

# 体检发现肺结节别慌,95%以上是良性

## 小于8毫米的结节可定期监测

记者 王小蒙  
通讯员 王竹君 陈晨

### 肺结节大多数是良性 无需手术

肺结节是指肺部影像上各种大小、边缘清楚或模糊、直径小于或等于3厘米的局灶性圆形或椭圆形致密影。它本质上,是指肺泡中出现的异常细胞增生。

“随着影像技术的进步,特别是低剂量螺旋CT和高分辨率螺旋CT的广泛应用,加上AI技术的引入,越来越多的肺结节,在高分辨率CT的火眼金睛下,都能纤毫毕现。”山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)院长田辉表示,肺小结节通常分为三种,不同类型的结节恶性程度不同。

一种是纯磨玻璃结节,恶性几率与其大小有关,越大的磨玻璃结节恶性几率越大。

第二种是混合性的,既有磨玻璃的成分,同时还有实性的成分,恶性率是50%,特别是一厘米以上的这种混合性结节,一定要高度重视。

第三种是实性结节,恶性率是7%。

“临幊上,95%以上的肺结节都属于良性结节,绝大多数不需要手术,只要给予针对性治疗即可,无需过度恐慌。”韩志义提到,对小型(小于8毫米)且没有异常特征的肺结节,临床一般会采取观察和监测的策略。如果肺结节有一些不寻常的特征,或者其大小和形态发生变化,医生通常会建议进一步检查以确诊。对恶性结节,则应尽早手术治疗。

实际上,临幊中很多肺结节通过一次拍片,很难断定是良性还是恶性,需要随诊观察,根据结

### 壹点问医

近年来,肺结节成为体检报告单上的常客,让不少人十分恐慌。那么,出现肺结节就是肺癌早期吗?需要手术切除吗?

济南市第三人民医院胸心外科负责人、副主任医师韩志义表示,95%以上的肺结节都是良性,对于小型(小于8毫米)且没有异常特征的肺结节,临幊一般会建议采取观察和监测的策略。

节的形态、密度等变化,由医生判断结节的性质。所以,动态观察非常最重要。

### 减少肺结节发生 要做好这几点

虽然大部分肺结节都是良性,但也有些结节是早期肺癌,如果不及时治疗,后期或出现全身转移、扩散等,对健康造成严重危害。那么,如何减少肺结节发生?韩志义提醒,要做好以下几点:

第一就是戒烟。烟草是肺部健康的公敌之一,吸烟不仅能增加肺癌的风险,还会对肺部健康造成严重损害。

第二是合理膳食。饮食对身体健康有着重要影响,也可以帮助预防肺结节的形成。饮食宜清淡,增加含纤维素、维生素和矿物质的食物摄入,如蔬菜、水果、全谷类、豆类、海产品等。

第三是增强免疫力。适当运动可以加速血液循环,促进新陈代谢,增强免疫力,减少患结节的风险。建议每天坚持30分钟的中等强度运动,以微微出汗且不疲

倦为度。

第四是心情舒畅。要保持健康开朗稳定的心理状态,避免长期焦虑、担忧等不良情绪。

第五是定期体检。定期进行体检,可以及早发现和诊治结节。

“在肺结节的检出率上,普通人群和高危人群其实差不多,只是高危人群检出肺结节的恶性概率更高一些。”田辉提醒,肺癌高危人群,建议至少每年做一次CT检查,非高危人群不必特意去做CT检查。如果在常规体检做X线检查时发现了肺部问题,那就需要按时随访。

### 三个误区要认清 千万别踩坑

韩志义经常接诊查出肺小结节的患者,针对大家容易陷入的误区,他也做了相关提醒。

**误区一:肺结节开始是良性的,逐步恶变成肺癌**

结节的性质,是与生俱来的,从良性变为恶性的几率非常低。只是病变早期,很难从片子上判断其性质。通过一段时间的定期复查、随访,来判断它的良恶性。

**误区二:肺结节=肺癌**

大多数肺结节是良性的,过度焦虑、不规律随访,都是不可取的,要听从专业医生建议,进行规范治疗。

**误区三:肺结节不用治,任由其发展**

长期存在的纯磨玻璃结节,绝大多数都是早期肺癌或者癌前病变,不能掉以轻心。

定期规律体检,是发现肺结节早期肿瘤的有效方法。

建议40岁以上人群,每年做一次胸部CT检查;55岁以上人群,每半年做一次胸部CT检查,切莫等到出现各种不适症状,才去就诊。



结节大小	处理	结节大小	处理
< 4mm	暂忽略不计	5-9mm	如无动态改变,继续每6-12个月随访一次,持续3年以上。若缩小或密度不增加,继续每12个月CT随访一次,持续3年以上。如增大或密度增加,行肺穿刺、活检或VBLB,必要时考虑手术。
> 10mm	在正规抗感染失败后活检(活检、细针抽吸、切割枪、活检枪)、外科干预(open,VATS)		

对于实质性结节性病灶:根据结节大小采取不同随访策略

≤ 5mm的实质性结节	每年进行LDCT查,直至筛查对象不再为肺癌潜在患者。
6-7mm的实质性结节	间隔6个月进行LDCT随访
8-14mm的实质性结节	间隔3个月进行LDCT随访或者直接进行正电子发射计算机断层显像(PET-CT)筛查, PET-CT高度怀疑恶性者考虑活检或者手术切除,而恶性低可能性者推荐间隔3个月进行LDCT随访。
> 15mm的实质性结节	进行常规剂量增强CT和/或PET-CT筛查,同样高度怀疑恶性者,考虑活检或者手术切除,而恶性低可能性者推荐间隔3个月进行LDCT随访。
支气管腔内实质性结节	建议1个月内复查LDCT,如无变化,建议行支气管镜检查。

## 孩子脾胃虚老感冒咋办?穴位贴敷来帮你



记者 焦守广 通讯员 王昆

“大夫,我家孩子一直吃饭不好,身高、体重不太理想,是不是得调一下脾胃?”“大夫,孩子从六七月龄开始,就没睡个安稳的整觉,频繁夜醒、哭闹,想过各种办法,效果都不好,还有别的办法吗?”“大夫,我家孩子自从1岁开始就反复感冒,好得慢,有没有办法来提高免疫力?”

济南市儿童医院儿保所主治中医师窦倩介绍,在中医儿童保健门诊上,每天都有许多家长带孩子就诊,咨询关于脾胃、睡眠、免疫力低下等问题,孩子不想吃西药,苦口的中药就更甭提了。那么,除了口服药物外,还有没有别的办法来帮助家长解决这些困扰?

窦倩介绍,中医作为我们的传统瑰宝,在流传千年的过程中,产生了多种多样的治疗方法,外治疗法与中药内服有着异曲同工之效,其中穴位贴敷疗法是应用比较多的一种。

所谓穴位贴敷,是指在人体一定的穴位上贴敷药物,通过药物的经皮吸收,刺激局部经络穴位,激发全身经气,以预防和治疗疾病,具有绿色、安全、无毒、经济、效优的特点。在儿童生长发育过程中,上述困扰家长的问题,就可以运用穴位贴敷疗法来调养。

### 哪些孩子 需要调理脾胃

脾胃为后天之本,主运化水谷,为儿童正常生长发育提供物质基础。小儿生理状态有“脾不足”之说,即小儿先天脾虚,但能维持正常的生长发育,也就是说,孩子吃得好、玩得好、睡得好、长得好,是不需要调理脾胃的。

病态的脾胃虚弱,是指因脾胃虚损,脾失健运而引起的一系列病理状态,一般表现在:形体偏瘦、面色暗黄无华、神疲乏力、食欲不振或进食稍多则脘腹饱胀、恶心欲吐、口臭、大便不调(稀或干)。舌质淡红苔薄白或厚腻。如果影响了孩子的正常生长发育,则需要通过调理脾胃,改善症状,防治疾病,促进儿童正常身高、体重的增长。

结合患儿症状、体征,经过医生辨证论治,给予综合调理,包含中医中药或中成药治疗,对于口服药物困难或年龄偏小儿童,可结合推拿疗法、及自制健脾膏药敷脐,健运脾胃,开胃增食。

### 有哪些好办法 治疗儿童睡眠问题

窦倩介绍,孩子睡眠问题是临幊常见、困扰家长较多又很难改善的一种综合征,针对频繁夜醒、夜啼、失眠等,排除生理性及不良睡眠习惯引起的夜醒,通过补充维生素D、钙等亦改善不佳,确认无其他直接病因者,济南市儿童医院儿保所推出了自制的睡眠贴。

对这类患儿,还可以应用中医体质辨识、按摩相应镇静安眠穴位等,促使儿童达到阴阳平和,改善睡眠。

### 反复上呼吸道感染 能通过穴位贴敷治疗吗

窦倩介绍,冬病夏治、冬病冬防穴位贴敷(“三伏贴”或“三九贴”),适用于反复发作的慢性呼吸系统疾病,也可用于以反复发作、冬季加重为临幊特点,中医辨证为寒证的其他疾病。

窦倩表示,针对儿童反复上呼吸道感染,经中医师辨证后,可在阳气最盛的三伏天,和阴气最盛的三九天,通过贴敷相应穴位,提升人体阳气,提高免疫力,以对抗在秋冬季节反复发作的上呼吸道感染等疾病。

中医理论认为,“外治之法,即内治之理”,外治疗法应用得当,可以取得很好的治疗效果。所以,对于临幊遇到的有上述问题的小宝宝,甚至肥胖、生长发育迟缓的儿童,都可以尝试中药穴位贴敷,会起到意想不到的效果。