

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

肺部小结节,是癌症预兆吗

近日,某知名魔术师“三四年前查出肺结节、日前确诊罹患肺腺癌进行手术”的消息上了热搜。不少网友担心,自己在体检中也查出了肺结节,是否就是肺癌的预兆?那么,什么是肺结节?查出肺结节后该怎么办?

1 肺结节发病率高

在我国,肺结节的检出率还是比较高的,为10%~17%,也就是说平均每做6个胸部CT就会发现一个肺部结节。但绝大多数的人肺结节是良性的,不必过度紧张焦虑。

医生会根据结节的数量、大小、密度、形态以及结节和周围组织的关系等综合评估肺部肿瘤的风险,再决定是否需要做进一步检查,或者是在门诊定期做CT随访。

2 如何判断结节的性质?

从体检报告上可以发现,人体有三个爱长结节的地方,分别是肺、甲状腺和乳腺。其中,肺从外部吸入空气,与外界接触紧密,环境中的有害物质,如空气中的污染物、尘土、化学物质,都可能是肺结节形成的幕后推手。

那么,我们如何通过简单的方法,大致判断肺部结节是恶性的还是良性的呢?

一般情况下,如果肺部结节直径小于8毫米,是圆形的实性结节,边缘光滑,和周围肺组织没有牵拉,又或者连续观察3年肺部结节都没有明显增大,那么就认为这个结节大概是良性的,定期复查胸部的薄层CT就可以了。如果肺结节的直径小于6毫米,只需要每年复查一次CT即可。直径6毫米~8毫米的结节,需要每半年复查一次CT。当然也有一些情况,比如结节的直径大于8毫米,且结节出现了磨玻璃样的改变,形态不规则,有毛刺,和周围组织有牵拉等表现,这时候就应该到正规医院就诊,请专业医生评估是不是需要做肿瘤筛查,或者是做肺部的穿刺、支气管镜检查等,判断结节是不是有恶性的情况。

3 试试中医治疗 温阳化气

中药内服配合穴位贴敷、灸法等中医手段可治疗肺结节。治疗上以温阳化气固护其本,结合阴邪偏盛之不同,适时辅以化痰、活血、解毒、行气散结,自拟补肺散结饮治疗肺结节可以使部分结节缩小。穴位贴敷药物主要有细辛、生姜等,可温阳通络、活血行气、攻逐痰滞结聚。配合灸法,灸阴陵泉以健脾运化水液,灸丰隆穴以祛痰,灸合谷、太冲、期门、章门、膈俞、血海以疏导气机、化痰生新。

4 注意这些调理方法

中医认为,肺结节的发生多与情志内伤、饮食失宜、劳逸失度及先天不足有关。平时肺结节患者在饮食上需注意少食肥甘之品。因为脾胃虚弱者难以运化,易生痰生湿,不利于肺结节的消散。日常可饮服玫瑰花、陈

皮等代茶饮理气,也可服用山药、白扁豆、黄芪等药食同源之品健运脾胃。

预防肺结节,日常生活中还应注意情志的调节,忌情志过激,宜培养爱好,修身养性。居住环境应保持空气良好,及时通风换气。肺结节患者还应注意劳逸结合,适当体育锻炼,可练习八段锦、五禽戏等传统功法强身健体,使全身气机通畅。

小贴士

最好在—医院定期复查

发现肺结节后,定期随访非常必要。另外,肺结节的随访建议在同一医院进行,不建议随意更换医院就诊,更不要每次都换一家医院做胸部CT检查。因为肺结节大小对比是需要把近几次复查的片子进行仔细对比,不同医疗机构做的CT检查条件和测量方式可能会有差别。 刘威

谁不适合“秋冻”

“春捂秋冻”是指初春时天气逐渐转暖,不要急于脱掉棉衣,适当“捂”一点;初秋时,也不要刚有点冷就穿太多,适当“冻”一点,这对身体健康有好处。但医生提醒,“秋冻”也要因人而异,并非所有人都适合。

慢性呼吸系统疾病患者不太适宜“秋冻”,这部分人群呼吸道防御功能较差,气管和支气管在寒冷刺激下会产生痉挛,使原有咳嗽、喘息等症状加重或易诱发慢性呼吸系统疾病急性发作。尤其是哮喘患者,对温度变化非常敏感,应注意保暖。

心脑血管疾病患者也不太适宜“秋冻”。低温环境易诱发血管收缩,导致血压升高,加重心脏负担,出现心绞痛、心肌梗塞或中风等。

平素怕冷、容易腹泻等气虚、阳虚体质人群也不太适宜“秋冻”,应避免过度耗损阳气。特别是老人和儿童御寒能力弱,应注意随着气温变化适时增减衣物。 周珊

餐后半小时 保健注意啥?

一日三餐是身体机能正常运转的基础,每餐后半小时的保健尤为关键。

早餐后半小时

吃点水果 早餐后吃猕猴桃、柚子和草莓,可以提神醒脑。

按摩膝盖 从中医理论上讲,7~9时主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。

敲打小腿外侧 早餐后敲打小腿外侧5分钟,有助于延年益寿。

午餐后半小时

打个盹 中午打盹可缓解压力、提高记忆力。

做放松 伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸,可提神醒脑。

不宜喝浓茶 饭后喝浓茶,会影响蛋白质吸收,引发缺铁性贫血。

晚餐后半小时

做点家务 既可活动身体,又不会对消化系统造成负担。

拍打经络 帮助消化、强身健体。

不宜急于洗澡和泡脚 晚餐后急于洗澡和泡脚会让体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使肠胃消化功能减弱。 李丁

①



②



③

开和

④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240913”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月11日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、蚕食鲸吞;
2、惨不忍睹;
3、藏头露尾;
4、倒打一耙;
5、高屋建瓴;
6、沽名钓誉。

高龄老人 膳食宝塔不一样

最近,中国营养学会再次更新并发布2024版《中国老年人平衡膳食宝塔》。其中建议,80岁以上的高龄老人膳食宝塔的底层为谷物200~300克,包括全谷物(指非精制之米、面及杂粮等)与杂豆(除大豆外之豆类)50~150克,薯类50~100克;第二层为蔬菜300~500克、水果200~350克;第三层为动物性食品120~200克;第四层为奶及奶制品300~500克,大豆及坚果类25~35克;第五层为盐少于5克、油25~30克。此膳食宝塔是按老人每日能从中获取1600千~2400千卡热量设计的,对各种营养素的需求做了合理安排。

新版的《宝塔》还强调了高龄老人的优质蛋白质摄入,并且作了进一步细化,如每天吃一个鸡蛋、每周至少吃两次水产品,强调了奶类与大豆及其制品的摄入等。此外,《宝塔》还强调高龄老人每天应该饮水1500~1700毫升,不要等到感到口渴才饮水,因为高龄之人可能会对体内缺水的信号不那么敏感,以致存在隐性缺水。隐性缺水不仅影响营养物质的消化吸收、新陈代谢废物的排泄,还会增加血栓形成、导致心脑血管病的风险。

秋季护肤三要点

秋季护理皮肤要掌握3个重点:温和清洁、舒缓保湿、严格防晒。

清洁皮肤建议使用温水,早晚各1次。水温过冷会导致毛孔收缩,不利于清除污垢;水温过热又会破坏油脂膜。洁面后3分钟内应喷润肤水、搽保湿霜。在防晒方面,除了在紫外线最强时段尽量避免室外活动外,即使在室内,如果靠窗、阳台,或者接触较强荧光灯等也应涂抹防晒产品。 陈芳

刷手机头晕 当心颈椎病

颈椎病通过牵引、针灸等理疗方式可有效缓解病情;椎动脉型颈椎病早期以药物治疗为主,通过药物扩张血管,改善血供。

脊髓型颈椎病是“最不好惹”的一类情况,患者会出现走路不稳,脚底犹如踩棉花,容易摔跤,任何一个颈椎剧烈动作都可能造成严重后果,甚至引发瘫痪。因此,一旦发现,需及时进行手术治疗。

老年人防治颈椎病,保持正确姿势至关重要。无论是坐着、站着还是躺着,都应注意保持颈椎自然曲

度。坐着时,保持脊柱挺直,眼睛平视前方,避免长时间低头。阅读时,可将书、报纸或手机放在与视线平行的位置。站立时,挺胸抬头,双肩自然下垂。睡觉时,选择合适高度的枕头,一般以一拳高为宜,以保证颈椎在睡眠中得到良好支撑。适度运动对预防颈椎病也不可或缺,老年朋友可以选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等。此外,注意颈部保暖也很重要。医生提醒,一旦出现颈椎病症状,应及时到正规医院就诊。 林乐雨

心肌酶升高并非都是心梗

69岁的乐先生近两年经常感觉四肢乏力,肌肉酸痛,每次检查心肌酶谱都明显升高,他总怀疑自己得了心肌梗塞。医生追问得知,乐先生患有高血压高血脂,一直在吃降血脂药,查出心肌酶异常后,他停用了降脂药,但每次检查心肌酶仍升高。

后来,医生为他进行了肌炎抗体谱检查,确诊为免疫介导的坏死性肌炎。通过激素和免疫抑

制治疗后,肌酶终于降到正常。

血清肌酸激酶主要存在于心肌及骨骼肌中。当心肌或骨骼肌受损时,均会造成肌酸激酶大量释放,因此肌病与心梗可出现相似的检验结果。免疫介导的坏死性肌炎临床表现复杂,早期诊断及治疗是关键。对于不明原因心肌酶升高,需多学科联合诊治,必要时进行免疫学筛查。 陈礼荣