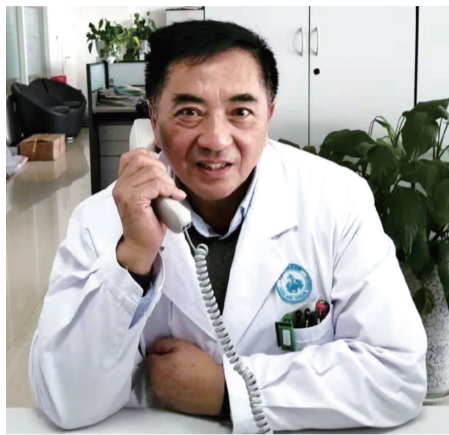


体检发现肺小结节,莫惊慌!

肿瘤专家:绝大部分肺小结节不是肺癌

体检中发现肺部结节灶怎么办?会不会发展成为肺癌?11月23日,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽济民肿瘤医院放疗科主任周平与读者交流。

□ 记者 马冰璐 文/图



周平,主任医师,从医47年,擅长恶性肿瘤的诊治,特别是晚期肿瘤诊疗方面有一定的造诣。

绝大部分肺小结节不是肺癌

读者:体检中发现肺部结节灶怎么办?会不会发展成为肺癌?

周平:肺部结节通常是指肺部直径在3厘米以下的类圆形密度增高影。绝大部分肺小结节不是肺癌,目前关注度最高的是直径10mm以下的结节灶,特别是3~5mm小结节灶和毛玻璃影。体检如果发现了“肺小结节”,最关键的是先判断肺小结节的良恶性,然后按照专家意见进行下一步的检查和治疗。

肺部结节灶最常见于肺部肿瘤

读者:肺部结节灶常见于哪些疾病?

周平:①最常见于肺部肿瘤,肺部肿瘤分良性肿瘤与恶性肿瘤两大类。肺良性肿瘤中常见的有:炎性假瘤、肺错构瘤、平滑肌瘤、乳头状瘤、纤维瘤、脂肪瘤、软骨瘤、颗粒细胞瘤等。其中最常见的是炎性假瘤与肺错构瘤。肺恶性肿瘤中常见的有:小细胞肺癌、非小细胞肺癌。非小细胞肺癌包括鳞癌、腺癌、大细胞癌、鳞腺混合癌、肉瘤样癌、类癌及癌前病变等30多种类型。其中最常见的是非小细胞肺癌中的鳞癌、腺癌和鳞腺混合癌。

②其次常见的有肺结核。

③比较少见的有结节病等。

环境污染是肺癌主要诱发因素

读者:肺结节灶中最常见的非小细胞肺癌是怎么引起的?

周平:目前绝大多数学者认为环境污染是肺癌主要诱发因素(空气、水、食物污染),特别是空气污染,PM2.5类空气污染物中有许多致癌物,还有吸烟、吸二手烟都有明显致癌作用。在诱发因素作用下,人体细胞基因产生突变,或人体细胞在其他因素作用下产生突变。这些突变细胞不受人体调控无节制生长,我们通称这

类变异组织为癌。癌根据组织来源不同冠以不同名称,如肺癌组织来源鳞状上皮的叫鳞癌,来源于腺上皮的叫腺癌,如部分来源于鳞状上皮,部分来源于腺上皮的叫鳞腺混合癌。

首先考虑外科手术治疗

读者:如果肺结节灶通过各种检查特别是病理检查诊断明确为非小细胞肺癌,应该怎样进行治疗呢?

周平:①有明确手术指征、无明显手术禁忌症者,首先考虑外科手术治疗(普通手术或腔镜手术)。

②肺结节灶局部放疗(直线加速器适形调强放疗、X刀、伽马刀局部立体定向治疗)。

③氩氦刀局部治疗。

④射频消融局部治疗。

⑤化疗。

⑥根据基因检测结果高选择使用分子靶向药物。

⑦免疫调节治疗。

⑧中医中药调理治疗。

⑨综合治疗。

下周预告

女性在怀孕前要切除痔疮吗?如何科学预防痔疮?下周五(11月30日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请中国人民解放军联勤保障部队第901医院(原解放军第105医院)肛肠科主治医师谢永俊与读者交流。

谢永俊,从事肛肠专业工作10余年,擅长便血、便秘、肛门疼痛、坠胀、瘙痒、异物脱出的诊断。对于痔疮、肛瘘、肛周脓肿等肛周疾病的治疗有着丰富的临床经验。

□ 郝东红 记者 马冰璐

一周病情

睡觉打呼噜不一定是睡得香

星报讯(刘亮宣 苏洁 记者 马冰璐)家住合肥市新华社区的李先生总感觉疲惫,睡觉呼噜声特别大,时而会突然坐起来喘几口气,白天无精打采。最近,和他一样因“打呼噜”就诊的患者增多。对此,合肥市一院呼吸内科睡眠中心医生郝伶俐提醒,打鼾也是一种疾病,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAHS)是一种常见的睡眠呼吸调节障碍性疾病,在睡眠过程中出现呼吸暂停,容易造成多器官缺氧,引起多系统损害。

郝伶俐建议,对于确诊患有鼾症的病人,在日常生活中应保持良好的生活习惯,减轻体重,戒烟酒,睡觉时可采取侧卧位睡姿,注意预防和及时治疗鼻腔阻塞性疾病。若病情比较严重,一种情况是由于鼻部、咽喉部疾患等导致的鼾症患者,建议外科手术治疗。另一种,非器官发育异常的患者可使用便携式无创呼吸机治疗,可以改善患者睡眠质量。

食药安全在身边

问:吃多了有哪些消食的方法?

答:吃多了或吃了油腻的食物不消化,这该怎么办?以下6种不用吃药的消食方法,可供参考。

1.吃点芦荟。芦荟中含有化合物甙、芦荟素和芦荟大黄素,有助抗击消化道炎症。纽约大学医学中心推荐,芦荟还能治疗胃食管反流。

2.嚼口香糖。口香糖可能是缓解烧心最好的非药物疗法之一。咀嚼口香糖可升高食道及咽部pH值,从而缓解烧心。

3.左侧卧。如果消化不良,长时间躺着会加重胃酸反流。左侧卧是夜间避免烧心的最佳睡姿,而右侧卧和仰卧都会加重烧心症状。

4.喝点甘草茶。甘草薄荷和甘菊组合疗法对缓解严重的消化不良症状极为有效。甘草既可促进胃壁愈合,又能抑制胃部有害菌的生长,减少炎症。

5.吃点芥末。胃酸失衡容易导致消化不良,少量芥末有利于恢复胃酸平衡。芥末属碱性食物,可中和胃酸,1茶匙芥末即可缓解烧心。

6.喝点小苏打水。小苏打缓解烧心非常管用。1小茶匙的小苏打粉与胃酸发生反应后,即可转化为无害的氯化钠、二氧化碳和水。

当然,最好的消食方法就是“合理饮食,避免过量”。

□ 石跃新 记者 王玮伟

养生学问,从中青年时就要开始关注

星报讯(记者 祁琳)岳西县国家税务局退休干部胡国勋,今年92岁,头发未白,耳听尚佳,牙坚完整,身躯硬朗,行走自如,面色红润,看上去也就七十出头的样子。胡老一生爱好学习,退休后发挥余热,老而有所为。

胡老说,养生学问很深奥,从中青年时就要开始关注,心态是最主要的,保持乐观,心情好则自然少生病。顺应自然,起居有常,饮食

有节,尽享天伦,其乐融融。

也正因为胡老积极对待生活,身体保持健康,在退休了三十多年时间内,还一直发挥余热,退休并未离岗。除此之外,2006年胡老被岳西县新四军历史研究会聘为副秘书长至2015年。同时期,与老同志们发动组建“岳西诗词学会”,任副秘书长、秘书长,因年高力衰而告退。现任该会名誉会长。

秋冬交替,谨防手足口病

星报讯(刘思惠 季云凤 记者 马冰璐)最近,家住合肥市凯旋门社区的王阿姨发现,小孙女出现了低热,手、足、口长水疱的症状,到医院一看竟是手足口病“作怪”。对此,安徽省儿童医院感染科主治医师张蕾提醒,秋冬交替时节,手足口病频发,家有宝宝的家长一定要注意防范。

据了解,手足口病是以手、足、口出现水疱为特征,病情轻而短暂,儿童多见。潜伏期3~5天,有低热、全身不适、腹痛等前驱症。

1~2天内口腔、咽、舌、齿龈出现疼痛性的大小水疱,周围绕以红晕,破溃成小溃疡,同时手足亦出现皮疹。

张蕾提醒,饭前便后、外出后,家长要使用肥皂等给孩子洗手,不要让孩子喝生水、吃生冷食物;孩子的奶瓶、奶嘴使用前应充分清洗;手足口病流行期间不宜带孩子到人群聚集的地方;注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被,“一旦孩子出现相关症状要及时就诊。”

寻医问诊

读者:哪个年龄段的孩子最易出现“生长痛”?生长痛意味着长高吗?

安徽省儿童医院骨科副主任医师金斌:生长痛确实意味着孩子在长个儿。一般来说2~12岁处于生长旺盛阶段的孩子最易发生生长痛,跟季节没有太大的关系,跟运动过量有关。春夏季节,儿童运动量较多,出现生长痛就多一些。反之冬天衣服穿得多,再加上天气原因,小孩运动量减少,情况就会好些。

□ 王筠 江薇薇 记者 马冰璐