

● 健康生活 ●

体检查出的“结节” 一定会发展为癌症吗



正值第29届全国肿瘤防治宣传周,肿瘤相关话题成为关注焦点。近些年,不少人在体检中被查出“结节”,一些人还为此提心吊胆,担心有癌变风险。到底什么是结节?结节一定会发展为癌症吗?如何防治结节?记者就此进行了采访。

结节检出率呈上升趋势

山西太原市民白先生最近做了一次体检,体检报告显示甲状腺有结节。“一下就蒙了,不知道结节是个啥。”白先生找周围人问了一圈,有人说结节没大事儿,十个人里八个有结节,也有人说结节一不小心就是癌,得赶快做手术切了。“好几天心里都不踏实,准备去医院挂号问一问。”

近年来,像白先生这样查出有结节的人不少。近日,美年健康集团发布了其2022年度体检大数据蓝皮书,其中显示,肺结节检出率达54%、甲状腺结节检出率47%、女性乳腺结节检出率为31.5%。爱康集团一份关于武汉市体检人群的健康报告显示,从2019版到2023

版报告,乳腺结节的检出率增加了12.77%。

记者采访多位专家了解到,体检报告上的“结节”并不是疾病名称,而是一种影像学的描述性术语,仅代表通过影像检查在身体上看到了“小团块”,而组织增生、炎症、良性或恶性肿瘤,都可能是造成“小团块”的原因,近年来结节的检出率确实呈现上升趋势,但这一现象存在多方面原因。

“随着现在生活节奏加快、生活压力加大,一些人形成了不健康的生活方式,比如晚睡晚起、暴饮暴食、运动不足、睡眠不好等,加上人口老龄化的因素,使得一些结节和恶性肿瘤的发病率持续上

升。”中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科副主任医师、中国医学科学院肿瘤医院山西医院乳腺外科主任齐立强说。

大众体检意识增强也是结节检出率提升的重要原因。齐立强说,过去人们大多有了明显症状才去就医,现在随着健康意识不断提升,越来越多的人积极参与体检和癌症早筛,也就有越来越多的疾病在早期被发现。

此外,检出率提升也与检测水平提高有关。中国医学科学院肿瘤医院山西医院胸外科主任廉建红说,近年来CT、B超等检测仪器的精密度日渐提高,医生的经验也不断增长,使得更小的结节也能被检出。

结节一定会发展为癌症吗?

很多人体检发现结节后,会联想到癌症,那么结节一定会发展为癌症吗?多位受访专家告诉记者,只有极少数结节会被确诊为癌症,绝大多数时候都无需过于忧虑。一种说法是,在大多数情况下,结节和癌症之间的距离,就像是小学生考虑“上清华还是上北大”这么远。

记者了解到,包括肾、肝脏、卵巢、子宫在内的各个器官都有可能发现结节,但实际检查中,有三大结节最为常见,分别是甲状腺结节、乳腺结节、肺结节。

中国医学科学院肿瘤医院头颈外

科主任医师、中国医学科学院肿瘤医院山西医院头颈外科主任李德志说,从临床实际情况来看,B超检查下来可能有20%~30%的人会检出大大小小的甲状腺结节,而在这些检出结节的人群中,最终确诊为癌的概率可能在2%~4%，“如果刚开始确诊是良性结节,最后变成恶性的概率是极低的,一般都不用太担心。”

齐立强表示,根据国家癌症中心的统计,2020年我国乳腺癌新发病例数约42万例,而乳腺结节的检出无法实现完全的统计,但实际来看检出结节的患者最后确诊为癌的比例非常小,可能100

个人里有1个或者不到1个。“虽然乳腺癌已经成为全球第一大癌,但是发病率仍然只有十万分之几十,总体上概率并不高,不需要过于恐慌。”

廉建红表示,随着检查精度的提升,越来越多肺结节在很小的时候就被发现,都是比较早期的,没有必要特别紧张,一般在8毫米以下的结节都以随访观察为主,如果大小或者成分有变化再做处理。“现在门诊上,我劝病人不做手术的时间比劝病人做手术的时间还多,其实从结节发展到癌的比例还是很低的,不必要谈结节色变。”

结节不可怕 正确预防和治疗是关键

近年来,因其多发性、年轻化,结节频频登上社交媒体热榜,很多人关注到情绪对结节的影响,一些网友留言调侃:“别人生气我不气,气出结节无人替。”

记者了解到,对于结节的发病机制,目前还没有完全明确,很多结节和恶性肿瘤的发生都受多重因素的影响,如遗传、激素水平、饮食、生活习惯等。多位专家都谈到,健康的生活方式对于预防疾病十分重要。“生活规律、注重睡眠、科学饮食、戒烟戒酒、多多锻炼,让身体和心理都维持一个比较健康的状态,是预防疾病的有效方式。”廉建红说。

定期体检有助于及时发现早期潜在疾病,便于尽早采取措施。专家们建议,45岁以上成年人应当每年做一次肺部CT检查,最好是薄层CT扫描;40岁以上女性每年做一次乳腺彩超,每两年做一次乳腺钼靶检查;普通人群最好每年检查一次甲状腺。

结节和肿瘤的治疗应当交给专业人士。李德志等专家表示,一旦体检查出结节,应当首先找一位专业的医生,让医生来判断结节是良性还是恶性,应当如何处理,“该观察的观察,该手术的手术”,在专业指导下开展相应治疗。

新华社太原4月18日电

● 节令之美 ●

20日16时14分谷雨

开到荼靡花事了 楝花谢后别春风

新华社天津4月18日电(记者周润健)“谷雨春光晓,山川黛色青”,北京时间4月20日16时14分将迎来谷雨节气。此时节,牡丹、荼靡、楝花吐蕊绽放。“谢了荼靡春事休”“一信楝花风,一年春事空”,标志着春天就要离场,夏天即将登场。

花守时令,应时而开。花是季节时令到来的信使,所以叫“花信”,随着花信而至的风,叫“花信风”。小寒至谷雨阶段共八个节气,以每五日为一候,共二十四候。智慧的古人根据大自然的变化,在每一候内开花的植物中,挑选一种花期最准确的植物为代表,对应一种花信,梅花最先,楝花最后,称之为“二十四番花信风”。

北京师范大学社会学院教授、中国民间文艺家协会中国节日文化研究中心主任萧放介绍,谷雨节气的三番花信为牡丹、荼靡与楝花,其中,牡丹名气最大。牡丹因其国色天香、大气华贵,得到国人的特别喜爱,被称为“谷雨花”,古谚有云:“谷雨三朝看牡丹”。

牡丹原本生长在我国黄河、长江流域等地,人工栽培牡丹大约在汉代已经开始。隋唐时期,牡丹作为园艺花卉进入城市生活并获得显著地位。唐人刘禹锡有诗云:“唯有牡丹真国色,花开时节动京城。”可见唐人对牡丹的深挚情感。

宋代时,牡丹走出皇家宫苑,进入寻常百姓家。明清时期,谷雨看牡丹是城镇居民的风尚。清代

学者顾禄所撰写的《清嘉录》中记载,当时无论是豪门望族之家还是文人雅士的庭院,“植之无间,即小小书斋,亦必栽种一二墩,以为玩赏”。

荼靡和楝花的名气虽然不如牡丹,但也深受文人雅士们的青睐,引发他们的无限诗情,自古吟咏不绝,如“荼靡不争春,寂寞开最晚”“开到荼靡花事了,丝丝天棘出莓墙”“客里不知春事晚,举头惊见楝花香”“处处社时茅屋雨,年年春后楝花风”等,不胜枚举。

“楝花谢尽,花信风止,便是进入绿肥红瘦的悠悠夏日了。‘流水落花春去也,天上人间’,在春将尽之时,大家不妨出门看看,在随雨落的繁花中与春天作别,迎接初夏的到来。”萧放说。

● 星空有约 ●

明日天宇上演日全环食 我国局地可观赏日偏食

据新华社天津4月18日电(记者周润健)4月20日天宇将上演一次比较特殊的日食——日全环食,我国海南、广东、福建等极少数地区可见日偏食。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,同一次日食,如果一部分地区可见日全食,另一部分地区可见日环食,则称日全环食,又称“混合食”“复合食”,非常罕见。以21世纪为例,这100年中仅有7次日全环食发生。

今年这次日食的食带很窄,在食带内两端会发生日环食,在中间是日全食。日食带从印度洋南部开始,经过澳大利亚的埃克斯茅斯、东帝汶东南部,印度尼西亚的巴布亚省,在太平洋西部结束。

比较遗憾的是,我国只有极少数地区能看到被月亮“吃了”一个小边的日偏食,这些地区仅限于极东南的陆地和岛屿。

“需要注意的是,观看日食时,千万不要用肉眼直接观测,也不能使用日常的太阳镜或墨镜,要戴上专门观测太阳的遮光眼镜。即使有专门的眼镜,也不宜长时间看太阳。”杨婧提醒说。