

肺结节的常见误区及注意事项

□徐肖

随着人们生活水平的提高,越来越多的人重视体检。近年来,随着胸部CT(计算机层析成像)检查在健康体检中的应用,人们常常在体检报告中看到“肺结节,建议随访”这样的描述。那么,查出肺结节该怎么办呢?很多人发现肺结节都会慌慌张张地追着医生问:“医生,我这个肺结节会不会变成肺癌?要不要做手术把它切除?为什么我一点儿症状都没有,一查就有肺结节?我该怎么办?”查出肺结节的人,一开始非常纠结,不知道如何是好。今天,我们就来了解一下关于肺结节的知识,避免过度紧张。

生活中常见的误区

近年来,肺结节的检出率逐渐提高。面对肺结节,有的人非常淡定,坦然面对;有的人直接选择“躺平”;有的人吓得手足无措,恨不得马上把病灶切掉。之前的肺部体检以X线片拍摄为主,<1厘米的结节几乎不能检出。如今,CT检查就像高清摄像机一样,让小结节“无处遁形”。有的患者拿着检查报告就像拿着判决书一样,心事重重,面色凝重,心急如焚,焦躁不安。其实,本来没什么大问题,可是CT检查结果出来后,什么都乱套了。让人困惑的是,现在

手机上网非常方便,搜索小结核,越来越多的人重视体检。近年来,随着胸部CT(计算机层析成像)检查在健康体检中的应用,人们常常在体检报告中看到“肺结节,建议随访”这样的描述。那么,查出肺结节该怎么办呢?很多人发现肺结节都会慌慌张张地追着医生问:“医生,我这个肺结节会不会变成肺癌?要不要做手术把它切除?为什么我一点儿症状都没有,一查就有肺结节?我该怎么办?”查出肺结节的人,一开始非常纠结,不知道如何是好。今天,我们就来了解一下关于肺结节的知识,避免过度紧张。

什么是肺结节

肺结节是指影像学上以局灶性、类圆形、实性或直径≤3厘米、密度增高、不伴有肺不张、肺门淋巴结肿大、胸腔积液等特征,在肺实质上不属于肺内组织的结节,可孤立或多发。

肺结节是一种影像学概念。简单地说,胸部CT上可见一个或多个直径≤3厘米的阴影,这个阴影类似圆形,密度比周围组织高。看到这种情况,影像科医生就会做出肺结节的影像学诊断。这时患者通常极少出现症状,但是这个结节是良性还是恶性尚不确定。肺结节不等于肺癌。临床上要注意肺结节,首先要确定结节的性质,然后根据结节的性质制定治疗方案,以及随访周期。肺内结节和小结节有两种:一种是良性的,另外一种就是恶性的。

引起肺结节的原因有很多,目前大多认为与患者年龄、吸烟与被动吸烟、大气污染、职业暴露、肺部疾病、家族肿瘤病史等因素有关。如患者得过细菌、真菌、病毒等引起的肺炎或肺结

核,后期可能会留下肺结节;吸烟是一个重要因素;一些从事特殊职业的患者(服装厂、石棉厂、工地等场所的工作人员),有可能吸入被污染的空气和粉尘,导致肺结节;肺部受过伤,肺内留下瘢痕,也可能出现肺结节。肺有自净功能,如果超出了肺部自身净化的能力,就有可能形成肺结节。

肺结节的分类

按数量划分 单个病灶被定义为孤立状态,2个或2个以上病灶被定义为多发状态。

按病灶大小划分 直径小于5毫米称为微小结节,恶性概率在1%以下;5毫米~10毫米称为小结节,恶性概率为6%~28%;10毫米~30毫米称为结节,恶性概率为33%~64%;局部直径大于30毫米的不叫结节,叫肿块,恶性概率为64%~82%。一个简单的规律是,孤立的结节病,病灶越大,出现恶性的概率就越大。

按密度划分 肺结节可分为实性肺结节、纯毛玻璃结节等。

哪些肺结节要引起重视

当肺结节有下列描述时,应注意:符合肿瘤生长规律的倍增时间,随访时间较长,肺结节直径增大;稳定或增大病灶,实性成分出现;病灶缩小,但实性组分或其中实性组分增多的现象;

血管生成在肺结节;分叶,毛刺,胸膜凹陷征出现在肺结节。

在通常情况下,肺结节一旦被查出,就会一直存在。但是,也有例外情况。如果是由于炎症、过敏、特殊环境接触等情况造成的,这个结节有可能在原有疾病得到治疗控制后,在后续治疗过程中完全消失;还有一种情况是,在随访过程中会发生一些恶性的结节变化,最直观的就是直径增大,这个时候就需要进一步处理了。肺小结节不一定就是肺癌,医生一般会根据患者的年龄、吸烟情况,以及结节的大小和形状进行分析。

注意事项

肺部有结节,要注意以下几点。

规律随访 严格按照医生的要求进行随访,既无须过分焦虑,也不能过于淡定。值得注意的是,随意延长随访时间、随便取消随访计划,这些都是需要承担健康风险的。

定期复查 3个月~6个月复查一次胸部CT,以明确肺结节的性质,如果结节增长较快,考虑恶性肿瘤的可能性较大,应及时介入,采取手术及其他治疗手段。孤立性磨玻璃肺结节,若≤5毫米,一般先进行胸部高分辨率CT的定期复查(6个月),以后每年都要进行跟踪复查。5

毫米~8毫米的肺结节,一般3个月进行一次胸部高分辨率CT随访,如果没有改变,则继续每年一次的随访复查;如果结节在10毫米以上,就需要考虑进行非手术的活检,也可以进行手术切除。孤立性部分实性结节≤8毫米,首先需要在3个月、6个月、12个月、24个月等4个时间节点进行跟踪随访,若无变化,则继续每年跟踪随访一次;8毫米以上的部分实性结节,建议3个月后进行胸部CT复查,若结节持续,建议做非手术活检、手术切除等进一步处理。

禁止吸烟 避免主动或被动吸烟是比较重要的手段,同时远离空气污染严重的环境。

避免职业暴露 长时间接触石棉等污染环境,尽量减少如粉尘、油烟等有害物质的吸入量,做好通风措施,注意职业防护,当高度怀疑肺结节与职业接触有关时,在条件允许的情况下更换工作。

调整饮食 注意饮食习惯,多吃新鲜的蔬菜和水果,尽量远离垃圾食品,尽量不吃烧烤、火锅、熏制的肉等。

生活要规律 保证睡眠充足,确保生活规律,每天进行合理锻炼,保持良好的精神状态,劳逸结合,有助于身体健康。

(作者供职于北京市昌平区医院)

警惕变应性支气管霉菌病

□马文涛

变应性支气管霉菌病是由霉菌过敏引起的一种变应性肺部疾病,表现为支气管哮喘和反复出现的肺部阴影,可伴有支气管扩张。

近年来,变应性支气管霉菌病逐步引起我国临床医生的重视,病例资料不断见诸报道。

诱发该病的罪魁祸首为含有曲霉孢子的尘埃。这种尘埃广泛存在于自然界,最常见的是烟曲霉,其次是黄曲霉、黑曲霉等,可通过呼吸道进入鼻腔、肺部,侵入人体组织,引起病变。该病的发病机制至今尚不完全明确。相关研究结果显示,发病原因涉及个体易感性、病原特点、病原与宿主相互作用等。

变应性支气管霉菌病常发生于哮喘患者。研究显示,该病在哮喘中所占的比例为1.0%~3.5%。除哮喘外,还可见于其他疾病,例如支气管扩张症、慢性阻塞性肺疾病等。其临床表现为慢性咳嗽、咯痰、喘息、胸闷等。痰可为胶冻样黏痰或伴棕褐色痰栓,还可见低热、消瘦、乏力、胸痛等。存在支气管扩张时,会有不同程度的咯血或血性痰,进行体格检查可发现呼吸音减弱或闻及管状呼吸音。其临床表现缺乏特异性,尤其是在疾病早期,常常被误诊或漏诊,但哮喘是最常见的临床表现。

该病的治疗目标是控制症状,预防急性加重,防止或减轻肺功能受损,预防支气管结构出现不可逆转的损害。患者应尽量避免接触曲霉菌等变应原,脱离过敏环境对于控制症状、减少急性发作非常重要。

口服激素是基础治疗,能有效抑制过度免疫反应,并减轻曲霉菌引起的炎症损伤。大部分患者对口服激素治疗反应良好,短时间内症状缓解、肺部阴影吸收。口服激素的剂量及疗程取决于临床分期,但对于初始剂量、剂量调整均缺乏一致意见。治疗时间依据疾病严重程度不同而有所差异,总疗程因人而异。同时,抗真菌药物通过减少气道真菌定植、减轻炎症反应而发挥治疗作用。抗真菌药物可以改善症状,减少口服激素的剂量,减少反复急性加重。临床上常用的抗真菌药物为伊曲康唑口服液、伏立康唑片、伊曲康唑胶囊等。此外,个案和小样本研究发现,重组人源化IgE(免疫球蛋白中的一种)单克隆抗体-奥马珠单抗治疗可改善症状,减少急性发作和住院次数,改善肺功能,减少口服激素剂量。

患者接受治疗后,医生要定期随访,评估患者的症状、血清总IgE水平、肺功能等。如果症状缓解,肺部阴影消失,外周嗜酸性粒细胞降低,血清总IgE降低并稳定,可视为病情缓解。总之,医生对患者进行早期诊断和规范治疗,可缓解并长期控制患者的病情,预后较好;但是,肺功能受损严重的患者预后较差。

(作者供职于郑州大学第一附属医院呼吸重症监护室)

不可忽视的溃疡性结肠炎

□宋聚才

溃疡性结肠炎是一种慢性非特异性炎症性疾病,其发病机制不明,以肠黏膜炎症、持续性糜烂和溃疡产生为病理学特性,大多认为主要与免疫系统异常有关。病理变化多发生在直肠与乙状结肠,但也可累及降结肠乃至全结肠。病变部位主要累及结肠,导致肠道反复损伤,形成溃疡、息肉;长期的炎症还可能致肠纤维化狭窄,以及结肠炎相关的恶性肿瘤。

该病往往迁延难愈,发病隐匿。一些重症或症状复发的患者,甚至需要终生治疗,导致患者生活质量下降。目前,西药对溃疡性结肠炎的治疗存在易复发、副作用大等特点,而相对安全的新药生物制剂又因为疗程长、价格昂贵等难以广泛推广。因此,寻求最优成本效益的治疗方法和药物,延长患者的缓解期,对降低病死率、提高生活质量

意义重大。

近年来,临床研究发现,中医传统的针灸、按摩、温热治疗、药物保留灌肠等方式可以辅助治疗慢性非特异性溃疡性结肠炎,其中药物保留灌肠是比较有效的治疗方式。虽然该病暂时无法根治,但是中医及早干预仍然可以大大减轻患者的不适症状,并带来长期缓解的效果。

由于该病主要位于大肠,即使转入其他脏器,大肠之病依然存在,因此可利用中药汤剂保留灌肠,不论对哪一类型,均可以提高治疗效果。

中药灌肠方剂:1.三黄汤加减。黄芩10克,黄柏10克,黄连

10克,栀子5克,五倍子10克,白矾10克。

2.败酱草合剂:败酱草30克,白矾10克,黄芩10克,白及15克。每方水煎浓缩,取50毫升,用注肛器推注灌肠,每日1次或2次,早晚均可。灌药前加热至38摄氏度~40摄氏度,推注缓慢,手法轻柔。推入药液后,让患者卧床休息1小时~2小时,以保留时间长为宜。同时,可根据患者的病情,在灌肠药液中加入适量的锡类散、青黛散;对腹泻、便秘严重的患者,可加入氢化可的松50毫克,也可取氢化可的松100毫克,加入5%葡萄糖盐水200毫升,每日进行点滴灌

肠1次~2次,一旦症状改善,立即改用中药灌肠。

中医治疗溃疡性结肠炎有独到之处,不仅可以从多方面作用于病变部位,在减轻症状、促进溃疡面愈合、延缓复发进程等方面都有独特优势。

对于患有慢性非特异性溃疡性结肠炎的患者,在日常生活更应该注意以下几点:1.动静结合,注意休息,防止过度疲劳,减轻腹腔压力和结肠压力。

2.食用容易消化的食物,慎吃油腻食物,禁食生、冷、硬及辛辣食物。对容易使结肠过敏食物,如牛奶、鸡蛋类应慎用或不用。含维生素多的蔬菜可食用,但对纤维素过多的蔬菜要少吃,如芹菜、韭菜等。要注意饮食卫生,不吃腐烂、变质的食物。3.缓解紧张情绪,减少或避免忧虑,增加睡眠,使患者保持心情舒畅,情绪稳定,防止生气。4.休养环境注意寒热适度,预防流感类疾病,避免潮湿及寒冷刺激。对已经发生其他疾病的患者,要特别注意加强护理,配合治疗。

总之,虽然慢性非特异性溃疡性结肠炎目前仍无法根治,但是只要重视治疗、注意调养,患者就可以过上正常生活。

(作者供职于郑州市大肠肛门病医院)

儿童腿疼要警惕

□张晶

儿童生长发育中经常会出现腿疼现象,大部分是由于生长痛引起的。春天是一年中孩子生长发育的黄金时期。大量研究结果证实,春天孩子身高的生长速度是秋天的2倍~2.5倍。

促进孩子生长发育要注意4个方面:多晒太阳,促进生长和骨骼钙化;保证充足的睡眠,产生足够的生长激素;注意营养均衡,多食用高蛋白食物;保证一定的运动量,以增加血液循环,改善睡眠质量,促进血液循环,加速新陈代谢,使骨骼组织供血增加,促进骨骼生长发育。

个别孩子在生长发育过程中会出现和生长痛不一样的腿疼,需要家长密切关注,警惕骨肉瘤。骨肉瘤好发于青少年,大约75%的患者发病年龄为15岁~25岁,主要发病年龄为20

岁。年发病率为3/100万,占人类恶性肿瘤的0.2%,占原发性骨肉瘤的11.7%。

骨肉瘤是良性还是恶性肿瘤

骨肉瘤是来源于间叶组织的恶性肿瘤。脂肪组织、结缔组织、横纹肌及平滑肌组织、骨与软组织、滑膜等均属于间叶组织,发生在骨骼、肌肉、韧带的恶性肿瘤称为肉瘤,如骨肉瘤、滑膜肉瘤、横纹肌肉瘤等。骨肉瘤是青少年常见的原发性恶性肿瘤,好发位置为下肢,尤其是膝关节周围。

骨肉瘤的发病原因尚不明确,遗传因素、骨骼生长活跃、良性骨疾病的恶变、放射线、基因突变等可能增加骨肉瘤的发病风险。

骨肉瘤有哪些症状

疼痛 疼痛是骨肉瘤比较典型的症状,尤其是夜间疼痛、安静休息时疼痛。初期为间歇性疼痛,后期逐渐发展为持续性疼痛,多数患者在夜间疼痛加重,从而影响睡眠质量。

肿块与肿胀 局部出现异常肿块,随之缓慢或迅速增大。同时,可出现局部皮肤温度升高,浅静脉血管怒张,呈蚯蚓状

突出于皮肤表面。

功能障碍及压迫症状 近关节处增大的肿块引起肢体活动障碍。

病理性骨折 骨质受到破坏,骨密度变薄,容易发生骨折。全身症状 贫血、消瘦,体重下降等,表明疾病发生了远处转移。

骨肉瘤的诊疗流程

1.患者到正规的肿瘤专科医院就诊,拍X线片,了解基本病变。

2.做CT(计算机层析成像)、磁共振检查,可清楚地显示肿

瘤的范围、肿瘤侵袭的程度,以及周围组织的关系。

3.做ECT(发射型计算机断层扫描仪)检查,明确病变范围,早期发现可疑的骨转移灶。

4.进行实验室检查,包括血小板、血红蛋白、碱性磷酸酶、乳酸脱氢酶等。

5.通过病理学组织检查进行确诊,按照标本采集方法分为穿刺活检和切开活检,依据检查结果明确骨肉瘤的级别与分期,制定具体的治疗方案。

综上所述,孩子出现不明原因的腿疼或局部肿块时,家长要怀疑骨肉瘤;合并病理性骨折时,家长一定要带孩子到专业的骨肿瘤科就诊,查明病因,进行有针对性的治疗。

(作者供职于河南省肿瘤医院骨软组织科)

清宫术后子宫受伤怎么办

□孔彬滢

清宫手术是一种常见的手术,有时候会对子宫造成不同程度的伤害,而这可能影响女性的生育能力。如果你正在面临这个问题,不要过度担心。在此,笔者为你提供有助于怀孕的科学建议。

清宫对人体的危害

子宫内膜受损 在清宫手术过程中,医生需要把子宫内膜刮除,导致患者月经不规律或者异常出血等。

宫颈损伤 为了有效地清除子宫内的胚胎组织和宫颈

口附近的组织,医生必须用器具穿过宫颈进入子宫。这将使宫颈受到不同程度的损伤,可能导致宫颈炎、宫颈癌等。

对身体的影响 清宫手术可能会导致一些身体反应,如腹痛、恶心、呕吐、低血压、休克等。

感染的风险 清宫手术后,女性的子宫壁可能变薄或受损,这使得女性更容易感染各种细菌、病毒和真菌。这种情况如果不及时处理,就会导致各种妇科疾病,如阴道炎、子宫内膜炎等。

影响生育能力 医务人员

在清除患者子宫内的胚胎组织过程中,可能会对子宫、卵巢造成一定的损伤,甚至影响其怀孕。有些女性可能因此患上不孕症。

清宫术后如何护理

定期进行妇科检查 如果你曾经接受过清宫手术或其他类似手术,在生育前一定要进行妇科检查,了解子宫、卵巢及其他生殖器官的情况,以便及时发现和处理各种问题。

增加膳食纤维摄入量 膳

食纤维是一种不可消化的食物成分,可以促进肠胃蠕动,从而预防便秘等问题。同时,坚持摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,以维持身体健康,提高怀孕的机会。

管好体重 如果你的体重过轻或过重,都会对生育造成影响。尽量保持健康的体重,这不仅对怀孕有帮助,还对身体健康有益。

放松心情 学会放松自己,以减少压力,这将有助于平衡激素,增加怀孕的机会;可以进行瑜伽、冥想、深呼吸等放松练习。

适度运动 运动有助于身体健康,稳定激素分泌,增加怀孕机会。但是,女性不要过度运动,避免损伤身体。

总的来讲,清宫手术虽然可以终止妊娠,但是也可能对女性造成一定的危害,这并不意味着清宫术后就失去了怀孕机会。术后,患者可以培养科学合理的生活习惯,及时咨询专业医师,有效提高成功怀孕的概率。

(作者供职于郑州市启仁妇产医院妇产科)

微生物检验是一种重要的检测方法,它能够检测微生物的存在以及类型。从食品安全到病原体的控制,从医疗卫生设施的管理到环境卫生的监测,微生物检验在保护公共卫生方面起着至关重要的作用。

为什么要进行微生物检验

预防和控制传染病 微生物检验是预防和控制传染病的有效手段之一。例如,检测细菌、病毒、真菌等微生物的存在和含量,有助于及时发现病原体,并采取相应的措施控制其传播。

监测食品、水源、环境等的卫生安全 微生物检验可以对食品、水源、环境等进行卫生安全监测和评估。例如,检测食物中是否存在致病菌,或检测水源中是否含有病原微生物,有助于降低食品和饮用水而导致的食源性疾病和水源性疾病的发生率。

评估医疗保健设施的卫生状况 微生物检验还可以帮助评估医疗保健设施的卫生状况。例如,通过检测医院的空气、水、医疗器械等,有助于发现并控制医院内的细菌、病毒等微生物的污染,避免医院感染。

为临床治疗提供指导 微生物检验可以为临床治疗提供重要信息。例如,通过检测呼吸道、血液等样本,可以快速确认感染的病原体和其敏感性,从而指导治疗方案的选择和调整。

设备的正确使用 正确的设备和方法,进行正确的操作,可以保证检测结果的准确性和可靠性。设备要定期进行维护和保养,以确保设备功能正常。

总的来讲,微生物检验具有重要的预防、监测和治疗指导作用。随着技术的不断进步,微生物检验的速度、准确性、灵敏度等方面都得到了不断提高。对于保障人们的健康和安全,微生物检验具有十分重要的作用。

(作者供职于长葛市人民医院检验科)