

# 发现肺结节该怎么办

## 定期检查 正确认识 综合判断 合理治疗 守护肺部健康



随着健康意识的提高和相关检查手段的广泛应用,肺结节的检出率也随之增多。无论是常规体检还是在出现不适后的就医检查,大家对于肺结节的诊断常常会出现紧张不安:肺结节会不会是肺癌的“信号”?要不要立即手术?什么情况下可以随访观察?有没有预防的方法?针对这些疑问,石家庄市第五医院综合内二科主任赵磊表示,肺结节是肺部常见的一种影像学表现,多数属良性,但也有少部分肺结节属于早期肺癌的表现。因此,当检查发现肺结节后,千万不要过于恐慌,而应结合进一步的检查明确诊断,采取恰当的治疗措施。

□本报记者 梁蕾

### 正确认识肺结节

肺结节是在肺部影像检查时表现为直径 $\leq 30\text{mm}$ 的局灶性、类圆形、密度增高的实性或者亚实性的肺部阴影,可为孤立性或多发性。根据大小、质地成分等,肺结节可以有不同的分类。例如根据肺结节的大小不同,可以分为微小结节( $\leq 5\text{mm}$ )、小结节( $6-10\text{mm}$ )和较大结节( $11-30\text{mm}$ );根据胸部CT等检查判断肺结节密度成分等,则可分为实性结节、部分实性结节和磨玻璃结节。另外,根据肺结节的数量,还可以分为孤立性肺结节和多发性肺结节。

### 部分肺结节需要警惕

随着低剂量CT筛查等检查技术的普及应用,肺结节的检出率增多,这让不少被检出肺结节的朋友有些担心:自己为什么会出现肺结节?这会不会就意味着肺癌等较严重的疾病呢?其实,肺结节有良性结节和恶性结节之分,且大部分的肺结节为良性,主要由炎症、结核、错构瘤等疾病因素引起,因此,大家在发现肺结节后不要直接将其与肺癌画等号,更不要过于恐慌。

需要提醒的是,虽然大部分肺结节属于良性,但也有少部分肺结节为恶性病变,为早期肺癌的表现。因此,在检出肺结节后最好结合进一步的检查,让专业医生帮助明确诊断。一般来说,具有以下表现的肺结节很可能提示恶性病变,尤其要引起警惕,及时进行检查治疗:

持续生长的结节:复查CT发现结节持续生长,尤其



■定期检查,明确诊断,合理防治肺结节。

新华社发 王琪 作

是倍增时间 $< 400$ 天者,恶性病变的可能性较大。

具有分叶、毛刺征:肺结节的边缘呈分叶状、毛刺状改变,则往往提示具有恶性病变可能。

实性成分:混合磨玻璃结节实性成分越多,恶性病变风险越高。

结节大小:结节越大,恶性风险越高,肺结节直径 $> 8\text{mm}$ 者恶性病变风险明显升高。

高危因素:年龄在50岁以上,具有重度吸烟、恶性肿瘤病史等人群属于恶性肺结节的高危人群,一旦检查出肺结节,则恶性风险相对较高。

### 定期检查合理治疗

有些朋友在发现肺结节后,希望通过手术“一切了

之”,免得让自己“提心吊胆”。其实,是否需要采取手术的治疗方式,需要根据肺结节的具体情况,“具体问题具体分析”,而不是贸然开展手术,以免给肺功能造成不必要的损伤。

一般来说,对于良性肺结节,可以采取定期随访观察。通常情况下,若肺结节直径 $< 8\text{mm}$ 、边缘规则,则属于低危结节,每年需要进行一次低剂量CT检查随访即可。

若肺结节符合以下任一项即属于高危结节:直径 $\geq 8\text{mm}$ 、边缘不规则、短期内体积明显增大。对于高危结节,需要每1—3个月复查一次。

若已明确诊断为恶性结节,则可以根据实际病情采取外科手术切除或肺部肿瘤消融术等进行治疗。

总之,对于肺结节是否需要干预治疗或制定具体治疗方案,均应结合必要的检查,让专业医生根据肺结节的大小、形态、生长速度以及患者的高危因素等,综合判断,采取恰当的措施。

### 调整生活方式保护肺部健康

养成良好的生活方式,并持之以恒、长期坚持,才能保护身体健康、远离疾病困扰,对于肺部健康来说亦是如此。从护肺的角度来说,建议大家注意以下几点:

营养均衡,多吃蔬菜水果,适量运动,提高免疫力;

提倡戒烟,这是预防肺癌最重要的措施;此外还要避免接触石棉、砷、镍等致癌物质,保持室内空气流通;

肺癌高危人群还要重视定期筛查,做到疾病的早发现、早诊断、早治疗。

⊙健康贴士

## 关于补碘 这些要点请注意

□本报记者 梁蕾

甲状腺激素具有调节代谢、维持机体正常功能、促进生长发育等重要功能,而合成甲状腺激素则离不开碘。作为人体所必需的微量元素,碘一旦摄入不足即可导致碘缺乏病,包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病(以痴呆、矮小、聋、哑、瘫痪为主要临床特征)、地方性亚临床克汀病(以智力低下为主要临床特征),以及孕妇碘缺乏导致的流产、早产、死产和新生儿先天畸形等。因此,石家庄市疾控中心地方病防治科副主任医师马志辉提醒,碘的重要性不容忽视,在科学补碘过程中,以下几方面尤其需要关注。

### 这些人群需重视补碘

个体对缺碘的反应性,主要表现为性别及年龄差异。一般而言,受生理特点等因素影响,女性比男性更容易受到缺碘的影响,处于同样的缺碘环境,女性的甲状腺肿大率要高于男性。尤其是孕妇、哺乳期女性,由于摄入的碘除了满足自身生理需要,还要供给胎儿生长发育或通过乳汁为婴幼儿提供充足的碘,因此需碘量比常人要高,更应注意合理补碘。

儿童和青少年处在生长发育十分迅速的时期,对碘缺乏比较敏感。一旦碘摄入不足,会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害,因此亦应保证充足的碘摄入,助力正常发育。

此外,成年人碘缺乏可能出现甲状腺肿及其并

发症、甲状腺功能减退等;在甲状腺功能低下时,患者往往会出现容易疲劳、精神不集中、工作效率下降等症状。因此,碘缺乏对于成年人的健康威胁也不容忽视。

### 特殊人群需进行个体碘营养检查

一般来说,普通人群并不需要通过个体尿碘水平检测等了解自身的碘营养水平。但是,某些特殊人群需进行个体碘营养检查,例如妊娠反应严重或者患有妊娠高血压的孕妇,这部分人群在怀孕期间,因呕吐或者水肿而使盐摄入量明显下降,会导致怀孕期间碘缺乏,进而影响胎儿的脑发育,因此需要及时了解碘营养水平;另外,患有甲状腺疾病的孕妇和哺乳期妇女,虽然疾病本身不宜摄入过多碘,但是由于胎儿和幼儿的正常发育需要,仍然需要食用碘盐,甚至需要额外补充一些碘,这个时候也需要了解碘营养水平。

进行个体碘营养检查时,不应简单相信一次尿碘测定结果,而应间隔一定天数连续收集三次以上随机尿样进行测定,并且建议在采集尿样的前几天内避免食用含碘高的饮食或药物,在正常饮食情况下收集尿样。

### 外环境缺碘需持续补碘

人体碘的来源主要依赖水、食物、空气等,石家庄市属于碘缺乏地区,人体无法从外环境获得足够的碘来满足身体需要,就必须通过饮食补充不足的碘。外环境的碘

缺乏是长期的,不可自行改变,而且人体内储存的碘最多能维持3个月,并且人每天都在进行新陈代谢,如果停止补碘,就可能会导致碘供应不足,引起碘缺乏病,因此持续补碘不容忽视。

补碘的措施主要有碘盐、碘制剂和富碘食品等,其中食用碘盐是补碘并预防碘缺乏病的最简单有效的措施。有的朋友担心长期吃碘盐会引起甲亢(甲状腺功能亢进症),这种担心其实是没有必要的。甲亢是由多种病因导致甲状腺激素分泌过多引起的临床综合征,其发病原因目前认为与遗传因素、自身免疫力以及精神因素等有关。正常人群食用碘盐不会对人体健康产生危害,无需担忧。

不过,患有甲状腺疾病的人,例如甲亢、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等患者,若因治疗需要,则需遵医嘱避免食用碘盐(或少食用)或其他高碘食物和药物(如海带、紫菜、碘造影剂、胺碘酮等)。

### 科学使用碘盐

首先,购买的碘盐要妥善保存。碘盐应放在阴凉、干燥处,避免受日光直射和吸潮;注意离开灶台存放,避免高温影响;并且存放时间不宜过长,可以购买小包装碘盐,做到随用随买。

其次,烹饪时不宜过早放入碘盐,以防止碘丢失。烹饪时,最好在食物快熟时再放入碘盐;也要避免用碘盐爆锅或长时间炖、煮,以免因碘受热失效而失去补碘的作用。