

# 体检发现肺部结节别恐慌

## 大部分结节为良性

最近,越来越多的人在体检中增加了肿瘤筛查。以肺癌为例,低剂量螺旋CT就是肺癌筛查的有效方法,当有的人看到体检结果上写着“肺部结节”会十分恐慌,认为自己和肺癌沾上边了。“息肉、结节、囊肿”,体检结果上写着的这些名词,大多数伴随着敏感器官,比如结肠、胆囊、肺、甲状腺、乳腺等等……这些名词的出现往往让人内心感到紧张焦虑,那么这些是不是一定跟癌症相关?会不会有恶化或者癌变的可能呢?且听安徽省针灸医院副主任医师高翔来讲一讲。

■ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

**名医简介** 高翔 外科副主任医师,擅长手术结合中国传统医学综合治疗胃肠道疾病、疝及腹壁外科、肛肠外科及肝胆胰腺等疾病。尤其在胃肠道肿瘤手术根治、术前后化疗运用中医中药方面具有较高水平,在低位直肠癌行保肛手术、复杂性肛瘘根治术方面积累了较丰富的临床经验。



### 息肉

它是人体某个正常结构上赘生的一块“肉”。大多数息肉都是隐蔽生长的,很难被发现,这些病变大多属于良性,但有一部分有恶变倾向。

#### 1. 肠息肉:肠镜检查也可切除息肉

随着肠镜技术的发展,现在肠镜不单纯只是检查,在发现肠道息肉后,往往在做肠镜检查的同时就可将息肉切除,并立即送去病理活检,确诊息肉类型。肠息肉容易复发,所以并非切除就完全解除癌变风险,患者还要做好预防工作,必要时建议每年做一次肠镜。

#### 2. 胆囊息肉:确诊息肉性质很重要

大多数患者可长期观察而不需手术,但仍有少数胆囊息肉可能是早期胆囊癌或是可能发生癌变,所以发现胆囊息肉后一定要重视。可进行进一步检查,以确定胆囊息肉是肿瘤性息肉还是非肿瘤性息肉。

### 结节

其实,结节只是影像学上的一个描述性名词。通常在影像检查中(如CT或胸片)发现类圆形的直径小于3厘米的病灶,通常描述为“结节灶”,当直径小于1厘米时常被描述为“小结节”,直径小于0.5厘米时就被称为“微小或细小结节”。

#### 1. 肺部结节:并非都是癌

即使发现肺部结节也不要过于恐慌,其中只有极少部分人最后被证实确诊为肺癌,大部分人都是炎症性的或良性的肿瘤。一旦发现肺部结节,一定要及时找专业医生进行鉴别判断。

#### 2. 甲状腺结节:99%都是良性病变

甲状腺结节一般在中年女性群体中较为常见,甲状腺结节的恶性率不足1%,也就是说,绝大部分的甲状腺结节都是良性的。

有甲状腺结节是否需要手术?这其实有很精确的界定。如结节影响了甲状腺功能,或伴有炎症,通常需治疗。大部分良性甲状腺结节不需治疗,6~12个月复查一次即可。

### 囊肿

这是一种良性包块,其内容物性质是液性的,有的单独一个,也有多个的。一般来说囊肿对人体健康没有多大影响,体检查出来也不必过于紧张。只要囊肿没有对周围器官存在压迫症状或者发炎感染,基本不需要进行特殊治疗。

#### 1. 乳腺囊肿:95%以上无需处理

根据临床经验,95%的乳腺囊肿无需做特殊处理,只要定期观察,每半年做一次B超检查,40岁以上患者每年加做一次钼靶检查,观察结构是否改变即可。但如果在检查过程中发现囊液浑浊、有钙化点、囊壁较厚、周边有血流等结构混乱情况,则需要引起重视,必要时可能需要进行微创手术。对于大囊肿,尤其是直径达到4~5厘米,建议加做钼靶检查,必要时需做穿刺。此外,如囊肿细胞增生活跃,则不论其大小及表现如何,都建议手术治疗。

#### 2. 肝囊肿:不影响肝功能不作处理

通常情况下,小的肝囊肿不会给患者带来不适,无需处理。但是如肝囊肿过大,就可能压迫邻近器官,从而引发不适症状,则需要积极治疗,如出现并发症,如囊肿破裂、囊内出血等,还需进行外科手术。

#### 3. 肾囊肿:恶变几率微乎其微

绝大多数单纯性肾囊肿为良性,恶变几率微乎其微。有一半以上的患者在发现之前,几乎没有任何症状,只有一部分患者因为囊肿增大压迫肾脏或者囊内出血、感染等原因,会出现患侧腰背部的酸痛,少数人在做尿常规检查时发现有血尿、蛋白尿。

## 神秘“木耳羹” 术后气虚食疗方

星报讯(鲁燕玲 记者 马冰璐) 恶性肿瘤中医称之为瘤或岩。尽管瘤、岩的病因很复杂,但归纳起来就是内因与外因两个方面。内因气虚血弱之不足,脏腑经络之不通,而导致气滞、血淤、痰凝、湿热或阴毒结聚。

据安徽省中医院营养科营养师汤丽芬介绍,在食疗中,建议常以培补正气,兼以祛邪。根据气虚血弱虚损不同,选择不同性味的食品。例如,患者有局部疼痛或者胀痛,易烦躁,舌质暗红有淤斑,脉玄或涩等气血淤滞之症候时,推荐食用“三七炖鸡蛋”。三七粉3克,丹参10克,鸡蛋2个,同煮,服蛋饮汤,每日1剂。活血化瘀的效果不亚于药

物。同时多选择佛手、橘皮、山楂等食材。

岩的饮食总体以清淡为主,忌食辛辣。放射性损害多食苹果、乳岩、肠岩,多食豆制品。香菇、金针菇、灵芝、木耳、四季豆、葱、蒜、茄子等有抗癌效果的食物宜多食用。

针对术后不良反应,食疗的效果也是杠杠的。如正虚,比较明显的失眠,极度神经衰弱的患者,安徽省中医院药膳团队推出神秘“木耳羹”,豆腐一斤,黑木耳50克,加上特制“安神散”50克,每日清晨早餐前,蒸熟服用。二三剂即可见效。再如老年术后体虚,贫血、便秘者,使用补血当归饮,代茶饮见效。

## 钓鱼健脑益智 “渔”乐无穷

钓鱼作为一种日常休闲运动,不仅可以培养兴趣爱好,还可以锻炼身体。钓鱼既可陶冶人的情操,调节中枢神经系统功能,又可预防和治疗某些疾病,从而达到强身健体、延年益寿之目的。

那么,钓鱼时要注意些什么?长期坚持钓鱼又能取得哪些健身效果呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

### 钓鱼健身好处多多

“要想身体好,常往湖边跑。”陈炜介绍,据现代医学研究及一些钓鱼朋友的体会,垂钓在很多方面具有增进身体健康的作用。

#### 1. 自然而然的健体活动。

钓鱼出发前整理钓具,制作钓饵,准备野餐食物;天不亮起床,身背钓具,或步行,或骑车,有的甚至跋山涉水;垂钓过程中不断抛竿投食,或蹲,或站,或坐,经常改变姿势,使全身各部位的机能得到充分锻炼。这些锻炼是在钓鱼的兴趣诱惑下,不知不觉自然而然的进行,这是其他下意识体育运动所不能相比的。

#### 2. 宁静使人心旷神怡。

钓鱼不仅需要环境安静,尤其需要心情平静。在青山绿水、薄雾蒙蒙之中,抛竿于湖塘池沟,眼睛紧盯着浮漂的动静,此时你必会自然而然地排除杂念,精神高度集中,什么人间的烦恼,生活中的不如意,统统忘之脑后,达到静心怡神、陶冶情操和磨炼意志之功效。

#### 3. 发自内心的找回长久的快乐。

若你初始垂钓幸得一条大鱼、小鱼,会令你兴奋得手舞足蹈,这种乐趣会在你脑海中经久不忘。

#### 4. 空气清新、健脑益智。

钓鱼是一种离开空气浑浊的城市而回归大自然的野外活动,垂钓之处水浪翻花、草木葱茏、散发出氧气、负离子、杀菌素和芳香的物质,吸入这清新的空气,有益大脑健康,增强记忆力。此外,垂钓还能沐浴阳光。日光的紫外线可使得心血管扩张,促进新陈代谢,增强身体活力。

### 钓鱼需要准备充分

陈炜介绍,钓鱼是一项受人钟爱的休闲运动,钓鱼之前先要做好这些准备。

#### 1. 选好钓位是收获好的关键。

选好钓位主要凭经验。鱼有鱼道,即其经常的游行路径,栖聚也有自己的习惯。一般说,自然水域,如水塘、河沟、湖泊、河流等等,应选择有水草、芦苇的地方下钩。或在树旁、歪树下、乱石、桥桩附近垂钓,这些常是鱼儿集聚的地方。人工挖掘的养鱼池一般为方形或长方形。通常说:“长钓腰,方钓角,圆池钓中央”,虽非绝对,但也是经验的总结。事实上,人工养鱼池喂料台附近是最易集鱼的地方,特别是喂料时间的前后,道理不言自明。

#### 2. 选准钓饵。

主要指所钓的鱼种最喜欢吃的食物。如鲫鱼之于蚯蚓、红虫,鲤鱼之于玉米面,草鱼之于芦苇芯和蚂蚱,梭鱼之于海蚕,罗非鱼之于小虾等等。市场上现有科学配制的针对不同鱼类爱好的合成饵料也都很有效。但据笔者体会,最易上钩的饵料,莫过于所钓鱼塘经常喂鱼的饵料。用来浸黏性较好的面食,常是鱼群最爱抢食的饵料。总之,垂钓之前一定要摸清所钓的鱼种与其习性。如果不清楚,可多带几种饵料,到时选用。

#### 3. 备好钓具,练好钓技,调整心态。

钓具的准备也必须针对所钓场所与鱼种、大小精心选择。最好事先了解清楚。如无条件则应考虑多种可能,适当准备几种不同钓具。