

健康常识

关于肺结节,看这篇就够了

■夏丽霞

很多人,在到了30岁往上走的年龄越来越害怕体检,有不少网友分享他们的感受,其中肺结节似乎特别常见,“肺结节”是“肺癌”吗?要不要手术割掉?

今天浙大二院呼吸与危重症医学科医生,就来和大家仔细聊聊“肺结节”。

什么叫肺结节?

肺结节,在肺部影像表现为直径≤30mm的局灶性、类圆形、密度增高的实性或者亚实性肺部阴影,可为孤立性或多发性,不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。

经常会有患者拿着单位的体检报告问医生:“我这个肺结节是不是肺癌呀?”

首先需要告诉大家的是,首次通过体检或肺癌筛查项目做胸部CT发现的肺部小结节95%以上都为良性,且良性的肺小结节是不需要临床干预更需要外科手术处理的,很多肺结节是岁月留下的瘢痕,就像脸上长了一颗痣,是肺部陈旧性改变或者良性结节。直径小于5mm的小结节:其恶性的可能性小于1%,不用过

肺结节该怎么随访呢

针对<5mm的肺小结节,需要结合患者有无高危因素(老年男性,吸烟,肿瘤家族史等),无高危因素,可不随访,若存在有高危因素,建议年度复查胸部CT。

针对5~10mm的肺小结节,医生会根据结节的部位、大小、形态、密度,有无毛刺、分叶和胸膜牵拉,是否有引流支气管、血管征及空泡征等综合判断肺结节的危险程度,并根据肺结节是低危还是高危,结合患者有无高危因素等,最终决定复查的间隔时间,因此一定需要在医生的指导下进行密切随访。

在肺内结节随访过程中,大家不用特别担心。因为肿瘤有自己的生长特性,随着时间它会慢慢增长,实性结节倍增时间为149天,半实性结节则为457天,

而磨玻璃结节则可长达813天。所以即使在首次胸部CT检查发现的肺小结节考虑是“原位癌或微浸润癌”,在3~6个月的随访中,它通常不会由一个很早期的肿瘤变成晚期肿瘤或发生转移,对疾病的整体预后并没有任何影响。

有些肺小结节即使长得像肺癌,但其实不一定就是肺癌,就像cosplay一样,只是一个反派的角色扮演而已。因此第一次做胸部CT发现肺部小结节的朋友请一定不要太焦虑,更不用想着要尽快手术切除。

同时需要特别关注的是,肺结节的随访建议在同一就诊医院进行密切随访,切勿随意更换医院就诊,最忌讳的就是每次都换一家医院做胸部CT检查,这是医生最不愿意看到的。

因为肺结节大小对比是需要把近几次复查的片子进行仔细对比,而当患者只拿着外院报告或者胶片就诊时,这会极大影响医生对结节性质的判断,因为不同医疗机构做的CT检查条件和测量方式会有差别,且CT胶片和电子影像的清晰度和分辨率是远不能与使用医院内专业的读片系统所能相提并论的。针对≥10mm

的肺结节,则应该尽早诊治,如果不能确诊,建议进行肺结节多学科会诊(MDT)。

目前针对肺结节最常见的手术方式是肺部分切除,包括肺楔形切除或解剖性肺段切除术,无论是肺楔形切除,还是解剖性肺段切除,都会影响病人的肺功能,因此需要严格考虑手术指征及切除方式,尤其是针对有基础病的老年患者。

关于手术前是否需要病理活检的问题,若考虑肺结节的恶性概率高,且患者的状态能够耐受手术,患者可选择直接通过手术明确诊断并同步进行根治性切除。

对于那些怀疑是早期肺癌的肺结节,不仅可以通过手术切除达到根治的目的,还可以通过手术病理来明确肺结节的性质。

当然,若肺结节的性质判定不明确,或者考虑肺结节的恶性概率为低度和中度,且肺结节的穿刺风险可控,这种情况下也可考虑术前穿刺活检,但需要结合患者具体情况进行综合分析后决定。

该如何预防肺癌

国家癌症中心最新数据统

计,我国每年新发肺癌患者约为78万,因肺癌导致死亡的人数约为63万,且目前肺癌患者年轻化的趋势有所增加。

我们应该怎么做才能有效避免肺癌的发生?

高危人群定期筛查:年龄40岁以上,且吸烟史≥20年以上,每天≥20支以上,或每天吸烟的支数×烟龄≥400以上,戒烟时间<15年;有肿瘤家族史,特别是有肺癌家族史;既往有肺部疾病史(慢阻肺、弥漫性肺纤维化、肺结核等);有环境或者高危职业暴露史。

尽量远离各种环境职业致癌因素:吸烟是国际公认的导致肺癌最重要因素之一,一定不要抽烟,并远离二手烟、三手烟的暴露;注意防护各种室内外空气污染(工业废气、汽车尾气、家庭厨房油烟等);避免各种职业暴露(煤炭、石油、化工、水泥等粉尘、毒气、辐射等)。

保持良好的心态和健康的生活习惯:远离癌症性格,如长时间爱生闷气、性格郁闷或急躁爱发脾气等。调整好生活的节奏,要保持规律的作息、均衡的饮食,避免过度劳累和熬夜,并定期锻炼,提高机体的免疫力。

疫情防控形势严峻 中医药再助力



■秦利

近期国内疫情防控形势异常严峻,为充分发挥中医药在疫情防控中的预防作用,去年新冠肺炎疫情暴发后,杭州市中医院集结名老中医专家团队,针对新冠肺炎的临床症状和表现,结合浙江地域及气候条件,经反复辨证,制定了多个协定方,不仅为杭城百姓提供了坚强的中医药防疫屏障,同时在武汉抗疫一线及海外发挥了积极作用,为抗疫贡献“中医力量”和“杭州力量”。

家家都有的它 夏天容易成“凶器”

■顾清

一到夏天,我们就离不了空调,各式各样的小风扇,也成为了出街必备单品,殊不知,度夏神器藏着大危机,如果使用不当很可能造成面瘫!

我们通常所说的面瘫,多指面神经炎而言。面瘫通常急性发作,常在睡眠醒来时发现一侧面部肌肉板滞、麻木、瘫痪。通常表现为额纹消失、眼裂变大、露睛流泪、鼻唇沟变浅、口角下垂向健侧,病侧不能皱眉、蹙额、闭目、露齿、鼓颊等症状。部分患者一开始有耳后疼痛感,还可出现患侧舌前2/3味觉减退或消失、听觉过敏等现象。该病在起病后的1~2周开始好转,75%的患者可基本恢复,但面瘫严重及高龄患者神经损伤后再生能力差,可能留下后遗症。原因是什么?

面神经炎的发病原因尚未明了,可能因与面部受冷风吹袭,面神经的营养微血管痉挛,引起局部组织缺血、缺氧所致。此外,其他可能导致面瘫的原因有:病毒感染;代谢障碍,如糖尿病、缺乏维生素;酒精中毒、长期接触有毒物;创伤性导致面瘫,以及特发性面瘫,比如疲劳及面部、耳后受凉,受风引起等。血管在受冷刺激后收缩,使得面神经血液供应减少引起面神经缺血性水肿。夏季的面瘫大多和受凉有关,主要因为降温解暑方式错误。

空调温度太低:过低的温度会刺激到血管引起痉挛,出现面瘫的情况。夏季室内空调温度一般设置在26℃左右,室内与室外的温度差最好不要超过5℃~10℃,而且不要长期待在空调房内。

湿发不吹干:夏天温度高,头发会在短时间内自然变干。但是如果湿发睡觉,头发会保持潮湿状态,湿发运动、骑车、吹风扇等,气流会导致头部温度持续降低,这几种情况都容易导致感冒或者面瘫。

冷热变化过快:低温环境和高温环境交替过快可能引发身体不适。特别是小孩,调节温度的中枢神经发育还未完全部,体温调节能力较差,更易受外界温度影响。

名气很大的牛油果 真实效果如何

■顾忻怡

食物并不是只有充饥的效果,食物的营养价值和它的一些功效也值得我们每一个人重视。比如一些食物吃了能降血糖,一些食物吃了能减肥,一些食物吃了能降血压,并不是指吃了就能起效,而是长期坚持这样的饮食才会有利于身体健康。其中许多人都说牛油果是保健养生的“圣品”。它的效果真的有那么好吗?

首先我们应该清晰地认识到,各类食物对于健康只能起到辅助效果,食物很难像药品一样,起到立竿见影的效果。比如某些食物能够减肥、降血压等都是这样,当某种食物被吹得效果显著时,我们就应该提高警惕,这多半是假的,牛油果也是一样。

牛油果原名叫鳄梨,盛产于墨西哥,最初上市的时候因为它又贵又难吃,普通大众根本不买账。从营养成分上来说,牛油果确实是很健康的食品,它富含脂肪,每100g就有15.3g的脂肪,是水果中脂肪含量最高的一种,而且70%为多不饱和脂肪酸,饱和脂肪很少。不饱和脂肪酸有降低血液中胆固醇及甘油三酯的作用,还可以预防心血管疾病。从这些看来,适当吃牛油果是有助于健康的。

至于有人说,吃牛油果有利于减肥,然而牛油果的热量可不低,因为脂肪含量太高了,甚至把它划分到肉类中也不突兀。这样的食物吃多了,只会对减肥起着反效果。当然如果大家节制饮食,那么不吃牛油果也能很好地控制体重。

其实牛油果中的不饱和脂肪酸在很多食物中都有,比如常见的食用油中的橄榄油、葵花籽油、花生油、亚麻籽油、紫苏油等;还有坚果类的葵花子、开心果、碧根果、巴旦木等等;还有海产品里的三文鱼、凤尾鱼、鲱鱼等。作为普通人,吃营销效果大于实际效果的牛油果,其实还有更实惠的补充不饱和脂肪酸的途径。

总的来说,牛油果也有它自己的营养价值,但并不是不可替代的。相较于它的价格和名气就有点名不副实了。

育儿大百科

暑假别忘多运动

■主持人许瑞英

暑假过半,您的孩子这个暑假过得怎么样?是否一直奔波于各个兴趣班?亦或是沉迷游戏?对于忙碌了一个学期的孩子们来说,暑假原本是可以放松和休息的,在完成暑假作业的同时,孩子们可以选择做一些自己喜爱的事情。看一本好书、来一场旅行……对于孩子来说,暑假的生活应该是丰富多彩、妙趣横生的。

不过,在暑假有意义的活动中,一定要包括体育运动。体育运动不仅可以使孩子们身体更加健壮,而且可以培养其不惧困难的品质。所以,暑假每天坚持参加体育运动,或是利用假期学习一项新的体育技能,不仅可以使假期生活更加丰富,而且对于健康成长大有益处。

根据国家卫生健康委日前公布的数据显示,2020年,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,虽然较2019年上升2.5个百分点,但较2018年下降0.9个百分点;其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。同时,学生近视早发现象得到缓解,2020年全国幼儿园大班6岁儿童近视率与2019年相比持平,与2018年相比下降0.2个百分点。

通过数据可以看出,虽然儿

童青少年近视防控工作取得一定成效,但要想让孩子的眼睛更明亮,除了要科学用眼、注意用眼卫生外,更重要的是坚持参加体育锻炼,以此防控近视问题的发生。而暑期做好近视防控工作,尤为重要。

低龄的孩子很容易沉迷于手机、平板电脑等电子产品,长时间集中用眼,视力下降在所难免。暑假要控制孩子们使用电子产品的时间,对于学校来说,假期中适当为孩子们留一些体育家庭作业,通过合理安排和科学设置让他们做到按时参加体育锻炼很有必要。对于家长来说,假期中多拿出一些时间陪伴孩子,带着他们跑跑步、打打球,可以使孩子从小养成热爱运动的习惯,进一步增进亲子感情。

今年,国内多地都开展了学生暑期托管服务。按照相关要求,暑期托管服务期间将以看护为主,除了提供学习场所外,还将开放图书馆、阅览室,有组织地开展体育活动等,在老师的带领下参加体育活动,同样是件令孩子开心的事情。除此之外,对于教育等部门来说,暑假中多组织一些有利于孩子身体健康的体育活动,或是亲子体育赛事等,可以让他们在浓厚的体育运动氛围中茁壮成长。

送医到村 健康护航



近日,湖州玛利亚妇产科医院来到南太湖新区杨家门街道胡子斗村开展“两癌”筛查,有50多位妇女接受免费筛查。

据了解,近年来,该院每年深入农村,已经完成妇女病普查2万余例,为5600

位农村妇女开展“两癌”筛查,受到农村妇女的一致好评。

通讯员周建巨 摄

新手妈妈的第一课

母乳喂养“喂”爱加油

■记者程雪 通讯员孙美燕

今年的8月1日至7日是第30个世界母乳喂养周。在产科病房里,经常可以看到护士们帮助新妈妈母乳喂养的场景。很多产妇不了解母乳喂养,操作的时候也总是遇到各种问题。专家建议新手妈妈们提前学习母乳喂养相关知识,了解母乳喂养的误区,哺育健康宝宝。

建议6个月内纯母乳喂养

母乳具备0至6个月婴儿生长发育所需的全部营养,能够满足该阶段婴儿生长发育的需求。纯母乳喂养的婴儿健康、患病少;成年后发生糖尿病、高血压、肥胖等代谢性疾病的概率降低。

6个月后添加辅食基础上持续母乳喂养到2岁或以上,母乳依然能够提供婴儿免疫活性物质,

提高婴儿抵抗力,还能增进母婴感情,母婴间亲密关系能给婴儿安全感,促进小儿智能、社交能力的提高。

新手妈妈们非常关心的一个问题就是,喂奶怎么办?专家建议,母亲要有足够的信心,做好早开奶、早接触、早吸吮;出生头几天做到勤吸吮(至少达到10至12次/24小时),乳汁充足后按需哺乳;喂奶姿势、婴儿含接姿势正确;坚持夜间哺乳;保证母亲有足够的休息及合理膳食。

宝宝这些表现暗示想吃奶

妈妈们要注意宝宝的身体语言,当婴儿出现觅食反射,即身体开始转动、嘴巴张开,舌头开始吐出来舔嘴唇,头部开始转动寻找乳头,身体大幅度伸展、肢体活动增加,吮吮手指或身边能接触到的东西时,就可以喂奶。

需要注意的是,不要等到饿极了哭闹时再喂奶。宝宝哭的时候,喂奶会变得很困难,需要母亲先与宝宝肌肤接触,安抚宝宝,等安静下来再进行喂奶。

婴儿对母乳满足的表现包括喂奶时听见婴儿有吞咽声;喂奶前乳房丰满,喂奶后乳房变软;婴儿主动放开乳房,表情满足、安静;两次喂奶之间,婴儿满足安静入睡2小时以上。当宝宝吃饱了,不需要吃奶,无需强迫。

很多妈妈都有一个疑问:母乳之外,还需要给孩子补充水分么?实际上,母乳中含有80%的水分,出生6个月以内纯母乳喂养的孩子,如觉得水摄入不够,可以通过多喂母乳来满足孩子的需要,没有必要给孩子单独喂水。

有些妈妈的奶水外观看上去清淡,不过清淡并不意味着没有

营养。产后1周内分泌的奶水确实外观“淡如水”,但初乳里含蛋白质较多,脂肪较少,微量元素锌及免疫物质也都较以后分泌的成熟乳多。因此,切勿把产后最初几天的初乳挤掉,一定要让宝宝享受到这最珍贵的天赋食物。

职场妈妈看过来

很多职场妈妈都面临一个问题——上班后如何坚持母乳喂养?

这是一件非常辛苦的事情,建议妈妈上班时携带储奶瓶或储奶袋,每隔3小时左右(挤奶时间和母乳喂养频率基本相同)挤奶一次或奶胀时随时挤奶,放入存奶容器中,贴上标签,注明日期、时间,尽量放到冰箱保存。妈妈上班时,婴儿就用冷藏母乳加温后喂养。回家后妈妈多与婴儿接触,尽量直接母乳喂