



本期达医:王栋

肺癌以高发病率和高死亡率成为居民健康的主要威胁之一。山东第一医科大学附属省立医院肺部肿瘤胸腔镜手术实践基地负责人、胸心外科基地教学主任王栋介绍,长期吸烟是肺癌发生的高危因素,但如今不吸烟的肺癌患者也在增加。因为早期症状隐匿,临床发现晚,预后效果差,可以手术治疗的患者不足半数。他提醒,高危人群尤其要注意定期体检,低剂量螺旋CT检查是筛查肺癌的“利器”。

扫码加入抗癌社群

扫码看直播

肺癌早筛:CT比X光更有效

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

不吸烟肺癌患者增多

提起肺癌,很多人都会想到吸烟。王栋指出,虽然病因没有完全明确,但肺癌的发病已经被证实与吸烟有很大关系。“吸烟时间越早,吸烟量越大,吸烟时间越久,罹患肺癌的可能性就越大。”

不过,吸烟并不是肺癌发生的唯一原因。王栋介绍,肺癌的发生与先天的遗传因素有一定关系,但更多的还是与后天因素相关,除去吸烟,烹饪的油烟、污染的大气及有石棉、砷、铬等职业接触,也是肺癌发生的诱因。

“一直以来,人们普遍认为男性患肺癌的风险更高。然而,近几年,不吸烟的女性肺癌患者也在增多。”王栋说,临床中最明显的感受是,肺鳞状上皮细胞癌手术患者在减少,而肺腺癌手术在增加。

王栋解释说,肺鳞状上皮细胞癌和肺腺癌都是肺癌的常见类型,其中,肺鳞状上皮细胞癌多见于抽烟的男性,而肺腺癌是肺小细胞癌的一种,多见于女性。十几年前,鳞癌的发病

率明显高于腺癌,但近年来,腺癌患者的占比明显升高,这或与女性肺癌数量增加有一定关系。

虽然大多数女性肺癌患者并不吸烟,但也不能说明女性肺癌和吸烟完全没有关系。如果长时间遭受二手烟和三手烟暴露,也会成为肺癌的高危人群。“要预防肺癌发生,首先要戒烟。人的肺功能在戒烟之后恢复非常快,但长久吸烟造成的肺损伤是不可逆的。”王栋说。

不足半数可手术治疗

据世卫组织癌症研究机构(IARC)发布的2020年全球最新癌症负担数据,2020年全球癌症死亡病例996万例,其中肺癌死亡180万例,远超其他癌症类型。

而在中国,2020年癌症死亡人数为300万人,其中肺癌死亡人数高达71万,同样位列“癌症死亡人数”榜首。

作为一名胸外科医生,肺癌手术是王栋工作的主要内容之一。然而现实是,并非所有肺癌患者都有手术机会。

王栋介绍,按照肿瘤大小、是否有淋巴结侵犯和远处器官转移的TNM分期标准,肺癌被分为I、II、III、IV期,其中I期、II期和部分III期以及很少部分

的IV期患者有手术机会,总体而言,可以通过手术治疗肺癌的患者还不过半数。

这跟肺癌早期隐匿、临床症状不明显有一定关系。“等到出现刺激性咳嗽和血痰,有了胸闷气短或声音嘶哑等临床症状,肺癌可能已经进展到中晚期。”王栋说,如果能够尽早发现,通过外科手术切除,早期肺癌患者的五年生存率能接近100%,十年生存率超过90%。

肺癌手术采取最多的方式是肺叶切除+淋巴结清扫。以往手术要开胸,创伤比较大,如今更多是通过胸腔镜手术来实现,刀口小但视野更好,可以更好地分辨肿瘤和正常肺组织,划定手术范围;对患者来说,创伤小,痛苦少,恢复也更快。

当然,并非手术完成就能获得治愈。王栋提醒,即使分期很早、手术很顺利,要注意定期复查,一旦出现复发和转移,要做到早期发现、早期处理。

早筛推荐低剂量螺旋CT

如何早期发现肺癌?王栋推荐低剂量螺旋CT检查。

王栋透露,2016年以前,他所在的医院职工查体还是普通X光胸片,2016年开始应用低

剂量螺旋CT检查肺部,结果当年就从五六千名职工中发现了13例早期肺癌。因为发现足够早,经过治疗,这13人获得了良好的预后。

很多患者在普通体检中发现肺结节,王栋介绍,这其中很少一部分被确诊为肺癌,而且多是早期,所以,这更凸显了定期查体对肺癌早期发现的作用。

“低剂量螺旋CT比X光胸片看得清楚,性价比高,建议高危人群每年至少筛查一次,这是肺癌早筛早诊的有效方法。”王栋说,很多患者拿着体检报告来咨询,其中有两三毫米、四五毫米的结节,足以证明CT筛查的灵敏性。如果结节在5毫米以下,大部分患者可以放心;如果结节在5毫米-8毫米,建议找专业医生观察一下结节的形态、密度,判断一下良恶性倾向;如果在8毫米以上,要予以重视,继续观察或是手术处理。

另外,临床中多发结节的患者也不少见。如果其中一两个结节有明显变化,建议优先处理有变化的结节。

至于低剂量螺旋CT检查的频率,王栋建议:结节在5毫米以下或者没有结节的人群,建议每年检查一次;如果结节在5毫米以上,建议4个月-6个月复查。

展示新时代的中国形象 讲好新时代的中国故事

口腔反复溃疡？试试“双黄饮”漱口

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

不少人都有过口腔溃疡的经历,有时是因为着急上火、喝水少、吃过多辛辣食物所诱发,通常外用点西瓜霜或多喝点水,几天就能痊愈。

但临床上常见反复发作的口腔溃疡,往往这次溃疡刚好,没过多久又中招,或者同时存在多处溃疡,不仅给生活带来不便,让心情也更加烦躁。

专家介绍,口腔溃疡反复发作的患者,往往是由于长期气虚、阴虚、郁热等导致,可以饮用双黄饮来缓解。

双黄饮做法

取黄芪30克、黄连30克,浸泡水中1小时,大火烧开后转中小火20分钟,倒出药汤后再加水煎一遍,一共煎2遍,待温度

合适后,含药汤漱口,每次漱口1分钟,一日三次。

其余药汤放至冰箱备用,漱口前取适量药汤加温,温度以漱口时口腔舒适为度。

众所皆知,黄芪是味补气药,它还有一个很重要的功效是“敛疮生肌”,可以让我们的口腔溃疡面加速收口。

黄连能清热燥湿、泻火解毒,两药合用一补一泻,攻补兼施,恰好能针对因气虚、阴虚、郁热所导致的口腔反复溃疡。如果采用上述方法后效果不明显,说明病因可能更加复杂,建议寻求专业医师进行调理。

扫码查看更多中医知识

心灵驿站

孩子总喊头疼 看看是否“抑郁”了

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

山东省精神卫生中心专家杨楹介绍,有的孩子经常说自己头疼、胸闷、不愿进食等,吃了许多药都无好转,那就应该考虑孩子是否有抑郁倾向。成人抑郁常见的如体重减轻、睡眠障碍、自卑和自责等表现,在儿童、青少年抑郁患者中并不常见。而激惹、发脾气、离家出走、学习成绩下降和拒绝上学等却十分常见。

不同年龄段孩子抑郁症状各有特点。3~5岁学龄前儿童主要表现为明显对游戏失去兴趣,在游戏中不断有自卑自责、自残和自杀表现;6~8岁儿童主要有躯体化症状如腹痛、头痛等;其他有痛哭流涕、大声喊叫、无法解释的激惹和冲动;9~12岁儿童更多出现空虚无聊、自信心低下、自责自罪、无助无望、

离家出走、恐惧死亡等。12~18岁青少年更多出现冲动、易激惹、行为改变、鲁莽不计后果、学习成绩下降、食欲改变和拒绝上学等行为。

父母以下做法容易导致孩子抑郁。

功利性教育:不少家长对孩子有过高期望,盲目拔苗助长,打算把孩子培养成“神童”。

对孩子物质极度满足:童年时代被过度满足的孩子,总是习以为常地对身边所有人提出各种要求,而不去考虑如何通过自我约束、提升自我来寻找出路,经常碰壁。

处处包办、代替性决定:孩子自己提出的方案,总会被父母否定,孩子产生挫败感。

杨楹说,用心倾听,学会尊重;多些陪伴,学会观察;接纳不完美,避免对比;学会肯定,多些鼓励。只有这样,孩子才能健康成长。

看懂体检报告

【心脏早搏】 无器质性心脏病不用担心

2021年,由中华医学会等发布的《早搏基层合理用药指南》指出,几乎90%的健康人群和心脏疾病患者均可出现早搏。如果是不伴有器质性心脏病的室性早搏,通常无须药物治疗。对于有器质性心脏病的室性早搏,要按照相关指南和规范对基础心脏病进行标准治疗。

【颈动脉斑块】 轻微斑块不用慌

40岁以上的人在体检报告中容易出现“颈动脉斑块形成”“颈动脉硬化”和“颈动脉狭窄”等字眼。武汉华中科技大学同济医院心内科主任医师郭小梅介绍,如果只是发现轻微斑块,比如只有1~2个硬斑块,且血管狭窄面积不超过50%,患者可以通过加强锻炼、多吃蔬菜、少吃肥肉和动物肝脏等改善生活方式的办法,预防斑块体积增大、破裂,增加斑块的稳定性。

【转氨酶升高】 偶然升高未必肝胆有问题

在抽血检查化验单中,看到“转氨酶↑”字样,大家会立刻紧张起来。北京大学人民医院肝胆外科主任医师王东指出,转氨酶是十分敏感的指标,服用某些药物、饮酒、熬夜或剧烈运动等都会引起转氨酶升高,在停药或休息后,转氨酶可恢复正常。但如果转氨酶持续增高,就要怀疑有肝胆疾病问题。

【轻中度脂肪肝】 改善生活方式可缓解

医生会根据超声回声强度的不同,将脂肪肝分为轻度、中度、重度三种。轻到中度的脂肪肝,可通过调整饮食和生活习惯改善,重度脂肪肝则需在医生指导下治疗。

【甲状腺结节】 九成都是良性

上海市胸科医院呼吸内科副主任医师胡洋指出,目前甲状腺结节的患病率大约为50%,也就是说,差不多一半的人都有甲状腺结节。其中80%~90%诊断为结节性甲状腺肿,属于甲状腺组织增生和退行性疾病,不属于肿瘤。还有部分是桥本甲状腺炎合并结节以及甲状腺腺瘤,都属于良性结节。只有大约10%的结节是恶性的。

【肝血管瘤】 良性疾病,无症状定期观察

据介绍,肝血管瘤是一种良性疾病,无症状肝血管瘤只要定期观察就可以。如果血管瘤体积较大,出现腹胀、便秘等不适,需手术治疗。

还有一种叫“肝血管肉瘤”。虽与肝血管瘤只有一字之差,但肝血管肉瘤却是恶性肿瘤,且进展很快。一旦发现需尽快进行检查治疗。

【胆结石】 没症状的话定期检查就行

北京大学人民医院肝胆外科主任医师王东介绍,胆汁成分如果出现异常,就会沉积生成胆结石。如果胆结石没有症状可以定期检查。如果结石导致胆囊炎频繁发作、单个胆囊结石直径大于1cm或者合并胆囊息肉者,均应尽快就医。

【肝囊肿】 小于10厘米且无症状别担心

北京大学人民医院肝胆外科主任医师王东指出,肝囊肿属于良性疾病。不过,当肝囊肿直径达到10厘米以上,同时,患者出现肚子胀、大便不畅等症状时,就要前往医院治疗。