

肺结节的检查与处理

▲ 深圳市龙岗中心医院 梁文彬

肺结节是指 CT 检查时在肺部表现为直径小于 30 mm 圆形的结节状病灶，其直径通常在 10 mm 以下。肺结节可以是良性的，也可以是恶性的。在临床上，往往需要通过各种手段对肺结节进行鉴别和评估，以确定是否需要进一步治疗或随访观察。

肺结节的病因

肺结节的形成原因多种多样，可能与以下因素有关：

吸烟 吸烟是导致肺癌最重要的危险因素之一，同时也是导致其他类型肺结节的危险因素。

环境因素 长期接触化学物质、尘土和污染物等环境因素也可能增加肺结节的发生风险。

年龄 随着年龄的增加，肺结节的患病率也会逐渐增加。

遗传因素 家族中有肺癌或其他恶性肿瘤的人群也更容易患肺结节。

感染 一些细菌、病毒和真菌感染也可能导致肺部结节的形成。

免疫系统失调 免疫系统异常可能导致肺部结节的形成，例如类风湿关节炎等免疫性疾病患者的肺结节就较为常见。

肺结节的影像学检查

肺结节的影像学检查主要包括胸部 X 线、胸部 CT 以及 PET-CT 等。其中，胸部 X 线是最常用的初筛方法，但其对于小直径的结节检出率较低，同时无法区分良恶性。因此，对于疑似肺结节的患者，需要进行高分辨率 CT 检查。高分辨率 CT 可以更清晰地显示肺部结构和细节，能够在早期发现更小的结节，并且可以通过结节的密度、形态、边缘等特征来评估其良恶性。此外，PET-CT 检查则可以对于疑似恶性结节进行

代谢活性评估，帮助鉴别良恶性。

肺结节一定需要手术吗？

肺结节不一定需要手术治疗。对于直径小于 6 mm 的良性结节，通常不需要特殊处理，可以随访观察。对于大多数小于 10 mm 且低度恶性风险的结节，也可以选择密切随访而非手术治疗。但是，对于高度恶性风险或直径较大（大于 3 cm）的结节，以及有明显增长趋势或出现症状的结节，则可能需要手术治疗。此外，对于某些高危人群，如吸烟者或有家族史的人士，应该密切关注肺部健康，进行定期的胸部影像学检查，并根据情况采取相应的治疗措施。

肺结节的随访策略

肺结节随访策略主要基于结节的大小、形态、密度、生长速度等因素。一般来说，

对于小直径（小于 6 mm）的结节，应该通过胸部 CT 等检查进行随访观察，以确定其生长趋势和良恶性，并根据情况采取相应的治疗措施。

具体的随访策略如下：

随访时间 首次发现结节后 3~6 个月进行第一次随访，若稳定则每 6~12 个月复查一次。

随访方式 常规采用胸部 CT 检查，可以考虑使用低剂量 CT 或者 PET-CT 检查。

随访期限 对于小直径（小于 6 mm）的结节，建议随访期限为 2 年以上，对于大于 6 mm 但低恶性风险结节，建议随访期限为 5 年以上。

随访评估 通过结节的大小、密度、形态、边缘、生长速度等指标进行评估，以确定其良恶性，并根据情况采取相应的治疗措施。

中医药文化的博大精深

▲ 四川省天全县中医医院 张锐

中医药文化是人类最原始的中医学和古人探索的结晶，承载着中华民族几千年的文化和历史，是中华民族传统医学的瑰丽宝藏和民族人文学科的丰碑。下面从中医药的种类和用途出发，让我们一起来领略中医药文化的博大精深。

什么是中医药？

中医药一般是中医学和中药学的统称。中医学是以理论与实践经验为主体，立足于中医学视角对人类生命活动、健康与疾病进行探究，是一门综合诊断、预防、治疗、康复以及保健的科学。中医学以阴阳五行作为理论基础，通过望闻问切搜集疾病资料，以中医基础理论为依据辨别病因病机，然后选择合适的方法进行治疗。中药学是研究中药的基本理论与临床应用的学科，包括中药、中药学的概念、中药的起源与发展；中药炮制的概念、目的与方法、用药剂量与用法、剂量与疗效的关系、中药煎服方法等内容。

中药种类的介绍

由于中药的作用和功效不同，所以其种类也有所不同，常见中药如下：

解表药 治疗外感，各种表证的药物，辛温解表药有麻黄、桂枝、紫苏、生姜、白芷等；辛凉解表药有薄荷、牛蒡子、蝉蜕、桑叶、菊花等。

清热药 用于治疗各种体内火热之邪（实热证、虚热证均可），常用药物包括：金银花、连翘、菊花等。

利湿药 治疗体内湿邪，如风湿之邪、痰湿之邪、湿热之邪等，药物有玉米须、茯苓、石菖蒲、广藿香等。

泻下药 此类药物具有泻下通便的作用，其中润下药有火麻仁、郁李仁，寒下药有大黄和芦荟等，温下药有巴豆，泻水药有商陆、牵牛子等药物。

消导药 该药物有消食的作用，药物有：山楂、神曲、麦芽。

理气药 能够治疗多种因气机郁滞引发的症状，药物包括：橘皮、佛手、木香、

香附、玫瑰花等。

中药的用途

白术（炒白术） 根茎入药，具有健脾益气、燥湿利水、止汗等功效，可治疗水肿、脾虚食少。

白芍 具有祛风除湿、消肿排脓等功效，可治疗牙痛、鼻塞。

生地黄（生地） 具有清热、生津滋阴、养血等功效，可治疗消渴、吐血。

熟地黄（熟地） 具有补血养阴、填精益髓的功效，可治疗眩晕、心悸。

防风 具有祛风解表、胜湿止痛、止痒等功效，可治疗外感风寒、头痛身痛。

茯苓 具有利水渗湿、健脾和胃、养心安神等功效，可用于小便不利、脾虚泄泻的治疗中。

猪苓 具有利水渗湿、解热止渴等功效，用于小便不利、水肿的治疗中。

怀牛膝 具有活血祛瘀、补肝肾、强筋骨等功效，可治疗女性闭经、跌打损伤。

怀山药 具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精等功效，可治疗尿频、肺虚喘咳。

生杏仁（苦杏仁） 具有降血脂、祛痰止咳、润肠通便等功效，可治疗咳嗽气喘、肠燥便秘。

香附 具有疏肝解郁、调经止痛、理气宽中等功效，可治疗消化不良、月经不调。

天麻 具有平抑肝阳、息风止痉、通络止痛等功效，可治疗半身不遂、肢体麻木。

太子参 具有益气健脾、镇静、健胃消食等功效，可治疗心悸、消渴。

连翘 具有抗菌、消肿散结、疏散风热等功效，可治疗发热、急性肾炎。

何首乌 具有补肝益肾、养血祛风的功效，可治疗腰膝酸软、耳鸣。

黄芪：具有补气固表、利水退肿、托毒排脓等功效，可治疗糖尿病、慢性肾炎。

五味子 具有补肾安神、益气生津等功效，可用于心悸失眠、短气脉虚的治疗中。

焦山楂 具有消食健胃、行气散瘀等功效，可治疗疝气疼痛、高脂血症。

白内障能预防吗？

▲ 河南省洛阳景华医院 蒋华卿

白内障很容易导致人双目失明，成为盲人，引发白内障最主要的因素就是年纪增长，除了年龄外，遗传、辐射、代谢等都有可能造成白内障，了解白内障的早期症状，可以帮助我们尽早控制病情，采取措施尽快恢复眼部健康。

将眼睛想成是一个照相机，而眼睛中的晶状体把它想象成镜头，光线透过镜头，直直照射在视网膜上，并在此上形成图像，进而传送到大脑中，我们才能看清东西。如果照相机的镜头浑浊了，外界的光线通过镜头时，就会形成折射，导致光线不均匀，视网膜上无法形成清楚的图像，这种晶状体浑浊其实就是今天要说的白内障。由于患有白内障，会影响患者的视力，严重的时候无法看清东西，视力模糊，进而导致患者出现行为障碍，无法顺利完成许多事。常见的白内障一般都是老年性白内障。

白内障的早期症状

原本视力不好的眼睛，突然看得很清楚有许多老花眼患者中年的时候，因为自己远视，看东西很模糊，突然在老年的某一天，发现自己看东西很清晰，以为是视力突然恢复，但要注意，这也有可能是白内障的前期表现，尽早去医院做个全面检查才是科学的。

戴眼镜也缓解不了视力下降的情况 如果发现自己突然看东西很不清楚，去配眼镜并发现，加镜片、减镜片依然还是看不清，那就要考虑是否是白内障，应尽早去医院检查，明确病因并采取进一步治疗措施。

看灯光不聚集，发生散射 若患者在夜晚盯着光源，会发现有光源带一条“尾巴”，或是灯光周围有一圈红色的光晕，表明晶状体质地不均匀，出现散射。

突然近视，度数变得很深 如果突然发现自己视力正常，但是突然近视几百度，甚至 1000 度，戴上近视眼镜发现也矫正不过来，戴几天也没能好好适应，半年就要再换一副新眼镜，这种情况也要提高警惕，很有可能是晶状体发生不均质变化，造成了用眼障碍。

视物有颜色改变 有些白内障早期患者

会发现自己会将白色看成黄色，看东西也是会看错颜色。以往看为的白色的墙壁，会看成淡黄色或黄色的墙。

若出现以上症状，大家千万要提高警惕，及时到医院进行检查。

合理预防白内障

（1）我们可以提前服用一些抗氧化药物，比如维生素 C、维生素 E，还可以多吃番茄、花椰菜、蓝莓、葡萄等食物，可以达到保持眼部健康，预防眼部疾病的效果。

（2）如果在户外活动，太阳十分强烈的话，建议佩戴墨镜，以减轻紫外线对眼睛的刺激。

（3）避免外伤，外伤也是引起白内障的因素之一，我们要尽可能避免外伤发生。

（4）如果是存在糖尿病、高尿酸血症等影响人体代谢的疾病，那么患者要有自我预防的意识，要积极采取措施控制血糖等指标，以保证身体代谢正常，以免影响晶状体。

（5）加强眼部清洁，清洁不仅是在耳鼻喉部位，每日洗脸时也要仔细清洁眼周，以防细菌感染，进而加强眼部抵抗力，减少眼部炎症出现，能够积极预防白内障。

（6）饮食调理，老年人年纪大了，身体各器官功能退步，吸收、代谢能力也变差了，营养有时无法及时吸收，所以平日里饮食要加强营养，可增加蛋白质、钙、微量元素的摄入，多吃新鲜蔬菜瓜果，如苹果、小番茄等。多食鱼类，可以有明目的效果，对眼睛十分有益。多吃菠菜、青菜、西兰花等菜。

（7）合理使用防晒物品，有效预防白内障要学会遮挡阳光，要额外注意抵御大面积、强烈的日光照射，学会合理利用帽子、防晒衣等物品遮挡紫外线，以免损伤晶体。

（8）避免过度视力疲劳，用眼应以不疲倦为度，并注意正确的用眼姿势、距离、光源是否充足等。当用眼时间到了一小时，可以闭上眼睛转动眼球，放松一下眼睛，也可以站起来眺望远方的树木、望望天空等，以此让眼睛休息，尽量不要长时间在昏暗环境中阅读和工作。