督脉。

3. 下领点地，这样可使头部后仰，符合了颈椎的正常生理弯曲，达到锻炼椎骨的效果。

4. 重复活动后，血液循环加快，呼吸加深，有利于毒素的代谢。

医学常识

“压力山大”甲状腺容易长疙瘩但大多不是癌

■记者谢邹翔

来自温州的温先生去年体检检查出甲状腺结节，医生建议他半年定期随访。但温先生总是很担心甲状腺会癌变，同一单位的黄女士体检时也查出脖子上有个两三毫米的结节，她忧心忡忡地询问医生会不会是癌症？

今年5月21日至26日是第七届国际甲状腺知识宣传周，记者走进浙江省人民医院，采访了甲状腺外科宋向阳主任，了解这种近年来发病率日益上升的疾病。

甲状腺结节不等于甲状腺癌

宋向阳说，在很多人的一些观念里，会认为甲状腺结节就是甲状腺癌，所以很多查出了甲状腺结节的患者就会有心理压力。其实这种观念是错误的。甲状腺癌和甲状腺结节是两个不同的概念，在体检过程中发现的甲状腺结节有很多类型，并非所有的甲状腺结节都是恶性的。

甲状腺结节指的是在甲状腺内出现了“疙瘩”，这个疙瘩不能代表疾病的性质。甲状腺癌自然可表现为甲状腺结节，但更多甲状腺结节则不是甲状腺癌变的结果，而是炎性改变、代偿性增生或良性增生的结果。虽然甲状腺结节发病率很高，但90%~95%的结节都是良性的，只有5%~10%的结节是甲状腺癌。

发现甲状腺结节要及时就医

我国2010年、2011年曾经对10个城市进行过流行病学调查，结果显示甲亢的发病率是3%至4%，而甲状腺结节的患病率最高，达到了18%至19%，基本上，每5个人中就有1个甲状腺结节的患者。

宋向阳说，甲状腺是位于脖子中间的一个酷似蝴蝶的器官，是掌管着甲状腺激素分泌的“人体发动机”。甲状腺的疾病种类很多，但是从其生理结构来讲可以分为三类，第一类是甲状腺功能性的，包括甲亢和甲减，第二类甲状腺形态性的就是包括甲状腺结节、甲状腺肿大、甲状腺囊肿、甲状腺瘤。第三类甲状腺炎症就包括桥本式甲状腺炎、

亚急性甲状腺炎，以及甲状腺癌等这些疾病。

多数甲状腺结节形成后，病人并没有特别的感觉，通常是在体检过程中通过B超检查出来的，只有结节较大时，病人才容易自己触摸发现。宋向阳说，如果在体检中发现甲状腺有结节，不论结节大小，应到医院做一次常规检查，医生会根据结节的质地活动度及B超报告的征象确定肿瘤是良性还是恶性，并给患者诊治建议。如果结节是良性的，那么每年体检一次即可；如果肿物比较大，就需要监测发展速度，需要3个月或半年复查一次，等进展稳定后再适当延长随访间隔。

宋向阳说，临床上患有甲状腺结节的患者，结节1cm以下的这些一般良性可能性大，并不需要进行手术。甲状腺患者当中仅有不到5%的患者需要手术治疗，绝大多数人甚至可以终身带瘤生存。

日常生活做好甲状腺疾病的预防

宋向阳说，“甲状腺的癌变和遗传、辐射、精神压力等都有关，养成健康的心态和生活方式很重要。首先应该有一个平和的心态，学会什么事情不着急也不生气，保持心态平和就能保证甲状腺疾病的恢复；还要避免长期玩电脑、加班、熬夜，没有充分的休息和睡眠，对甲状腺的恢复也是不利的；再加上适量的运动可以提高人体的免疫力，增强血液循环，对甲状腺疾病的恢复是有一定好处的。

再就是平衡的营养，像甲状腺这类疾病对人体的消耗是很大的，因为是高代谢的疾病，平时要注意低脂肪高蛋白的饮食，另外对含碘高的食物尽量不吃或者少吃，像海鱼、蟹、紫菜、海带这些东西，甲亢的病人都是严禁吃的，吃了以后会导致甲亢的复发。白色和绿色的花椰菜、甘蓝菜、十字花科蔬菜、豆腐、豆浆等食物，都会抑制甲状腺功能的退化。而咖啡、红茶、奶茶等含咖啡因的饮品必须要严禁。此外煎、炒、烤、炸等方式所烹煮的食物，更会加剧甲状腺功能的恶化与癌化。

编者按

杭州江南胃胆病研究所所长王来法新著《王来法与警察对话健康》，独特的观点在社会各界获得好评。3月24日，美国纽约商务出版社与王来法在杭州金都宾馆举行出版签约仪式，多家媒体作了报道，此书再次引起人们的关注，他与警察为防治职业病的对话，也适用于从事各行各业的人们。王来法已从医30多年，治疗过30多万名患者，在海内外享有美誉。他出版过多本医学专著，发表过40多篇医学论文，获得过浙江科技进步奖。本报从本期开始，开辟“王来法对话健康”专栏，陆续刊登他的新作，以飨读者。



王来法

杭州江南胃胆病研究所所长，杭州市中医药协会中医民间特色专业委员会主任委员，中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究会常务委员。

擅长用中医药治疗疑难胃病、胆病、结石病、肿瘤等，尤其对慢性萎缩性胃炎、胃恶变等治疗领域有深入研究和独到见解。著有《慢性萎缩性胃炎》和《胃病康复之路》、《胃肠病调摄》、《标本兼治看胃病》等专著和医学论文40多篇。其中《标本兼治看胃病》等两本书籍已经被美国哈佛大学和耶鲁大学图书馆收藏。

王来法对话健康

早治萎缩性胃炎可避免恶变

问：我今年45岁，30多岁就得了胃病。因为没有引起重视，前几天胃病发作，医院胃镜检查发现已是重度萎缩性胃炎，并伴肠化生。医生说情况很不好，有病友告诉我这种毛病最容易胃恶变，请问是不是真的？有没有办法挽救？

答：萎缩性胃炎是以胃黏膜固有腺萎缩，表现为数量减少，功能降低的一类病症。萎缩性胃炎的确有恶变倾向，世界卫生组织将慢性萎缩性胃炎列为胃病恶变前的状态，在其基础上伴发的不完全型肠上皮化生和中、重度异型增生则被视为恶变的前期病变。

不过，得了萎缩性胃炎也不要过度担心。近十几年来，国内外科学家通过对胃恶变病人的长期观察与研究发现，从胃组织某一部位的细胞开始发生恶变，到临床上出现一定的症状体征，是个缓慢的过程，即正常细胞在不同致恶变因素的长期作用下转变成恶性细胞，是一个循序渐进由量变到质变的过程。这个过程，医学上称为“胃恶变前期”。而该时期的治疗是阻止胃病进一步恶变的关键阶段。

中医讲究的是辨证施治，标本兼治。生胃病的人，病的起因变化都是不同的，所以治病要治根，治根要求因。因此，针对每个人的不同症状，因人而异，辨证施治，当然更合理，也更全面有效。在有经验的医生整体辨证治疗下，选用道地药材，胃病恶变的倾向大部分可以得到阻止，当务之急是及时采取规范的治疗。所以，患者也不必太紧张。当然，三分治疗、七分调养，平时要善待胃，不能把胃当作“垃圾筒”、“出气筒”、“药罐子”和“万花筒”，这也是至关重要的。

中医讲究的是辨证施治，标本兼治。生胃病的人，病的起因变化都是不同的，所以治病要治根，治根要求因。因此，针对每个人的不同症状，因人而异，辨证施治，当然更合理，也更全面有效。在有经验的医生整体辨证治疗下，选用道地药材，胃病恶变的倾向大部分可以得到阻止，当务之急是及时采取规范的治疗。所以，患者也不必太紧张。当然，三分治疗、七分调养，平时要善待胃，不能把胃当作“垃圾筒”、“出气筒”、“药罐子”和“万花筒”，这也是至关重要的。

“创业贷”力助江山电商

为有效解决电子商务企业面临资金难题，促进江山市电子商务的良性发展。江山农商行针对电子商务产业发展特性，结合江山农商行“小营生早班车”先进微贷技术，特推出针对电子商务产业的“电商创业贷”产品。

“电商创业贷”主要是以电商的月销售额为授信依据，且具有门槛低、受众广、无抵押、无担保，期限多样，额度充

杭州意迪科技有限公司注销清算公告

杭州意迪科技有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

通优教育咨询有限公司注销清算公告

通优教育咨询有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州康之道科技有限公司注销清算公告

杭州康之道科技有限公司注销清算公告：本公司遗失杭州市工商行政管理局拱墅分局2014年1月21日核发的注册号为330103000085034的营业执照正、副本，税务登记证正副本，税号：330100796693163；组织机构代码正、副本，代码：79669316-3，声明作废。

杭州翰润餐饮管理有限公司遗失公章一枚，声明作废

杭州翰润餐饮管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。

杭州扶一把网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废

杭州扶一把网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

富阳市文鑫液压机械有限公司遗失发票专用章一枚，声明作废

富阳市文鑫液压机械有限公司遗失发票专用章一枚，声明作废。

临安艺品饰家设计