

专家 释疑

正确辨别肺小结节

很多人因为体检报告上的“肺小结节”忧心忡忡,怀疑自己是不是“长肿瘤”了,过分紧张。在临床中,前来就诊的“肺小结节”患者确实占了不小的比重,但大部分肺结节均属良性。

肺小结节是指肺内直径小于或等于 1cm 的类圆形或不规则形病灶,可以通过以下几点进行简单的辨别。

一、首先看大小

1.小于 5mm 的小结节不必担心,基层医院管理即可,每年定期体检,查看有无新的病变或者增大等。

2. 如果是 5mm-10mm 的结节可以去有经验的医院就诊,一般建议 3-6 个月定期复查,复查的时候最好选择同一

家医院,以减小误差,增加前后对比度,如有变大变实、分叶、毛刺征,可直接到胸外科就诊。

3.大于 10mm 的结节,必须重视,可以进行肺活检穿刺查看病理性质,确定有无手术的必要。

二、其次看性状

1.磨玻璃结节。磨玻璃结节在胸部 CT 上表现为密度类似磨砂玻璃,呈现云雾状的圆形、类圆形病灶或不规则的结节,虽不太乐观,却也不能预示疾病发展。

2.实性结节。实性结节指结节内部全部是软组织密度的结节,大多密度较均匀,需定期观察。

3.亚实性结节。亚实性结节介于上述两种结节中间,也

叫做部分实性结节或混合型的磨玻璃结节,是肺癌中最常见的一种小结节,实性成分占比或动态增多可能会被发现早期的癌变迹象。

4.毛刺征。在胸部 CT 肺窗上自病灶边缘向周围肺实质伸展的、不与胸膜相连的放射状无分支的细短线影称为毛刺征。多见于周围型肺癌,但中央型肺癌也可以见到毛刺征象。

三、最后找病因

1.感染。由细菌、真菌、结核分枝杆菌或病毒感染导致肺炎而形成的肺部小结节一般通过抗菌、抗结核、抗病毒药物治疗就可以吸收或消除。

2.肺部恶性肿瘤(肺癌)。肺部小结节往往是多发性结节,

其中部分实性结节相比其他类型为恶性病变的可能性更大。如果在观察随访期间或使用抗菌药物、抗结核药物、抗病毒药物治疗一段时间后不敏感,小结节非但没有缩小,甚至有较为明显的变大趋势,此时就需要考虑肺部小结节为恶性肿瘤的可能性了,应该尽快就诊,通过进一步的检查和评估来明确下一步治疗方法。

长期受吸烟、粉尘及空气污染等影响,使肺小结节人群增多,大家不必惊慌,绝大部分的肺结节都是良性的,一般只需要定期复查即可,在定期复查的时候,如果结节没有明显变化,无需进行干预。

河北中医学院博士 新培培

轻中度脂肪肝是可逆的



脂肪肝是各种原因引起的肝细胞内脂质积聚,超过肝湿重的 5%。临床上将脂肪肝病程分为几个阶段,单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化,最终可能导致肝癌。

轻中度脂肪肝如果饮食营养均衡、适度锻炼可完全恢复,严重者必须就医,防止脂肪肝的病程进一步发展。

1.保证碳水化合物、蛋白质、维生素及膳食纤维的摄入。可多选用粗杂粮等谷类食物、脱脂牛奶、鸡蛋清、鱼类、虾、瘦肉等高蛋白低脂肪的食物。

2.适量运动:对脂肪肝病人而言,最适合且有效的运动,是中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、打太极拳、骑自行车等。

3.控制好减肥的速度:轻度肥胖应把减肥速度控制在每月减 1~2 斤,中度以上肥胖控制在每周减 1~2 斤,不可速度过快。达到理想体重后不要继续减体重,维持体重即可。

首都医科大学宣武医院营养科副主任医师 李缨

老年人要重视两种维生素的摄入

对于老年人来说,维生素 B9、B12 是两种特别重要的维生素。

维生素 B9

维生素 B9 即人们熟知的叶酸。叶酸缺乏容易引起体内同型半胱氨酸升高,增加高血压、脑血管疾病等相关疾病发生风险,不妨定期采血化验,明确是否缺乏。

如果老人缺乏叶酸,同时有血压、同型半胱氨酸升高的情况,可在医生指导下选择 0.8 毫克叶酸的固定复方制剂,这样可补充叶酸,同时控制血压。

若只需补充叶酸,可根据自身情况调理,适当增加摄入富含叶酸的食物,如动物肝脏、绿叶蔬菜、豆类食物、柑橘类水果、谷物等。叶酸在烹饪过程中容易流失,调理过程可配合服用 0.4 毫克规格的叶酸片,每日 1 至 2 片。5 毫克规格的叶酸片主要用于贫血病症,基本不建议此类老人服用。

维生素 B12

维生素 B12 对调节中枢神经功能有益,也参与同型半胱氨酸的代谢,与血管疾病、认知功能等密切相关。

随着年龄增加,人的胃部吸收能力会明显下降,易致维生素 B12 缺乏。如果明显缺乏维生素 B12,建议适当增加摄入鱼类、肉类、蛋、乳制品等。如果老人患有其他内科疾病,可能对补充维生素 B12 的方式有一定限制,这时可适当服用含有维生素 B12 的膳食补充剂来调理。

需要强调的是,坚持补充一段时间的维生素后,就需要定期复查维生素、同型半胱氨酸的水平,以动态调整补充剂量。

黑龙江省鸡西矿业集团总医院 陈曦

四类老人要防摔倒

老人容易摔倒,及早采取防范措施,有助于降低老人摔倒的危险,以下四类老人更要当心。

血压不稳的老人。降压药会引起血压不稳、头晕等问题。此类老人从坐姿或卧姿起身的时候,动作一定要放慢,起步之前先稍微停顿片刻,感觉稳定的时候再走动。另外,老人及时补充水分,有助于防止血压偏低,进而防止摔倒。

血管弹性差的老人。血管弹性降低会直接影响到血液

流动质量,导致身体(特别是腿部及肢端部位)血液回流心脏能力削弱,心脑血管供血不足必然导致头晕。因此,起身动作一定不能太快,最好在行走前抓住身边固定物件,稍稍等待后再挪步。

低血糖的老人。导致摔倒的另一大原因是低血糖。这在糖尿病患者中更普遍。服用降糖药物的老年人,一定要保证饮食,以防止血糖过低而增加摔倒或更严重的健康危险。经常测血糖至关重要,如出现低血糖,最好喝点果汁或吃块硬糖。



视力差的老人。很多老人视力严重衰退,视物模糊,甚至患有白内障或青光眼等严重眼病。看不清东西会直接影响到身体平衡能力,一不留神就容易发生摔倒。建议老年人定期检查视力。另外,老人居住的房间灯光也不能太暗。 李涛/文

心肌病患者
做好五方面护理

针对心肌病患者的护理,以下五方面需要重点做到位。

1.给予充足休息和合理锻炼。心肌病患者通常建议避免过度劳累和高强度运动,因为过多的运动会增加心脏负担,引起严重心血管系统症状。根据患者病情轻重程度和医生的建议,合理安排适量运动或日常活动,从而增强身体的耐力、力量与灵敏性。

2.饮食护理。心肌病患者应该避免摄入高盐、高脂、高糖食物,增加新鲜蔬菜、水果的摄入,并控制食量。如果患者有心源性病因,要适当减少刺激性食物、饮料的摄入,对于存在严重水肿或不耐受呼吸困难的患者,可限制液体摄入或进行利尿治疗。

3.注意药物治疗和监测。许多心肌病患者需要长期使用药物来控制症状和缓解疾病进程,如利尿剂、 β 受体阻滞剂等。但需要注意药物配方的合理性,随时监测患者的药物反应和病情变化。对于出现心律失常的患者,可能需要使用植入式心律调节器,调节心律,控制病情。

4.精神护理。心肌病患者可能会出现情绪波动、忧虑、抑郁等问题,可以通过参加社交活动、进行心理咨询等方式调节心情。同时,家属和医务人员应该注重患者的心理援助和支持,协助其建立积极乐观的心态。

5.安全护理。家庭成员和护理人员应该保证患者住所环境安全,如患者身边放置专用药箱等。此外,嘱咐患者自我监测,告知患者紧急情况下怎样行动也十分关键。

针对心肌病患者进行综合的护理至关重要,这有助于缓解症状、减少并发症的发生,并改善患者的生活质量。心肌病患者如果不及时进行治疗和护理,病情可能会逐渐恶化,甚至危及生命。
河南信合医院 郑永芝

图说
我们的
价值观

我友善以福人

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

爱心

梧桐画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台