



本期达医:郭洪波

随着影像设备升级,加上健康查体的普及,更多肺结节被诊断出来。而近年来,肺癌的发病率和死亡率居高不下,成为人类健康的主要威胁之一,出于对肺癌的恐慌,不少人谈结节色变。

山东省肿瘤医院胸外科二病区主任郭洪波介绍,多数肺结节属良性疾病,即便后来被确认为癌,真正威胁生命的也不到1%。郭洪波强调,查出肺小结节,绝不等于得了不治之症。



超九成肺结节是良性

是否通过手术“除根”,还要综合研判科学对待

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪 实习生 王钟玉

肺小结节检出率增加 但多数不是癌

“影像设备亚厘米级甚至亚毫米级的显示,加上健康查体的普及,让更多的肺结节被诊断出来。”山东省肿瘤医院胸外科二病区主任郭洪波从事胸外科专业已有26年,据他介绍,肺结节备受关注,还是近10年来的事。

2011年,美国国家肺癌筛查实验结果发表在《新英格兰医学杂志》上,在肺癌高危人群中,与胸片相比,低剂量螺旋CT筛查可降低20%的肺癌死亡率。这项实验的结果令人震惊,其中的关键是低剂量螺旋CT可以发现胸片难以发现的肺结节。

“为什么叫结节,就是因为它直径比较小。”郭洪波说,传统讲的肿瘤,对应的是一些“肿块”,直径要大于三厘米。小于这个维度,就是肺结节,而直径小于1厘米的肺结节,又叫肺小结节。

这些结节不等于肺癌,国外有数据表明,查体发现的结节,其中95%不是癌。而当前我国低剂量螺旋CT的筛查,覆盖了相当一部分肺癌高危人群,这其中最终发展成肺癌的比例要略高一些,约为10%。

“从数据来看,多数肺结节属良性疾病,即便后来被确认为癌,这部分肿瘤里能真正威胁生命的不到1%。”郭洪波强调,查出肺小结节,绝不等于得了不治之症。

至于肺结节产生的原因,目前没有完全明确,但已知的一些因素可能导致其发生。郭洪波介绍,肺属于对外开放的器官,容易遭到外界侵袭,比如空气污染、主动或被动的吸烟、环境暴露。另外,人们的生活习惯,比如熬夜、吸烟,还有心理情绪因素,对应中医所讲的“喜伤

心、怒伤肝、忧伤肺”,都可能导致肺结节。

是否高危要综合研判 磨玻璃结节相对“安全”

“我们评估肺结节,肯定是评估它的恶性概率,因为恶性肿瘤才可能致命,首先,要看患者是不是肺癌高危人群。”郭洪波说,肺癌的高危因素,包括年龄、吸烟史、家族史及基础性肺疾病等,若患者属于高危人群,综合评判还是要慎重。

第二个研判标准是影像学表现。“根据情况,可能要增加薄层扫描或增强CT,特别是对于一些较大点的实性结节,大小、密度等相关参数拿到后,我们能比较准确地分辨其是早癌还是已经有转移,或者只是出于萌芽状态,继而帮助患者找到合理的干预时机。”郭洪波说,另外,就是观察结节的形态,是不是规则,边界是不是清楚等。

“很多患者拿到肺结节的报告,会自行从网络上搜索,其实这些信息都是碎片化的,还是应该让医生来判读分析。”郭洪波强调,因为肺结节的发现属于早查范围,患者可能既没有症状也没有其他表现,这个研判过程还要注意是否存在肿瘤发展的“时间窗口”。

经过肿瘤性质的评估或经过一段时间的随访后,如果结节增大,就需要干预。“大于1厘米、偏实质性,可以考虑PET-CT或穿刺。”郭洪波说,是先穿刺还是先手术,也需要综合研判。郭洪波透露,在亚洲人发现的肺结节中,肺磨玻璃结节占比很高。

纯磨玻璃结节进展非常缓慢,建议随访观察;即便是恶性,其病理恶性程度低,手术切除后预后也很好。

肺结节手术要考虑肺功能 术后随访不能少

郭洪波介绍,按照指南,如果肺结节高度怀疑恶性,能手术的首选手术治疗,尽可能切除病变,并尽可能保留正常肺组织。

郭洪波表示,当前腔镜手术已非常成熟,包括如今已应用于临床的达芬奇机器人手术治疗,可以通过遥控机械臂,更稳定、更精准、更微创。由于病理是诊断的“金标准”,肺结节手术式也要根据术中快速病理来决定。

“我们要根据肿瘤的大小、部位来具体确定手术的方式,如果是纯磨玻璃结节,直径没超过2厘米,或者其实性部分被磨玻璃包绕、没有浸润,或者结节性质还没有明确,这部分患者可以做亚肺叶切除。”郭洪波说,保留更多肺实质,有利于患者远期肺功能,还可以耐受第二次手术。但是,即使做亚肺叶切除,往往也要“牺牲”部分肺组织,所以更要严格把握外科切除的手术指征。

另外,得过一次肺结节,也有可能再复发。随访的意义在于可以及时发现其变化,以便为后续处理提供帮助。不过,郭洪波强调,对肺结节患者,随访也要“适度”。

“一般来讲,肺结节手术后,如果是一个磨玻璃结节,复查和随访三个月到半年更合适,之后可以六个月到一年复查一次,超过两年就可一年一次。”郭洪波说,至于肺结节的预防,大家只能控制自己能控制的部分,比如空气质量不好时,外出戴口罩,克服一些不良的生活习惯。另外就是保持良好的心态,合理膳食、适量运动、戒烟戒酒。



扫码加入抗癌社群



扫码看直播

常食洋葱延年益寿 还能降血糖

食葱头可延年益寿,生吃洋葱最抗癌。

生洋葱味道有些冲,但正是这些味儿冲的物质具有抗癌等保健功能,可生吃或拌沙拉。在吃牛羊肉等味重油腻的食物时,搭配生洋葱,能起到解腻作用。

买回来的洋葱要放在低温、干燥、黑暗且通风的地方。千万不要放在塑料袋里——这样本来耐放的洋葱很快会腐烂。

紫皮辣,白皮甜

白皮洋葱肉质柔嫩,水分和甜度皆高,比较适合鲜食、烘烤或炖煮;紫皮洋葱肉质微红,辛辣味强,适合炒或做生菜沙拉。紫皮洋葱营养更好一些。

洋葱中的硫化物是有益的保健成分,但会让人有“口臭”。可吃一盘沙拉缓解,因为生蔬菜水果中的酶类能中和硫化物,去除口臭。

洋葱一切开,里面的硫化物就会呛得人直流眼泪。可把洋葱放在冰箱里10—15分钟后再切。另外,用越锋利的刀切,洋葱呛人的机会就越小。此外还要最后切根部,因为根部的硫化物含量最高。

洋葱炒牛肉

1.选用上好牛肉,洗净切块,用少许淀粉、酱油、白糖、一匙料酒拌匀,腌一个半小时。下锅之前再放半匙色拉油拌匀。姜剁末,洋葱切条。

2.调汁:加半碗清水、半匙酱油、半匙芝麻油、半匙盐、白糖少许。

3.起锅加油烧到8成热后关火,牛肉和洋葱过油捞出。锅里留少量油,用火爆香姜末之后转为小火,下洋葱牛肉翻炒。

4.倒调味汁后转大火,翻炒收汁,加少许料酒即可出锅。也可依据各自口味添加不同蔬菜。如洋葱炒猪肝、洋葱炒土豆、洋葱猪肉饼、洋葱炒鱿鱼等。



扫码查看
更多中医
科普知识



主讲人:
济南同乐堂中医医院
中医师 马峰浩

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

济南同乐堂中医医院中医师马峰浩介绍,洋葱味辛甘性温归肝经,常食可健胃理气解毒杀虫。现代医学证实,洋葱的确能降低血糖,不论生吃还是熟吃都有很好的效果。近几年,瑞士科学家发现,吃洋葱能提高骨密度,有助于防治骨质疏松症。洋葱中含有植物杀菌素,如大蒜素等,有很强的杀菌能力。含有的前列腺素能扩张血管,降低血液黏度。常食洋葱,对高血压、高血脂和心脑血管病人都有很好的作用。老年人常

◎生活课堂

吃南瓜子控油防脱发

南瓜子,特别是南瓜子油含有泛酸、不饱和脂肪酸、蛋白质和微量元素,锌含量比较高,可以抑制男性雄激素过度分泌,经常食用南瓜子可以维持头发正常生长,尽可能减少脱发。

坚持吃三个月到半年以后,掉发量比不吃之前要少一些,有部分头发还能长出来,因为南瓜子里含有能够促进头发生长的营养物质,但吃少了不行,每天吃50克南瓜子油或者30克到50克南瓜子仁儿,才能够起到控油防脱的效果。

改良版“西红柿炒蛋”

多数人做西红柿炒蛋时会放两次油:炒鸡蛋放一次;然后捞出鸡蛋,炒西红柿时再放一次油,加入40克油简直是家常便饭。

健康改良法:在蛋液里加入一汤匙清水和一茶匙料酒,这样炒鸡蛋不但能少放油,还能让鸡蛋更加嫩滑。打鸡蛋时,把清水和鸡蛋加到一起,打匀,放入锅中小火慢炒,一般炒1个鸡蛋,加水10克左右,料酒5克左右。

这些食物是“伪粗粮”

部分全麦面包:粗粮口感相对差一些,厂家就会增加更多的糖、油和盐甚至是小麦粉来减少口感的不适,营养价值就会下降很多。

部分麦片、杂粮饼干:为了让口感更好,常会添加糖、奶精、糖精等,口感好了,热量却增加了。

久煮的粗粮粥:很多人煮粥时喜欢煮久一点,使粗粮中的淀粉糊化,虽然口感变好,营养价值也降低了。

创可贴+风油精驱蚊

你夏天是不是特别招蚊子?试试创可贴+它!我们用到的就是风油精。首先把风油精涂抹在创可贴中间的海绵上,不要涂抹到胶上,以免创可贴粘力下降,最后将创可贴粘在电风扇上,不仅能降低室温还能起到驱蚊效果。

四个动作助睡眠

第一个动作:推擦涌泉穴。前脚掌凹陷处为涌泉穴,用小拇指下方的小鱼际去擦涌泉穴,促进血液循环。

第二个动作:熨目。双手搓热放在眼睛上,感受眼部的放松,然后双手抚摸头发,可以缓解疲劳。

第三个动作:推擦心经。手臂内侧从肘部到手腕,用手轻轻去推,可以清心火,让您心情不烦躁。

第四个动作:揉脐周。双手相扣放在肚脐上进行按揉,使身心放松。

夏天多喝蜂蜜生姜茶

夏天,是吃姜的好时候,也非常适合每天喝一杯姜茶。

做法:生姜300克、蜂蜜300克、冰糖150克。把生姜洗净,切成片,再切成丝。把生姜倒入小奶锅中,加入清水,大火烧开,烧开后继续煮10分钟以上。把冰糖倒入锅里,用筷子搅拌,使冰糖溶化。倒入蜂蜜继续搅拌均匀,然后关火降温。最后倒入一个干净玻璃瓶中,盖上盖子放冰箱保存。喝的时候,用勺子盛一勺到杯子里,加入热水即可。

挑选速干衣有窍门

如果想买速干衣,可以做一个小试验,把织物放平,滴一滴水,看这滴水能否很快吸收进去。比较好的速干衣,滴上水后很快就会散开,不好的速干衣,滴上后可能一直有水珠。也可把它贴到嘴边使劲吹一下,如果很快有大量气出来,透气性就比较好。

衣服买回去后放一盆水,把衣服轻轻往水盆里一放,如果吸湿速干比较好,很快就会慢慢吸水,沉到水里;如果不是速干衣,可能就一直在水上漂着,不接它不会到水里去。小健