

体检发现肺部磨玻璃结节怎么办?

▲ 广东省惠东县第二人民医院 欧阳双全

随着人们对健康的关注日益增加,疾病早期筛查越来越被老百姓所重视。伴随高分辨率CT(HRCT)及AI自动识别肺结节系统在临床上的广泛应用,肺结节的检出率不断上升,根据临床经验,胸部HRCT发现肺结节率高达50%,部分肺结节可以认为是早期肺癌。

肺部磨玻璃结节的概念

磨玻璃结节只是一个影像学概念,有的影像诊断报告上简称为GGO或GGN。它是CT图像上观察到的一种和周围肺组织相比的密度增高影,但是增高的程度又不足以掩盖血管和支气管影,跟磨砂玻璃很像,故得其名。患者出现肺部磨玻璃结节,说明肺部已经出现病变,应及时就医。

有肺部磨玻璃结节征象的疾病有很多,可能是良性病变,较为严重的也可能是癌症等恶性疾病。通常情况下,老年人患恶性疾病的可能性较大,常见的良性疾病有嗜酸性粒细胞性炎症、韦格纳肉芽肿病等,常见的恶性疾病如肺癌。建议患者去医院进行CT检查,一般良性病变的病灶在影像学上边缘比较清楚、光滑,而恶性病变边缘往往呈毛刺或者分叶状,边界不清,不易辨认。

肺部磨玻璃结节的原因

肺部磨玻璃结节的产生原因是肺部感染、肺结核、肿瘤等引起。当患者肺部出现磨玻璃结节,要遵从医嘱,定期到医院复查,可以选择手术切除。

肺部感染 患者肺部出现细菌感染后,

会伴有咳嗽以及咳痰等状况,要在医生指导下使用阿莫西林胶囊、阿奇霉素分散片、氨溴索口服溶液等药物。在治愈后,也会在肺部留下痕迹。

肺结核 得过肺结核,患者治愈后也会造成损伤,容易出现肺部磨玻璃结节。

肿瘤 肺部有肿瘤疾病也有可能引发磨玻璃结节,这时候需要到医院做增强CT检查,明确肿块位置大小。要明确磨玻璃结节,也可以做病理穿刺活检。若属于恶性病变,只需要做手术切除就可以。

发现后怎么办?

首先,应尽快去找影像专科医生对肺结节的良恶性进行鉴别。专科医生会通过患者临床评估,结节的大小、密度,结节单发

或多发等,来判断结节的良恶性的概率,然后根据风险的高低来制定下一步的随访及治疗策略。

如果是恶性程度比较低的结节,大小<5mm,半年后复查一次CT。若复查没有变化,甚至缩小,间隔9个月到1年再复查一次。若结节还是没有明显变化,考虑是良性结节,无需过多处理,往后每年常规体检即可。

如果结节大小>5mm,最好3个月复查一次CT。若出现结节增大、增多或者密度混杂的变化,建议前往医院专科就诊,积极治疗,进行病理活检或手术切除等。若结节直径缩小或者吸收变淡,可逐渐延长复查的时间。

不同年龄的体检项目

▲ 广西壮族自治区玉林市红十字会医院 杨凯敏

现代人生活节奏快、压力大,抽烟、喝酒及长期外卖饮食,都会损害身体,诱发高血压、高血脂、高血糖等疾病。熬夜、作息不规律等都会使我们的抵抗力、免疫力下降,为身体埋雷,危害着健康。

体检帮你早发现疾病

根据世界卫生组织的调查,1/3的疾病可通过预防而避免,1/3的疾病可通过早期发现而得到有效控制。在肿瘤的预防方面,像甲状腺癌、乳腺癌等肿瘤,如果早期发现,治愈率是非常高的。在“三高”的防治方面,高血压、高血脂、高血糖这些疾病如果不能够早期发现早期干预,很可能会在将来的某一天演变成冠心病、脑梗死等心脑血管疾病。

体检就是“早发现”最好的方法之一。定期做健康体检,有助于详细了解自身的身体状况,根据体检报告的数据及时调整自身的不良生活方式、饮食习惯等,达到主动管理健康目的。如果在体检过程中发现潜在的疾病,也能够早期进行调整和治疗,所以体检对提高疗效,缩短治疗时间,减少医疗费用,提高生命质量都有着重要意义。

选择正规体检机构

近年来,各类体检中心数量激增。那什么样的体检机构才是可靠的?建议选择有资质和独立环境的正规医疗机构。

正规的体检机构,能根据年龄、性别等不同需求,制定各种个性化、有价值、经济实惠的体检套餐,同时也为个别人士提供特需自选体检项目。体检后,为有问题的受检者提供就医绿色通道,慢性病防治干预计划,重要疾病的分析指导,建立完善的健康体检档案,出示一份通俗易懂的体检报告。

根据年龄选择项目

在项目选择方面,根据年龄选择体检项目更准确,结合个性化需求更能体现体检的有效性。

体检内容大致分成两类:基础项目和个性化项目,也被称为“1+X黄金法则”,即“常规体检+个性化体检项目”。在此基础上,体检人可以根据自身情况,如生

活方式、过往疾病史、家族史等,增加个性化筛查项目。

20岁 受检者要关注常规体检和传染病。该年龄段身体的抵抗力和免疫力都处于较高水平,这个阶段除了常规体检,需多注意传染病的筛查和预防,如肝炎、消化道感染(幽门螺杆菌)、生殖系统(HPV、尖锐湿疣)感染等。特别注意的是,女性在20岁就要开始注意乳腺和宫颈的健康。

30岁 受检者要关注血糖、肺、肝、胃部健康。此阶段处于职场打拼正当时,熬夜加班、出差应酬、抽烟喝酒很常见。此类受检者要多注意肺、肝和胃部健康,预防糖尿病。女性依然要持续关注乳腺和宫颈的健康。另外,建议增加肺部CT,用于肺部疾病的筛查。同时,要增加肝肾功能、腹部彩超项目,用于肝部疾病筛查。

40岁 受检者要关注肿瘤筛查和肠道健康。40岁开始,人体的患癌风险增加,要开始定期早癌筛查。虽然早癌筛查的年龄推荐在50岁以上,但由于近年癌症发病年龄趋于年轻化,越早发现问题,获益越大。因此,建议第一次精准早癌筛查年龄≤40岁及以前,尤其需要定期筛查肺癌、胃癌、结直肠癌、肝癌、乳腺癌等高发癌症。另外,心脑血管疾病也应开始关注。

50岁 受检者要关注心脑血管,预防骨质疏松。50岁开始,骨质疏松逐渐高发,脑卒中的风险也会增加,要每年进行心脑血管健康评估,包括血压、血脂等。肿瘤的风险随年龄持续增长,要持续关注,尤其是肠癌,建议每1至2年做一次肠镜检查。

60岁 受检者要做全面、深度的身体检查。60岁开始,每年要对身体进行全面、深度的检查。人身体的血管开始老化脆弱,除了心脑血管、糖尿病、肿瘤、肾损害等疾病的常规检查外,还应该注意耳鼻喉和眼底病变的发生,及预防阿尔兹海默症,必要时可使用磁共振等深度筛查手段。

每次体检后,必须重视阅读体检报告,掌握身体情况。对于查出有疾病隐患或指标不在正常值的体检结果,要遵从医嘱及时随访或到医院进一步检查。对于查出有器质性疾病者,必须立即进一步检查确诊并积极治疗,做自己健康的第一负责人。

老年人骨折的预防和急救

▲ 四川省都江堰市第二人民医院 蔡奎

随着人口老龄化的加剧,老年人骨折的风险逐渐增加,给家庭和社会带来了不小的挑战。老年人骨折不仅影响生活质量,还可能导致严重的并发症。因此,预防老年人骨折已成为一项迫切的任务。同时,老年人了解正确的急救方法也是至关重要的,这能够在紧急情况下保护人们的健康和安全。

预防方法

均衡饮食 营养对骨骼健康至关重要,老年人应保证足够的蛋白质、钙和维生素D的摄入,以促进骨密度的维持和增加。

适度运动 锻炼有助于提高肌肉强度和骨密度,增强平衡能力。老年人可以选择适合的有氧运动、力量训练和平衡训练,如散步、太极、瑜伽等。

防止跌倒 家中要保持整洁,避免杂物堆积,地面要保持干燥。老年人在户外行走时要选择平整的路面,尽量避免走在不平坦的地方。

合理药物使用 一些药物可能会增加老年人摔倒的风险,如镇静剂和催眠药。在使用药物时,要遵医嘱,并注意药物可能带来的副作用。

定期体检 定期体检能够及早发现骨密度下降等问题,采取相应措施进行干预。

急救步骤

老年人骨折的急救需要迅速、有效的措施。为此,我们需要掌握一些紧急情况下的急救步骤。

保护现场 在发生骨折的地方设置警戒线,避免周围人群干扰急救工作。另外,要让老年人保持静止状态。老年人发生骨折后,骨折部位要尽量保持不动,避免移动,以免加重伤情。

判断伤势 仔细观察老年人受伤的部位,判断是否存在骨折。对于普通人而言,由于缺乏相应的医学常识,在骨折的判断上,可以根据一些常见的骨折症状来作出评估。如果老年人出现畸形、疼痛和不能移动等症状,很可能是骨折。

第一时间拨打急救电话 通过观察,在确认老年人存在骨折的情况后,应立即

拨打急救电话(120)请求专业医疗人员的帮助。在和120沟通的过程中,要准确告知其骨折发生的时间、地点,当前老年人的状态,已经采取的急救措施等,便于120接线员对老年人当前状态有准确的判断,从而快速完成急救人员和车辆的调度。

安抚情绪 让老年人尽可能保持安静的状态。在骨折发生后,要注意安抚老年人的情绪,让老年人保持平静,避免过度的动作,尤其是骨折部位。急救的同时还要密切观察老年人的精神状态,如发现老年人存在情绪紧张、焦虑等情况,还要做好老年人的情绪安抚,避免老年人由于过度紧张,造成其他严重的后果。

快速止血 如果骨折部位出现皮肤破裂出血,可以用干净的纱布轻轻止血,避免大量失血。

冰敷 第一时间冰敷并做好老年人骨折位置的固定。可以将冰袋或包裹冷冻食品的毛巾等轻轻敷在骨折部位,有助于减轻肿胀和疼痛。为避免老年人乱动造成骨折位置的二次创伤,要尽可能帮助老年人做好骨折位置的固定,在固定的过程中,要使用柔软的垫物,如毛巾、枕头等,固定骨折部位,避免移动。

结语

了解老年人骨折的预防和急救方法,不仅是对老年人健康的负责,也是对家庭的呵护和关爱。每个家庭成员都应该学习这些方法,掌握正确的应急措施,以确保老年人在意外情况下能够得到及时有效的帮助。

通过科学的预防和正确的急救,我们能够共同创造一个更安全、更健康的老年生活环境。不仅如此,我们还应当将这些宝贵的知识传播出去,让更多的人受益,让更多的老年人远离骨折的威胁,享受幸福安康的晚年时光。

