



体检季来了,很多人倒吸一口凉气 肺结节从何而来? 要开刀切掉吗?

盛夏过后,体检季来了。随着体检项目越来越完善,胸部低剂量高分辨螺旋CT已经成为重点体检项目之一。体检后,很多人打开体检报告,只见CT结果赫然写着:肺结节,不由得倒吸一口凉气。“结节是肿瘤吗?为什么会有肺结节?要开刀切掉吗?”一连串的疑问迫切需要正确的解答。本期健康问诊集纳了专家观点,为你释疑。蔡富根/整理

肺结节致命吗?

肺结节是指肺脏的组织内出现的一种病变,一般类圆形、不规则、密度不一,周围常常被正常肺组织包绕。CT报告的描述经常是,肺内密度增高影,边界清晰或不清晰,甚至毛刺、分叶等字眼。根据病灶的数目可以分为孤立性肺结节、多发性肺结节、弥漫性肺结节。根据结节的密度可分为实质性结节、纯磨玻璃结节、混合磨玻璃结节。大众最关注的良性肺结节、恶性肺结节,这其实是一种病理分类。

得了肺结节不一定是肺部肿瘤,根据2018版中国肺结节诊治中国专家共识,直径小于5毫米的定义为微小结节,恶性肿瘤可能性小于1%;直径5毫米~10毫米的定义为肺小结节,恶性肿瘤可能性25%~30%;微小结节和小结节大多只需要定期随访,不需要干预,也不需要外科手术处理,随访的时间一般为半年到一年。直径10毫米~30毫米的称为肺结节;大于30毫米的称为肿块,直径大于20毫米的肺结节,恶变率在64%~82%。

肺结节会消失吗?

肺部感染后,包括但不局限于肺结核、肺真菌感染,新冠肺炎后也可能有肺结节出现。还有些人由于肺血管瘤引起肺结节。如果是良性病变,临床常见的有肺错构瘤、淀粉样变、类脂性肺炎等。

无症状的呼吸道感染也可能影响结节的大小变化。门诊医生处理胸部CT检查第一次发现的肺部炎性阴影的小结节可以考虑抗生素(比如临床常用的头孢类、喹诺酮类)治疗7~10天,有明显炎性表现的可延长至2周,1~3个月后复查胸部CT看看肺部结节是否消失。

如果用抗生素后肺结节消失,那就是最好的消息。如果陈旧性病变结节(在胸部CT上表现钙化、密度高),特别是高密度的钙化结节则不需要使用抗生素治疗,也不需要外科手术干预,定期随访即可。

根据肺结节诊治中国专家共识,目前不建议第一次发现肺结节后马上手术。另外,抗炎治疗后的复查随访非常重要。

肺结节从何而来?

肺结节的形成原因比较复杂,现代医学认为,可能跟以下几个方面相关。

(1)抽烟:抽烟会造成很多疾病,除了会造成肺结节,还与胃癌、老年痴呆病、肺癌、胰腺癌、一些妇科疾病有关系。

(2)疾病:例如慢性阻塞性肺疾病、沉积性的肺结核、肺纤维化,在这些疾病的基础上都可能形成一个结节。

(3)环境污染:经常接触一些污染物质,进而患尘肺病的人,患肺癌的可能性也比较大。

(4)其他原因:中医讲外感六淫,内伤七情。外感六淫就是风、寒、暑、湿、燥、火,这六淫如果侵犯人体,比如寒湿,它就可能造成气滞血淤、肿块、淤阻。那从内伤来讲,我们有七情——喜怒忧思悲恐,这些外邪内伤都可能引起病变。

哪些人群需要筛查肺结节?

筛查人群:鉴于我国吸烟及被动吸烟人群比例高、大气污染及发病年轻化现状,高危人群可定义为年龄≥40岁且有以下因素者:

- 1.吸烟**≥400年支(或20包年),或曾经吸烟≥400年支(或20包年),戒烟时间<15年;
- 2.环境或高危职业暴露史**(如石棉、铍、铀、氡等接触者);
- 3.病史:**慢阻肺、弥漫性肺纤维化或既往有肺结核病史者;
- 4.既往史:**罹患恶性肿瘤或有肺癌家族史者。

如何诊断肺结节?

有以下评估手段:

(1)临床信息

采集相关的信息,如年龄、职业、吸烟史、慢性肺部疾病史、个人和家族肿瘤史、治疗经过。

(2)影像学检查

胸部CT扫描可提供更多关于肺结节位置、大小、形态、密度、边缘及内部特征等信息,推荐肺结节患者行胸部CT检查。

(3)功能显像

不建议对所有病人都做功能显像,PET-CT检测主要为了鉴别肺结节是否为恶性。

怎样才能更好地预防肺结节?

佩戴口罩:我们在相对密闭及空气污染比较严重的环境中,需要佩戴口罩,隔绝外界污染的空气,因此,建议大家在日常生活中可以佩戴口罩,保护肺部健康。

合理饮食:减少刺激性食物摄入,通过减少对呼吸道的刺激如戒烟、戒酒、饮食清淡等保养肺部,让肺部减少受到不必要的损伤。醉酒时呕吐易致肺脓肿,故须戒酒。

饮水法:肺是一个开放的系统,从鼻腔到气管再到肺,构成了气的通路,肺部的水分可以随着气的排出而散失。干燥的空气更容易带走水分,造成肺黏膜和呼吸道的损伤,这就是中医所说的燥邪,容易伤肺。因此,及时补充水分是肺保养的重要措施。

定期检查,发现异常及时治疗:定期对自己的身体进行体检,对肺部也要进行相关的检查,如果发现任何异常,要及时治疗,以免耽误病情。

有肺结节吃什么水果好?

肺结节通常吃梨、苹果、猕猴桃等水果比较好。

1.梨:梨中水分比较大,并且含有蛋白质、果胶、葡萄糖和多种微量元素,比如磷、钙等,其中还含有大量的膳食纤维,具有清热化痰、润肺止咳的作用,还能够促进身体的新陈代谢。

2.苹果:苹果中含有丰富的维生素和膳食纤维,能够为机体补充所需的营养物质,提高身体的免疫力,促进病情的恢复。

3.猕猴桃:猕猴桃中含有葡萄糖、维生素C、苹果酸和多种氨基酸等营养物质,能够起到润燥通便的作用,一般不会对肺结节造成太大的影响。

除此以外,吃火龙果、樱桃等水果也比较好。

肺癌高危人群有哪些?

肺部肿瘤高危人群有:年龄≥40岁,既往有多年吸烟史,长期暴露在石棉、铍、铀、氡等环境下,合并慢阻肺、肺纤维化或既往肺结核,既往有5年以上恶性肿瘤或者肿瘤家族史。

预防肺癌没有特效手段。我们要尽量避免高危职业环境,避免职业暴露(煤炭、石油、化工、水泥等粉尘、毒气、辐射等),哪怕是注意防护各种室内外空气污染也行,如工业废气、汽车尾气、家庭厨房油烟等。同时,保持良好的心态和健康的生活习惯,远离癌症性格,比如爱生闷气、郁闷或急躁、爱发脾气等。调整好生活节奏,保持规律的作息,尽早戒烟,定期锻炼,增强机体免疫力。