

肺结节没那么可怕

▲ 上海市肺科医院 吴峻

近些年随着薄层胸部 CT 的逐渐普及和应用，老百姓在日常体检过程中，经常看到胸部 CT 的报告中有提及肺部结节，对于不了解肺结节的人来说，或多或少会造成一定的不必要的恐慌和焦虑，更有甚者每日“以泪洗面”。

肺结节的分类

肺结节是指肺内直径≤ 3cm 的圆形、类圆形或不规则形状的病灶。一般< 5mm 的结节被称为微小结节。根据肺结节的密度不同，一般可分为三类：（1）实性结节；（2）混合性结节（也叫部分实性结节）；（3）磨玻璃结节。根据国际和国内肺部结节诊断治疗标准，根据结节的大小、密度、形态、边缘形态等情况，又分为低危、中危和高危结节。肺部结节从性质上又可分为良性结节和恶性结节两大类。肺结节不等于肺癌，90% 的肺结节是良性的。

有研究指出，我国正常人群体检肺结节检出率为 20%~40%。事实上，最后病理确诊的肺癌患者仅为筛查总人数的 1%~2%，90% 以上的肺结节是良性的。

肺结节形成的原因是复杂多样的，主要

包括遗传因素，吸烟、空气污染、汽车尾气、装修废气等有害气体的大量吸入,恶性肿瘤等。

大多数患者在常规体检过程中发现的肺结节，一般没有任何明显的临床症状。这种肺内的结节由于直径比较小，且未侵犯周围相应的组织，所以一般没有明显的症状体征。少数病灶大、结节位置靠近胸膜或者肺门中央的患者，累及气管、支气管或者血管，可能出现咳嗽、咳痰、咯血、胸痛等一系列症状。这些症状主要由于一部分肺结节在生长过程中形成刺激、浸润、阻塞等所引起，在其他肺部疾病中也会有这些表现，因此，一般也没有特异性。

肺结节多数是在胸部CT检查时发现的。根据胸部 CT 检查的影像特征，会对肺结节的良恶性有初步判断。动态随访胸部 CT 对结节性质的判断准确性提高具有一定价值。

三种情况要注意

对于高度怀疑恶性肿瘤的肺结节，可以进一步行 PET-CT 检查，PET-CT 检查不仅能展现肺结节的形态学特征，还能提供病灶的生化代谢信息，有利于提高对肺结节良恶性的鉴别诊断。同时，对于恶性肿瘤而言，

PET-CT 也可以进行精准分期，指导后续治疗方案的选择以及后续疗效的评估。纤维支气管镜检查可以直接观察到支气管内的病变情况，进行病理组织活检，明确肺结节的性质。同时，对于周围型的肺结节，也可以通过气管镜进行经支气管肺活检术，获取细胞或组织行病理学检测。除了纤维支气管镜检查可以活检明确肺结节的良恶性外，对于许多位于外周的肺结节，则需要行经皮肺穿刺活检明确肺结节的良恶性。

对于考虑良性可能性大的肺结节，一般采取定期胸部 CT 检查进行随访观察变化，在随访观察过程中，如果肺结节有增大趋势，可以行纤维支气管镜活检或经皮肺穿刺活检明确病灶性质后，进行相应的治疗，甚至需要直接手术干预。

而对于高度怀疑恶性的肺结节需要及时到胸外科就诊，完善相关检查后，排除远处转移及手术禁忌证，对于可手术切除的肺结节患者择期进行手术治疗。随着影像学、外科技巧、外科手术器械和可视化设备的快速发展，现在多以创伤小、恢复快、痛苦少的胸腔镜下微创的外科手术方式进行治疗。

需要行全肺切除术、支气管和血管成型/

袖式手术、隆突切除重建手术等在肺结节患者中较为少见。对于术后 IA 期非小细胞肺癌患者，手术完全切除病灶后，不需要辅助治疗，定期随访即可。对于 IB 期非小细胞肺癌患者，手术完全切除病灶后，如果没有高危因素，不需辅助治疗，定期随访即可。对于 IIA 期以上非小细胞肺癌患者，根据基因检测结果，行化疗或靶向治疗。

发现肺结节莫惊慌

肺结节是一种较为常见的肺部病变，一旦在体检过程中发现，切忌惊慌失措。首先要带着胸部 CT 来医院就诊。呼吸科或者胸外科医生会结合患者的临床资料，对肺部结节性质进行判断，必要时，也会通过进一步行 PET-CT 检查，纤维支气管镜检查或经皮肺穿刺活检增加诊断的准确性。

大多数良性结节定期随访观察即可。而对于考虑恶性肿瘤的肺结节，秉承早发现、早诊断、早治疗的原则，大多数病人的预后还是很好的。总之，肺结节并没有想象中那么可怕，一旦发现，及时到专业的胸外科或者呼吸科就诊，根据具体病情选择相应的应对策略，一般都会有一个好的结果。

肺结节的影像筛查：对高风险人群的警示

▲ 山东健康集团淄博医院 吕英强

肺结节是指肺部出现的小的圆形或半圆形的病灶，其直径通常在 3 厘米以下。肺结节可能是良性的，也可能是恶性的。良性的肺结节通常不会引起严重的健康问题，而恶性的肺结节可能是肺癌的早期形式。对于高风险人群，特别是长期吸烟者，建议定期进行肺部影像学筛查，以便早期发现潜在的肺癌。肺结节可以通过不同的影像学技术来检测和观察，其中最常用的是低剂量螺旋 CT（LDCT）扫描。其他方法包括 X 射线胸片和核磁共振（MRI）。

肺结节高危人群

吸烟者 长期吸烟者是肺癌的主要高风险群体。烟草中含有多种有害物质，吸入这些有害物质后，它们会进入肺部并导致肺组织发生变化，可能形成肺结节。

曾经吸烟者也被认为是肺结节的高危人群。虽然停止吸烟后，肺的健康状况会逐渐改善，但烟草吸入对肺部造成的损害可能是长期的。虽然停止吸烟可以降低患肺癌的风险，但对于曾经吸烟者来说，他们在停止吸烟后仍然可能有较高的患肺癌的风险。

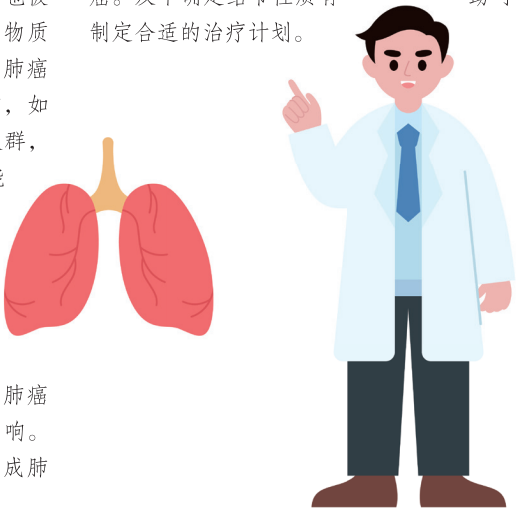
暴露于致癌物质 暴露于致癌物质也被认为是肺结节的高危人群之一。致癌物质是指可能引起癌症的物质或因素。在肺癌的发病中，长期暴露于一些致癌物质，如放射线、石棉、铬、镍等致癌物质的人群，也可能增加患肺癌的风险，同时也可能导致肺结节的形成。

家族史 家族史也被认为是肺结节的高危人群之一。如果一个人的近亲家族中有成员曾经患有肺癌或其他肺部疾病，那么他们本身患肺结节的风险可能会增加。家族史对于肺癌和其他肺部疾病的遗传风险有一定影响。某些遗传因素可能使一些人更容易形成肺结节或发展为肺癌。

慢性肺病患者 如慢性阻塞性肺病（COPD）、肺纤维化等慢性肺部疾病的患者，肺癌风险较高。COPD 患者由于患病原因，通常会有慢性气道炎症和组织损伤，这些炎症和损伤可能增加患肺结节的风险。COPD 患者由于患病原因，通常会有慢性气道炎症和组织损伤，这些炎症和损伤可能增加患肺结节的风险。

定期进行影像学检查

总体而言，对于肺结节高危人群，定期的影像学检查是非常重要的，因为它可以帮助早期发现潜在的肺结节或其他肺部异常，从而提高早期诊断和治疗的机会。肺结节通常在早期并不引起症状，因此很难被患者自己察觉。通过定期的影像检查，如胸部 X 射线或 CT 扫描，可以及早发现潜在的肺结节，包括恶性的和良性的。现阶段低剂量螺旋 CT 筛查应用比较广泛，因为早期的磨玻璃结节，普通 X 线难以发现。早期发现意味着可以更早地开始治疗，提高治疗成功的机会。影像检查可以帮助医生判断肺结节的性质，即是良性的还是恶性的。虽然大多数肺结节是良性的，但一些可能是早期的肺癌。及早确定结节性质有助于制定合适的治疗计划。



久坐族必备：呼吸内科锻炼方法

▲ 山东省鱼台县人民医院 谢艳军

现代社会，由于工作、学习和娱乐等多种原因，许多人长时间处于久坐状态，这给健康带来了一系列潜在风险。特别是久坐族，容易出现呼吸系统问题，如肺功能下降、呼吸不畅、咳嗽等。我们可以采取一些简单有效的呼吸内科锻炼方法，帮助改善呼吸功能，促进气道畅通，从而提升生活质量，保护呼吸系统健康。

了解呼吸内科锻炼的重要性

呼吸内科锻炼是通过特定的呼吸技巧和动作，有针对性地锻炼呼吸肌肉和提高肺活量，从而改善呼吸方式，增强呼吸系统的功能。对于久坐族群来说，长时间坐着工作会导致胸廓变形、呼吸肌肉松弛等问题，呼吸内科锻炼可以帮助他们恢复良好的呼吸方式，预防和改善呼吸系统相关的健康问题。

腹式呼吸练习

腹式呼吸是一种常见的呼吸内科锻炼方法，它可以帮助久坐族群改善肺活量，增强呼吸肌肉的力量。腹式呼吸的练习方法如下：手放在腹部，坐直身体，保持舒适的姿势。慢慢吸气，同时让腹部向外扩张，让气体充分进入肺部。缓慢地呼气，腹部逐渐收缩，排出肺部的废气。反复进行腹式呼吸练习，每次练习 5~10 min。

深呼吸练习

深呼吸练习也是一种常见的呼吸内科锻炼方法，它可以帮助久坐族群增加肺活量，改善气体交换效率。深呼吸的练习方法如下：坐直身体，放松肩膀和腹部。慢慢吸气，使气体进入肺部，同时让胸部膨胀。在吸气后稍作停顿，然后缓慢呼气。在呼气后稍作停顿，然后再次进行深呼吸。反复进行深呼吸练习，每次练习 5~10 分钟。

瑜伽呼吸法

瑜伽呼吸法是一种综合性的呼吸内科锻炼方法，它结合了深呼吸、腹式呼吸和其他呼吸技巧，可以帮助久坐族群调节呼吸节律和深度，增强呼吸系统的稳定性。瑜伽呼吸法的练习方法如下：

坐直身体，放松肩膀和腹部。慢慢吸气，使气体进入肺部，同时让腹部和胸部膨胀。在吸气后稍作停顿，然后缓慢呼气，让腹部和胸部逐渐收缩。在呼气后稍作停顿，然后再次进行深呼吸。

反复进行瑜伽呼吸法练习，每次练习 5~10 min。

呼吸操练习

呼吸操是一种有氧运动，它结合了呼吸练习和运动动作，可以帮助久坐族群提高肺活量和心肺功能。呼吸操练习可以在室内或户外进行，动作简单易学。呼吸操练习的方法如下：站立或坐直身体，放松肩膀和腹部。随着音乐节奏，进行深呼吸和腹式呼吸，同时进行简单的运动动作，如抬手、扭腰、踏步等。根据个体情况，控制运动强度和频率，每次练习 10~20 分钟。

综上所述，久坐族必备的呼吸内科锻炼方法不仅是简单易行的，更是保护呼吸系统健康的关键。现代生活中长时间久坐的情况难以避免，但是我们可以通过积极采取呼吸锻炼方法，有效改善久坐带来的呼吸问题。我们鼓励久坐族在日常生活中，合理安排时间，充分利用碎片化的时间进行呼吸内科锻炼。只需几分钟的呼吸练习，便可为我们的身体和呼吸系统带来莫大的好处。让我们拥抱健康的生活方式，从呼吸内科锻炼开始，让身体健康与活力在日常中得到提升，迎接更加美好的明天。