

记者 王小蒙  
实习生 史静恬 孙雪

在恶性肿瘤中,肺癌不论发病率还是死亡率,均居首位。近年来,肺癌治疗结局有了大幅度改变,早期肺癌5年生存率明显提高。日前,山东大学齐鲁医院副院长、胸外科学带头人田辉教授走进《壹点问医》科普直播间,带来肺结节、肺癌精准诊疗和加速康复的专业解答。

### 发现肺结节的人越来越多,95%是良性

近年来,肺结节成为不少人体检报告单上的常客。田辉在门诊中观察到,100个病人中,80%都是来看肺结节的,他们大都担心自己是不是得了肺癌。

“随着影像技术的进步,特别是低剂量螺旋CT和高分辨螺旋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的火眼金睛下都纤毫毕现。”田辉说,肺小结节通常分为三种,不同类型的恶性程度不同。一种是纯磨玻璃结节,它的恶变率只有15%;第二种是混合性的,既有磨玻璃的成分,同时还有实性成分,恶变率是50%,特别是一厘米以上这种混合性结节,一定要高度重视;第三种是实性结节,恶变率是7%。

由于早期肺癌经常表现为磨玻璃结节,很多人简单地将磨玻璃结节与肺癌画等号,田辉表示,这种说法是不准确的。

“磨玻璃结节只是一种影像上的表现,并不是一个病理诊断,早期肺癌可以呈磨玻璃结节表现,却不等同于磨玻璃结节就一定是早期肺癌,感染性病变或一些良性病变,有时也同样表现为磨玻璃结节。”

田辉提到,其实在临幊上首次发现肺小结节,95%以上都是良性的,只有1%的患者可能是恶性结节。不过,磨玻璃结节越大、内部实性成分越高,恶性几率越大。

超过20mm的磨玻璃结节,很大可能是肺癌,磨玻璃结节小于6mm,恶性概率为1%左右;混合磨玻璃结节则大概率是浸润性腺癌。

### 首次发现肺结节 不要急于开刀

如何科学对待肺结节?田辉教授提出六字箴言,那就是“坚持、改变、重视”。

“健康查体时发现肺结节,不要听磨色变,对医生来说,不要急于开刀处理,坚持规范化定期随访非常重要。”田辉说,

发现纯磨玻璃结节、混合性结节或实性结节,可以口服药物7天到10天或3个月到6个月,然后再做个CT。如果病变小了,很可能就是一个炎症,良性结节可能性大;如果本来是混合性的肺结节,实性成分变小,也是良性可能性大。如果随访中病变大了,实性成分增多,形态发生变化,可能恶变率就高了。

其次,坚持多学科诊疗,不要单打独斗。“如果发现肺结节,多学科医生可一起讨论,肺磨玻璃结节下一步的处理意见,是做手术好还是随访好,是做射频消融或做穿刺好。”田辉说,医生要坚持个体化精准治疗,在治疗中要坚持加速康复。

另外,高危人群一定要重视筛查。2021版《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》建议,高危人群是指年龄大于40岁,且具有以下任一危险因素的人:

- 1、吸烟,每天一包持续20年或每天2包持续10年,其中包括戒烟时间不足15年者;
- 2、长期被动吸烟者;
- 3、有职业暴露史(石棉、铍、铀、氡等接触者);
- 4、家族中有恶性肿瘤或者肺癌患者;

5.有慢性阻塞性肺疾病或弥漫性肺纤维化病史者。

“在肺结节检出率上,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,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。如果在常规体检时发现肺部问题,就需要按时随访。

### 肺结节手术要尽可能精准地切除病变

按照指南,如果肺结节高度怀疑恶性,首选手术治疗。手术很重要的原则,就是尽可能切除病变,并尽可能保留正常肺组织。由于病理是诊断的“金标准”,肺结节的手术式也要根据病理来决定,总体来说手术风险不大。

田辉建议,万一需要手术,一定要坚持规范、坚持微创。肺癌治疗近5年的突破性成就是在,从切口来说,已由开大刀发展到腔镜、机器人辅助下的微创3.0时代,腔镜术式也由3孔到2孔再到单孔操作。

其次,从切除范围来说,以前都需要全肺切除或肺叶切除,目前则可基于肺小结节的发现,做到精准肺段切除。“传统胸外科手术会造成长达30厘米的大创口及肋骨损伤,现在的单孔肺段切除术,仅留下几厘米细微创口,患者生活质量会得到大幅改善。”田辉教授表示,目前科室实施腔镜微创手术比例已达到90%以上。

“肺结节切除关键是定位准确,定位准确了,手术就简单了。”在电磁导航指导下,田辉教授带领团队,形成了一站式治疗肺结节的齐鲁模式,并提出“三要三不要”的手术原则。

手术要简单化、普及化和实用化,不要复杂化、独特化和炫技化,要让病人最获益,既能活得长,又能最小创伤。

对于不适合手术的病人,也形成了齐鲁一站式无痕微创治疗新模式,对于手术禁忌的肺结节,应用电磁导航精准定位,加上超级机器人定位系统,再加上微波消融,也取得了较好疗效。

### 生活课堂

### 睡够了为啥还经常打哈欠

首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心主任医师郭兮恒介绍,睡够了还经常打哈欠,可能跟过度睡眠、脑供血不足、贫血、甲状腺功能减退有关。

如果睡眠时间过长,会引起乏氧状况,一段时间后会恢复正常。大脑发生动脉粥样硬化、脑血管狭窄、脑供血不足时,也会出现打哈欠、肢体麻木等症状。贫血时,血液中氧含量减少,大脑缺氧,会出现睡够了打哈欠的情况。

此外,甲状腺功能减退时,由于甲状腺激素分泌减少,人体代谢降低,患者也会精神不振,常打哈欠。

### 吃黑芝麻丸能防治脱发?

网传多吃黑芝麻、黑豆等黑色食物能使头发乌黑,还能让白头发逐渐逆转。市面上也有很多“黑芝麻丸”,据说能防治脱发。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授张召锋解释,其实,黑芝麻并不能防治脱发,还可能让你发胖。

黑芝麻、黑豆等黑色食物中的黑色素,并不会让头发变黑。因为头发中的黑色素来源是黑色素细胞,它是利用体内的酪氨酸转化生成黑色素,而黑芝麻、黑豆中的黑色素,主要是一些多酚类色素,并不能直接转化成头发的色素。而且,一些黑芝麻丸会加很多糖来调味,脂肪含量很高,多吃的话还可能让你发胖。

### 吃红糖能补血?

近年来,红糖被包装为“养生神器”,受到越来越多女性喜欢。加了姜汁、桂圆、红枣的保健红糖,更是受欢迎。然而,事情的真相是:你可能被骗了好多年!

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授张召锋介绍,红糖是没经过精炼的糖,其中高达96.6%的成分是糖类,而包括铁在内的矿物质含量非常少。想用红糖补血是不靠谱的。喝红糖水,最多就是给能量不足的你补充必不可少的糖分。

### 骨汤、浓汤能补身体?

专家介绍,过于追求“老火汤”,或者喝汤太多,会与肾病产生一定关联。随着年龄增长,肾小球的滤过率逐渐降低,老年人喝太多“老火靓汤”,对肾脏损伤更大。炖煮时间过长,汤中的嘌呤含量非常高。

高嘌呤的摄入,容易导致高尿酸血症,血尿酸升高或尿酸水平骤升骤降,除了会引发痛风急性发作外,还可能导致肾脏以及心血管的损害。

### 适合春季喝的茶饮

广州中医药大学第一附属医院针推康复中心贾超主任推荐几款药茶配方,很适合春季喝。

**陈皮茯苓茶:**茯苓5克、陈皮2克,洗净放入保温杯中,在杯中冲入热水,等待5分钟即可饮用。**功效:**健脾利湿,化痰祛脂。

**党参玫瑰花陈皮茶:**党参10克、玫瑰花3克、陈皮3克,一同放入茶碗,加入沸水,加盖3—5分钟即成。**功效:**疏肝理气,健脾祛湿。

**杞菊养肝乌龙茶:**菊花适量、枸杞子10克、乌龙茶10克,开水冲泡,加盖稍泡片刻即可饮用。**功效:**疏风明目,滋阴养肝。

小健

## 失眠君,我们快点分手吧 专家支招:长期睡不着,还需内外一起调理

记者 韩虹丽

调查显示,我国超过1/3的成年人会经常性失眠,网友调侃“除了睡觉的时间睡不着以外,其他时间都特别困”。那么,如何拯救睡眠障碍?山东省妇幼保健院中医科医生刘萍支招。

刘萍介绍,失眠除了遗传、体质因素、天生神经衰弱以外,还有不少诱发因素,最常见的就是情绪因素,如压力、紧张、烦恼等;睡眠环境差,摄取咖啡因、尼古丁、酒精、不良的生活习惯,如熬夜、长时间玩手机等。

每个人的睡眠需求不一样,有人睡几个小时就够了,有人睡八九个小时还不够。刘萍说,可粗略进行自我判断,如果第二天工作不累,就说明基本睡眠尚可。

### 失眠有哪些症状

失眠的症状主要包括以下几个:入睡困难,每次入睡时间超过30分钟;总睡眠时间不足6小时;维持睡眠困难,早醒或眠中易醒,醒后难入睡;睡眠浅,多梦,尤其是噩梦频频;第二天早晨起来头昏脑涨、神疲乏力,身体出现各种不适症状。

可怕的是,失眠会引起一系列“副作用”。“比如,疲劳乏力,身体免疫力降低,易处于亚健康甚至不健康状态;记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝,工作和学习能力及效率下降;情绪暴躁,易激发焦虑、抑郁甚至精神分裂症等心理问题;可能引起内耳供血不足,伤

害听力,甚至耳聋耳鸣。”刘萍说,失眠还可能造成皮肤受损,脱发;增加肥胖、糖尿病、高血压、心血管疾病、阿尔茨海默病的发病风险。

### 治失眠要内外调理

如果失眠症状不是特别严重,可先从改变外部环境来试试。刘萍建议,睡前尽量不玩手机;睡前2—3小时少吃或不吃东西,尽量减少入睡时的肠胃负担;睡前不要用脑过度,提前给大脑一个放松休息的缓冲时间;避免剧烈运动,可适当做一些轻柔活动,如瑜伽、拉伸;尝试温水泡浴、擦浴或足浴,改善血液循环,增加深睡眠时间;创造黑暗的睡眠环境,有助于褪

黑素分泌,提高睡眠质量。

刘萍说,西医目前治疗失眠最常用的是镇静催眠药,如阿普唑仑、佐匹克隆、氯硝西泮、米氮平等。西药可降低睡眠中枢的兴奋性,以改善失眠症状,但长期使用,会产生药物依赖性及其他不良反应,一旦中断药物,就会产生戒断症状,有可能使失眠更加严重。

中医认为,失眠多因情志所伤、饮食不节、劳逸失调、久病体虚等引起脏腑机能紊乱。病位主要在心,与肝、脾、肾密切相关。“中医治疗失眠时,秉承调节阴阳、平衡五脏的治疗原则。”刘萍说,中医治疗失眠有中药、针灸、穴位贴敷、耳穴压豆等多种方法,优势是无耐药性、无成瘾性且副作用少。