

超九成肺结节不是癌 定期复查有讲究

如今,肺结节已经成了不少人体检报告上的“常客”。尽管大多数肺结节都不会癌变,但根据结节大小以及性状的不同,定期复查也有着很多讲究。

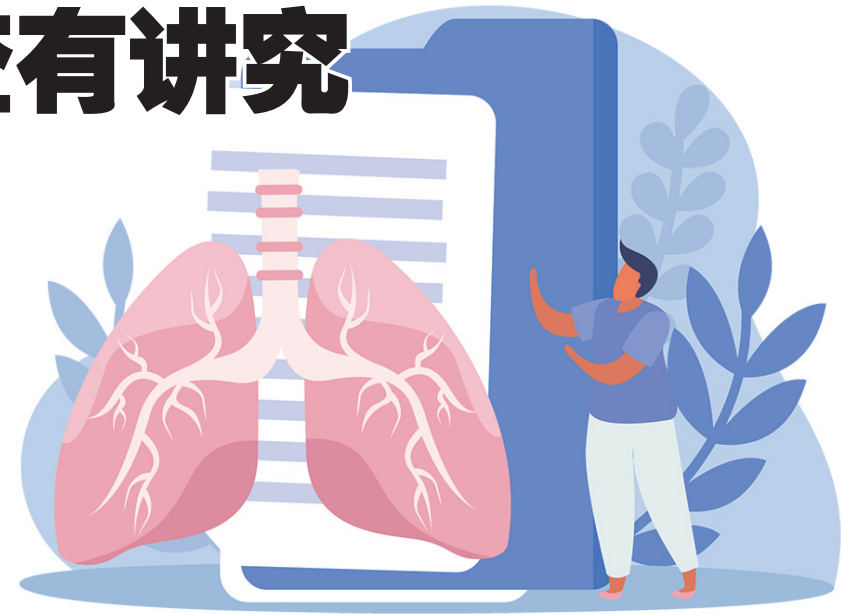
在刚刚过去的第31个全国肿瘤防治宣传周上,由中国健康促进基金会主办的中国健康知识传播激励计划举办专题访谈,来自肺癌领域的专家,就癌症预防、高危人群特点、筛查以及肿瘤的治疗等热点问题,提出健康建议。

肺结节的定期复查是关键

针对公众高度关注的“肺结节”问题,四川大学华西医院胸部肿瘤中心主任、中国抗癌协会整合肿瘤分会青委会主委薛建新介绍,检出肺结节并不等于确诊肺癌,95%的肺结节为良性,仅5%存在恶变可能。

薛建新建议,发现结节后应避免过度焦虑,应在医生指导下按类型和大小分类处理:磨玻璃结节(类似荔枝果肉)5毫米以下每半年复查,5毫米至1厘米需三个月随访;混合结节(类似荔枝果肉与果核并存)以8毫米为界,小于8毫米按3月、6月、12月阶梯随访,大于8毫米则需穿刺或遵医嘱干预;对完全实变的实性结节(类似荔枝果核),医生会结合大小、边缘(毛刺征)等综合判断给予相应建议;对于部分结节,若医生给予抗炎治疗2~3周后缩小,也能排除恶性可能。

薛建新同时指出,肺癌的预防需重视健康生活方式,采取以下方式:戒烟(包括二手烟)、减少高温烹饪油烟暴露、控制体重、适度运动。特别提示,吸烟数 ≥ 400 支/年的40岁以上男性为肺癌筛查重点人群,建议每年进



资料图片

行低剂量螺旋CT检查。

这些都是肺癌的危险因素

华中科技大学协和医院肿瘤中心胸部肿瘤科主任、中国临床肿瘤学会理事董晓荣表示,肺癌的发病率和死亡率高居我国所有恶性肿瘤首位,主要危险因素包括吸烟、职业暴露和慢性肺部疾病等。吸烟是首要危险因素,吸烟者患癌风险比非吸烟者高,死亡率更是上升4~10倍。其中,小细胞肺癌虽仅占15%,但恶性度高、易转移;非小细胞肺癌占85%,其中腺癌、鳞癌等亚型与吸烟相关性强,多发生于中央支气管区域。被动吸烟(二手烟、三手烟)也同样危险,尤其是衣物和家具残留的烟雾颗粒。

职业暴露如石棉加工、空气污染(PM2.5、尾气)会显著增加风险。此外,肺结核、肺纤维化等慢性病可能发展为肺癌,家族遗传因素也不容忽视。近年来女性患者比例上升,可能

与二手烟暴露、厨房高温爆炒产生的PM2.5有关。

肺癌分型 不同治疗方法有别

治疗方面,董晓荣首先强调肺癌的病理分型决定治疗方向。她指出,小细胞肺癌(占比15%)虽恶性度高、易转移,但局限期患者通过同步放化疗联合PD-L1抑制剂可将中位生存期从传统治疗的18个月显著延长至55.9个月,接近五年生存里程碑。对于广泛期小细胞肺癌,免疫治疗联合化疗已成为一线方案,客观缓解率提升至60%~70%。董晓荣特别回应公众对于“化疗”等方式存在的困惑,尽管靶向和免疫治疗兴起,化疗仍是重要手段。

随着药物研发的进展,现代化疗治疗方案在控制急性呕吐等副作用有显著进步。董晓荣特意提醒患者遵医嘱治疗,避免过度恐慌。

据《北京青年报》

这样走路才健康

走路也能走出健康。作为一种简单易行的运动方式,规律步行不仅能有效锻炼身体,还能预防多种疾病。每天走多少步才科学?怎么走更健康?如何避免运动损伤?一起来看。

规律步行对身体有哪些益处?

广州中医药大学第一附属医院股骨头坏死科主任医师陈镇秋介绍,规律步行的好处多多:

防止肌肉萎缩:让腿部肌肉保持活力,走路更轻松,还能防止摔倒受伤。

锻炼心肺功能:预防脑血管和肺气肿等意外,让心脏和肺部更健康。

促进消化系统:帮助肠胃蠕动,预防便秘。

有效控制体重:对肥胖和糖尿病患者特别有帮助,还能稳定血糖和血压。

保护神经系统:锻炼大脑,预防老年痴呆。

怎样步行更健康?

■速度:悠着点,别急

走路不是百米冲刺,正常情况下,1分钟走100~120步左右刚刚好。太快了容易喘不上气,太慢了又起不到锻炼效果。

■姿势:抬头挺胸,优雅前行

抬头挺胸:别低头看手机,把头抬起来,挺直腰板,这样不仅看起来精神,还能避免颈椎和腰椎的负担。

手臂自然摆动:双手轻轻下垂,自然地做双肩摆动,幅度在30到45度之间。

脚部正确发力:先用脚后跟着地,然后平稳过渡到脚掌,最后用脚趾发力蹬地,这样能更好地缓冲地面的冲击力。

■时间:量力而行,循序渐进

每天快步走30分钟到1个小时就够了。如果你刚开始锻炼,或者感觉到累,可以分成几个时间段来走,不要一口气走太久,慢慢增加时间。

■场地:选对地方,走起来更舒服

尽量选择平坦的场地,比如操场或者公园的小路。有条件的话,可以前往体育馆等运动场所,走有橡胶垫或者带有绿皮的地面,这种地面能缓冲脚步的冲击力,对膝盖特别友好。

如何防止步行后出现运动损伤?

虽然走路看起来简单,但如果不注意,也可能会受伤。

穿对舒适的鞋子:选择轻便、鞋底厚一点的运动鞋,这样能更好地缓冲地面的冲击力,减少膝盖的负担。

避免膝盖过度扭转:走路时姿势要正确,不然容易损伤膝关节的半月板。半月板是膝盖的“缓冲垫”,一旦受伤可就麻烦了。

穿戴护膝神器:如果你本身有关节炎,或者膝盖比较脆弱,可以考虑戴护膝,或者用一些小支架来保护膝盖。

规律步行不仅能锻炼身体,还能让你的心情变得更好。每天抽出一段时间,去公园、操场或者小区里走一走,感受阳光和微风,让身体和心灵都放松一下。用脚步丈量健康,用行动拥抱生活!

据央视新闻

如何避免被蜂蜇? 被蜂蜇了怎么办?

若靠近蜂场,应避免穿亮蓝色和黑色衣服

春夏季是蜂群活跃期,户外活动有可能遭遇蜂蜇。如何避免被蜂蜇?如果被蜇,又该如何急救?记者采访了蜂类研究专家和医疗救治专家。

昆明理工大学生命科学与技术学院副教授郭军介绍,全球范围内的蜂有两万多种,我国常见会蜇人的有意大利蜜蜂、中华蜜蜂、熊蜂和胡蜂。其中,蜜蜂体型小,蜇针有倒钩,蜇人后可能将针留在人体内,蜜蜂会死亡,它们通常不会主动攻击人;大体型的熊蜂蜇针没有倒钩,一般不会主动攻击人;胡蜂即我们常说的大黄蜂,蜇针没有倒钩,可以反复攻击人类,加之毒性强,对人类来说风险最大。

蜂类在什么情况下会蜇人?郭军说,蜂一般不会主动攻击人类。只有当蜂的正常活动被干扰,或是特殊的颜色、气味引起蜂的关注时,人类才会被蜂类攻击。此外,蜂类会“护食”,当其在采花时被打扰,也可能会发起攻击。

如何避免被蜂蜇?郭军建议,户

外活动时尽量远离草丛、灌木丛,更不要主动靠近蜂巢,避免惊扰蜂群。亮蓝色的服装容易吸引蜂类靠近,在户外存在被蜂类攻击的可能;而蜂类对黑色有恐惧感,看到黑色时会将其视为威胁,也可能主动发起攻击。因此,野外活动时,若靠近有蜂场的地方,应避免穿亮蓝色和黑色衣服。

蜂类对运动的物体更敏感,定位更准确,因此被蜂“盯”上时,蹲下或者趴下不动是最好的躲避。“不要惊慌,保持镇静。”郭军说,当感受到蜂靠近,人类惊慌的动作反而更容易让蜂类感觉受到威胁,容易出于生存本能攻击人。遇到蜂靠近,最佳办法是抱头蹲下或趴下保持不动,包住身体裸露的地方,当蜂类不再感觉到受威胁时,它们会主动飞走。如果已经被蜂群攻击,不得不躲避,建议逆风跑,大多数蜂类逆风飞行速度不快。

被蜂蜇了怎么办?6小时内是“黄金急救期”。郭军介绍,被蜂蜇后,如

果皮肤有蜇针残留,可用指甲轻轻拔掉,避免更多毒液注入体内;随后马上清洗伤口,虽然不同蜂种的毒液酸碱碱性不同,但在野外环境下,使用清水冲洗伤口即可。郭军提醒:“被蜂蜇后,人会产生过敏反应,不同个体差异较大,过敏体质和儿童被蜇时建议立刻就医,在送医途中也要注意被蜇人员的身体反应。”

云南省第一人民医院皮肤科主任金以超说,被蜂蜇后,伤口附近会出现局部疼痛、红肿和出血瘀点,可能还会引起全身畏寒发热、头痛头晕,更严重的会出现过敏性休克甚至死亡。

“当被毒性较强的蜂蜇或被一群蜂蜇,建议尽快到医院紧急处理。”金以超说,毒液进入人体后,需第一时间辅助抗过敏治疗,涂莫匹罗星等抗生素软膏并进行包扎;同时要动态观察后续的皮肤红肿状况和全身过敏反应,如果出现身体异常情况需立刻入院治疗。

据《人民日报》