

年纪轻轻查出肺结节？做到这些大可不必慌



近年来,大家对肺部健康格外关注,尤其当首次胸部CT检查出肺结节,更加焦虑紧张。到底什么是肺结节?得了肺结节应该怎么做?平时我们应该怎样保护好肺部健康?又该怎样科学预防肺癌?近日,记者专访了中国医药教育协会肺癌医学教育委员会主任委员、中国胸外科肺癌联盟主席、首都医科大学肺癌诊疗中心主任、首都医科大学宣武医院胸外科首席专家支修益教授。



得了肺结节别恐慌,按时复查是关键

肺结节是一个医学专有名词,指在肺部出现的一个或多个圆形或卵圆形的小结节影像,在绝大多数情况下是无症状的。肺结节的大小可以从几毫米到几厘米不等,它们可以是良性的(非癌性的),也可以是恶性的(癌性的)。如果首次胸部CT发现肺结节,医生会根据肺结节的直径大小、边缘光滑或有毛刺,以及密度、位置和可能的恶性程度进行评估,通过定期复查,决定临床是否干预,制订个体化的复查和诊疗计划。

支修益在40多年的临床实践中发现,由于科普宣传工作不到位,大部分

“肺结节人群”会产生过度恐慌的情绪,因为情绪不好导致个人的生活质量和全家人的幸福指数受到影响。有些人认为肺结节早晚会变成肺癌,甚至“一查到有肺结节就把遗嘱写好了”。有的查出肺结节的人受网上“伪科学”的影响,以为一旦发现有肺结节就必须尽快直接切除掉,四处托人主动要求医生尽快手术切除肺结节,导致有许多医院胸外科出现了过度手术的情况,这些都是不科学、不对的。

支修益告诉中青报·中青网记者:“随着近几年新冠病毒防控工作的开

展,胸部CT大量应用,数以百万、千万计,甚至亿万计的肺小结节通过胸部CT检查被发现。这些肺结节可能在几年前、甚至十几年前就有,并不是刚刚长出来的。国内外的研究数据表明,随着人工智能技术长足发展,第一次做胸部CT检查后发现的肺结节,95%以上都是良性的。对于中老年人来说,肺结节就像眼角的皱纹、头上的白发一样,仅是岁月的痕迹而已,可能只是因为小时候得过肺结核、肺炎或胸膜炎才会存在,所以再次强烈呼吁‘肺结节人群’千万不要过度恐慌。”

而绝大多数的年轻人本身就不是肺癌的高发、高危人群,如果没有肺癌家族史、没有长期吸烟史、没有既往肺部疾病史,只是健康体检中首次做胸部CT检查发现了一个肺结节,只要坚持每年的健康体检,遵医嘱定期复查胸部CT即可,不需要过度频繁地复查胸部CT。支修益建议:“先定期复查3次胸部CT再说。千万不要急于手术,最后把一个良性的结节给切掉了。如果没有找到导致肺结节产生的原因就进行生活方式的调整,如戒烟等,三年到五年,甚至十年以后,还有可能再得肺结节。”

肺结节形成因素多,减少“心霾”也重要

导致肺结节的原因有很多,由于肺是一个对外开放的器官,所以肺的健康、肺功能和质量,跟每个人接触的室内外空气质量密切相关。生活在雾霾天气较严重地区的人群,在水泥、化工、煤炭和重金属等环境下长时间工作生活的人群,肺的健康会受到不同程度的影响,这部分人群的肺结节发生率明显高于其他地区或其他行业的人群。

不仅仅是室外空气质量,可吸入颗粒物的影响、室内的空气质量对肺健康也很重要。烟草烟雾和可吸入颗粒物PM_{2.5}一样,都属于一类致癌物质,烟草中有7000多种化学物质,几百种有

害物质,明确的致癌物质有69种。如果烟民朋友吸烟时间超过20年,每天吸烟超过20支,吸烟指数(每天吸烟支数乘以吸烟年数)超过400,得肺部疾病,如肺结节和肺气肿甚至出现肺癌的概率要明显高于不吸烟的人群。专家提醒,长时间接触二手烟和三手烟也遵循同样的道理。不吸烟的人如果长时间暴露于二手烟环境,也会受到烟草中的有害物质、有毒物质、致癌物质的危害。三手烟则是烟草烟雾遗留在沙发、地毯、窗帘等室内纺织品和家具表面上,以及烟民的头发、衣服、皮肤上的沉淀物,如果家中有患呼吸系统

疾病的老年人、孕妇或儿童,建议烟民朋友在外面抽完烟以后,消除烟草烟雾带给家人的三手烟影响,再进居室、卧室。

除此之外,厨房油烟中也含有有害气体,在家煎、炸、爆炒或室内烧烤,都要保证厨房通风,及时排掉油烟,建议家庭主厨在烹调全过程都开着抽油烟机。另外,我们房屋的装修和装饰材料也是影响室内空气质量的重要因素,建材中含有的苯、甲醛元素都是一类致癌物质。新居装修和装饰时要避免在卧室、起居室、老人房和儿童房使用大理石,因为大理石中的氡元素也是世卫组

织定义的一类致癌物质。

而“心霾”也是人们容易忽略且应当引起重视的。支修益认为,在日常生活中,人们应该注意心情的调节、情绪的管理,以保持身体正常的免疫机制。在他看来,“抽烟别抽闷烟,喝酒别喝闷酒。好生闷气、情绪抑郁、容易焦虑都属于‘癌症性格’的一种表现形式。时间长了不仅会长肺结节,甲状腺、乳腺、子宫等各种部位的结节都会产生。”所以,保持良好的心情,善于和家人、朋友沟通交流也是避免得肺结节,以及避免肺结节演变形成早期肺癌的最重要因素。

肺结节不等于肺癌,学会科学养肺

肺结节不等于肺癌。对于没有吸烟史、肿瘤家族病史或环境职业暴露因素的人群,肺结节发展成肺癌的比例不到5%,95%以上的人群表现为正常、陈旧、炎性或良性肺结节。

根据癌细胞生长的部位,肺癌分成中心型肺癌和周围型肺癌。长在大气道里的气管、支气管肺段支气管管腔里的肺癌叫中心型肺癌,在三级支气管以外的肺组织肺叶里的肺癌叫周围型肺癌。90%的肺结节都有可能是周围型肺癌的前身,而几乎100%的早期周围型肺癌没有任何临床症状,全是靠健康体检或肺癌筛查做胸部CT时才能被发现。支修益建议,如果一个人吸烟指数超过400,有肺癌家族史,有肺部疾病的既往病史,又有环境、职业的暴露因素或致

病因素,年龄超过45岁,具备这些要素一定要重视年度健康体检,体检时做一次胸部低剂量螺旋CT,早预防、早发现、早诊断和早治疗。

中心型肺癌由于长在气道内、支气管腔内,早期没有症状。但是随着肿瘤的增长,就会出现刺激性咳嗽,尤其是典型的刺激性干咳,进而出现咯血或血丝痰。所以,烟民平时出现刺激性咳嗽、吐痰的时候,要养成看一眼的习惯——有没有血丝?注意观察一下痰的颜色、咳嗽音调等有没有发生变化等,如果出现变化,时间连续一两个星期,对症治疗都没有好转的烟民就要引起警惕。要注意,胸部CT检查是针对特别早期周围性肺癌的,而针对中心型肺癌,有时胸部CT检查是发现不了的,全

靠有临床症状后及时就诊,结合液体活检项目和复查胸部CT会对发现早期肺癌有帮助。

针对很多人“怕体检”,觉得检查出问题,治不了还白担心的心理,支修益说:“目前,肺癌有了基因检测指导下的靶向治疗,没有任何副作用。就像高血压患者每天吃片降压药,糖尿病患者每个月或者每周打次降糖针一样简单。医学的迅猛进步让过去我们认为得上就活不了的肺癌,现在多活10年都没问题。”所以他建议,中老年朋友要转变观念,通过年度健康体检和肺癌筛查尽早发现早期肺癌,科学治疗,最终达到临床治愈。他也建议年轻朋友要通过年度健康体检,及时改变不良的生活习惯,避免得病。

支修益认为,新冠肺炎病毒感染在一些人身上存在一个长新冠的过程,大多在3~6个月才能完全恢复。如果不幸染上二阳或三阳,临床症状可能持续时间更长一些,不鼓励已经明确有新冠病毒感染后的医务工作者带病坚持工作。目前,医院主要采用抗病毒药物和中药治疗来改善、减轻临床症状,避免轻易使用抗生素。阳康后,如仍有咳嗽,影响了正常工作和生活,则需及时就诊,必要时居家进行超声雾化治疗。他最后强调,目前依然鼓励中老年朋友去人多场所时戴口罩。平时还要加强体育锻炼,通过跑步、快走、仰卧起坐、蹲起等运动练习吸气和呼气,提升、改善肺功能。

据《中国青年报》