

关于肺部结节的几个冷知识

▲重庆市人民医院 杨帆 张兵兵

什么是肺结节呢？我们一般认为发生在肺部，且边界相对比较清楚的、局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影，一般的情况下，结节的直径是小于3cm的大小的，但是一般在结节的周围是被肺组织所包绕的一类病灶。

在一般情况下，肺结节并没有相应的症状，也就是说，通过什么表现来确定是不是长了肺结节是不太现实的，它在一般情况下，通常是在体检中被发现的，如果一旦检查后发现肺部出现了结节，应当尽快的来医院的胸外科寻求医生的帮助。

目前，肺部在众多体检的项目中，所检查的患病率是相对较高。目前在对于肺部的检查时，医学也在发展与进步下，我们通常都是以CT来完成对于肺部的检查，而这些仪器的准确性都是很可靠的。

那么肺结节只有一种吗？答案是否定的，它主要是分为三大类，其中的一种是叫毛玻璃样结节，一种则是叫实性结节，介于两者之间的叫部分实性结节。而磨玻璃结节

通过名称就可以看出来，它是就看着很虚的，对于这个类型分结节密度分析上，不难发现是跟肺组织差不太多的结节类型。实性结节就不同了，就是密度相对要高的一种结节类型，部分实性结节中间为实性，周围是磨玻璃，就像荷包蛋一样。

那么肺结节长出来以后，会不会自己消失呢？肺部结节一旦长出来后，是不会无缘无故消失的。因为它不是咱们长出来了一块肉，而是身体里一些不好的病理因素长时间入驻侵袭肺部，慢慢形成的一个病理产物。除非是炎性磨玻璃结节，随着时间的延长，可能会慢慢消失。最初性质一般都是良性的，但是结节越大，位置越差，症状越明显，后期边也越容易发生性质变化，尤其是当身体免疫力更差的时候。

那么关于肺部结节的相关的冷知识有哪些呢？

（1）磨玻璃结节恶性的概率分析中，是大于实性结节的，但如果同是恶性，实性结节的恶性程度高于磨玻璃结节。

（2）实性结节随访过程中转变成磨玻璃结节不一定是坏事，相反，大部分是好事，因为其中的细胞成分减少了，恶性的概率下降。

（3）孤立性结节的恶性概率高于多发性结节，但如果多发性结节都是恶性则病情重于孤立性结节。

（4）肺部结节一旦出现其他脏器转移，无论结节多小，根治的可能性几乎为零，当然有些情况可以手术，比如肺部和其他部位分别有一个孤立性的癌灶，可以两头做手术切除。

（5）肺部结节手术虽然大部分都是微创，但基本上不可能只切除结节本身，都需要切除一部分正常肺组织。

（6）每年都有不少术前认为是肺癌的结节切出来证实是良性，不是医生不负责任，是术前确实很难百分之百准确地确定肺部结节性质。

（7）小于3cm的结节，术前没有查出任何转移的话，部分可以根治，但除了原位癌，没有人能够在术前保证一定能根治。

所以如果我们在检查的时候真的检查出了自己的肺部有问题。一定要及时的去询问医生，找到最好的调养和治疗方法。而当我们肺部出现了结节的时候呢，建议养成以下三个习惯，对于缓解和调养我们的结节来说有益。

第一，多吃一些润肺的食物。对于肺结节来说，日常生活中的调养是很重要的，所以在平时的生活中多吃一些有利于润肺的食物是很好的。

第二，进行一些体育锻炼。在肺部出现问题时，我们的肺部工作是肯定不如以前的，所以说在这个时候我们可以适当的进行一些体育锻炼。对于我们的身体是有好处的，比如说散步、慢跑、瑜伽、太极拳等等。

第三，喝一些可以润肺的药茶。直接使用药物进行调养，对于肺部的健康来说也是比较适宜的，所以在平时的生活里面，我们可以喝一些有利于养肺润肺的药茶，比如说胖大海和金银花，胖大海可以使我们的肺部降温，还可以降低我们的血压，而金银花呢，可以帮助我们清热解毒。

儿童意外伤害的处理对策

▲安徽省阜阳市人民医院 朱丽萍

假期来临，孩子们的意外伤害进入高发阶段。儿童看护人对儿童意外伤害的知识行为了解有多少？

调查显示，多数家长都能意识到学龄前儿童意外伤害可防，并认为父母在预防意外伤害过程中起了举足轻重的作用。

此外，大部分家长都会选择将注意力放在如何提高自己孩子的安全性上，并会以多种方式积极主动地学习幼儿的安全知识，比如看安全教育书、浏览有关安全教育的网络文章、参与安全培训、与其他父母探讨安全知识等。大部分家长对幼儿意外伤害发生后采取了及时有效地措施。

面对儿童常见的几种非故意伤害事件，如何做好急救处理？一起往下看——

溺水 溺水是中国儿童的常见致死原因，有着很高的死亡和致残率，对于儿童、家庭以及社会都造成了极大的负面影响。溺水时间和抢救成功时间的长短对于儿童的预后起着决定性的影响。在发现儿童溺水之后，要及时拨打120急救电话，让儿童从水中脱离。如果儿童溺水的场地是湖泊、河流等室外的地方，要及时寻找周边人员进行救援。

对于少年儿童要特别提醒，发现有人落水时，一定不能冲动下水盲目施救，要寻找救援人员的帮助。

儿童溺水之后，脱离水体了也不要进行盲目控水，以免造成不良预后，耽误治疗。首先要了解溺水者的生命体征，如果尚有意识存在，呼吸和脉搏都有，可以将身体擦干之后用毛巾进行擦拭，做好保暖工作，等待救援人员的来到。

如果儿童已经失去了意识，但仍有脉搏呼吸，可以进行气道开放，并且将呼吸道中残留的物体进行清除，保持侧卧位，以免呕吐物体进入气管发生误吸。并且密切关注各项指标，擦干身体，做好保暖工作，随时进行心肺复苏。

如果溺水后失去意识，并且已经没有脉搏和自主呼吸，要及时开放气道，清理呼吸道异物，并进行心肺复苏。

烫伤 烫伤是一种组织损伤，在放假期间，孩子们在家中穿的比较少，露出了大量的皮肤，如果被热水或者是热汤溅到，很容易出现烫伤。

在发现儿童烫伤之后，看护人首先要让孩子脱离热源。尽可能减轻受伤程度，确保环境安全。之后要对孩子的意识进行判断，及时拨打120急救电话，密切关注孩子的体温、脉搏等生命指标，如有需要及时进行心肺复苏。若儿童尚有意识，可以采取冲、泡、脱、盖、送的方法进行处理。

误服药（毒）物 作为儿童常见的非故意伤害类型，误服药物或有毒物的发生率也比较高。一旦发现孩子有药物误服或者是服用过量时，首先不要慌张。

搞清孩子吃了什么、吃了多少以及服用的时间，并将残余的呕吐物或药物以及药物的外包装携带好，带领孩子到医院及时就诊。如果服用的药物没有腐蚀性，可以告知孩子多喝水，不用采取常规催吐的方式。如果是意识清楚，能够配合家长的年龄比较大的孩子，且服用药物的时间在一到两个小时内，可以让孩子多喝水并进行催吐，但需要注意的是动作温柔，不要造成损伤。如果是误服了家中的一些生活物品，比如洁厕灵，洗衣液等，则不能采用催吐的方式，也不要大量喝水，要立即带孩子去医院。

孩子在服用有毒物质之后，如果出现了消化道症状，如腹泻、呕吐、恶心，或呼吸道症状如咳嗽、气喘，以及神经系统症状如神志不清、烦躁、嗜睡、抽搐等，孩子的看护人要及时带领孩子去医院就医。

骨折 孩子天性活泼好动，如不小心可能发生骨折。儿童看护人在发现儿童出现骨折之后，在及时拨打120急救电话之后，需要等待医生的到来。在此期间，如果发现孩子有出血，可以用毛巾压迫止血。不要随意搬动骨折的儿童，以免骨折部位受到牵拉。应及时固定受伤部位，若有条件可以用冰敷的方式来改善儿童的疼痛感和局部肿胀。

高血压科普十条干货

▲山东省潍坊市青州市弥河中心卫生院 张晓静

目前基础疾病高血压是一种非常常见的疾病类型，不管是发达国家还是发展中的国家。近年来，导致患者高血压的发病率呈逐年上升趋势，这是伴随着我们生活水平的提高和生活压力较大的影响而出现的。我国18岁以上居民高血压疾病调查结果是由2002年发布的中国营养与健康状况调查资料》分析显示的，患病率约为18.8%。

我们对于高血压的固有思想并没有改变。这主要表现在知晓率很低，诊疗率很低，对高血压的控制也很低。我们往往在临床中将其单纯的认为，高血压不是年轻人得的，而是中老年人才会得的病。但实际上，往往不是这样的，在我国成年人的高血压患病率调查结果中，是已超过30%。这一结果可以看出，在10个成年人中，高血压患者就占了3个成年人。因此，在我国成年人中，对于健康的“头号杀手”就是高血压。

面对如此巨大的高血压所产生的危害性，但是广大的人民群众，对其却并不重视，这跟大多数的高血压患者无症状或者仅仅有一些如头晕、头疼、眼花、耳鸣、失眠、记忆力减退等不太典型的症状有关。所以临床上很多患者根本不清楚自己是不是血压异常升高，因为没有典型的症状，大部分患者都是体检或者偶尔测血压的时候发现的。建议成年人每年血压测量至少一次。

高血压的危害都有什么？又有什么样的表现呢？

什么是高血压？ 血压主要是由于血管壁受到的侧面压力，使血液在血管中流动。血压是指血液流动时对血管壁产生的侧压力，因为血液要在全身流动就需要有压力。对于血压的分析，可以用两个数来表示血压，第一个数为“收缩压”，也就是高压；第二个数值较收缩压低，称为“舒张压”，也就是低压。

高血压的表现？ 患者在没有任何症状的情况下就能遭受高血压这一“隐形杀手”的袭击。并且因为大多数患者在血压异常升高后并无相关表现的症状，但也有少部分人会觉得与血压高低不相符的头痛和十分疲惫

的症状。因为血压有正常的变化，因此临床的医生及我们平时，不能通过单纯的一次血压增高来诊断是否患病，除非在不同时期重复测量血压3次以上，

高血压诊断标准？ 在非药物状态即无药可服的前提下，3次非同日多次测量血压，收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg,可以明确的是，既有高血压史，目前又在使用降压药，现在血压虽然没有达到上述水平，但也应该诊断为高血压。高血压分为两大类：有原发性高血压（约占90%~95%）和继发性高血压(约占5%~10%)。

多长时间测量一次血压？ 高血压是心脑血管病中最常见的一种，它所产生的问题可能会对每个人的健康造成危害，所以健康的成年人每年血压的测量至少要达到1次以上。高血压如果确诊了，就需要每天定时测血压。

怎样测量血压比较标准？ 现在符合国际标准的汞柱血压计或者电子血压计都是通用的。只要在测量时心平气和。如果不会使用，也可以使用电子血压计，确保同一个血压计即可。

高血压有什么危害？ 不管是什么原因导致的血压长期升高，还是有没有明显的意识症状,都会危害身体健康。如造成高血压脑病，冠心病，心衰，卒中，眼底出血，肾衰等。

高血压无症状是否必须服药？ 高血压无症状也需吃药。许多高血压患者因无明显症状，或不能规律服用降压药而拒绝降压治疗，结果导致心脑血管病的发生。

了解所用药物的副作用 服用降压药物的患者，应该认真阅读药品说明书，掌握自己所服药物有那些副作用，以便发生副作用后能够及时发现，并在医生指导下作出相应处理。

高血压早期控制的好处有哪些？ 高血压早发现、早治疗、早控制，可使高血压对心脑血管的损害降到最低程度。研究表明，收缩压或舒张压每降低10mmHg或5mmHg，脑卒中发生危险可降低35%至40%，发生心肌梗死的危险可降低20%至25%，发生心力衰竭的危险可降低50%。