



钟南山团队研究——

73%肺癌病例,不在传统“高危名单”里

不少人体检,拿到体检报告后,都查出“肺结节”。很多人第一反应都归咎于抽烟、空气质量差、工作环境里粉尘等原因。近日,钟南山院士团队的一项最新研究,颠覆了很多人的固有认知:约73%的肺癌病例都来自传统认知里的“非高危人群”——不吸烟的女性、没有职业粉尘暴露的普通人,恰恰是最容易被忽略也最需要警惕的人。

2 什么样的肺结节更易癌变

73%肺癌病例 1 不在“高危名单”里

钟南山团队对一万余名偶然发现肺结节的人进行了2-3年的随访。研究发现,偶发肺结节的发病出现了一个非常明显的新趋势:

- 女性占56.56%,中位年龄53岁,男性中位年龄55岁;
- 从不吸烟者占71.34%,其中女性非吸烟者比例高达97.1%,男性非吸烟者也有37.8%;
- 71.10%的人有二手烟暴露史。

换句话说,在这项研究里,被肺结节找上的人,女性占了多数,从不吸烟的人也占了多数。而且,女性的发病年龄比男性更早。另外,还有一个数据更值得注意:73.20%的肺癌病例,出现在非高危人群中。

肺癌筛查不应只考虑吸烟和职业暴露,还应纳入其他风险因素,包括更年轻的女性人群、磨玻璃结节、多发结节、烹饪习惯、生活环境以及更广泛的环境影响。

其实,不是所有肺结节都会癌变,专家介绍,根据临床研究,体检中大约有20%的人会被查出肺结节,但其中真正需要手术的,只有1%-2%。

不过,专家也提醒:早期肺癌确实往往以肺结节的形式出现。而肺癌的治疗,关键就在一个“早”字:早期发现、早期处理,5年生存率可

达95%以上。所以,学会看懂CT报告里的“预警信号”,非常有必要。肺结节出现这4个描述,要警惕:

“分叶征”:边缘不光滑。这是恶性肿瘤的典型表现之一,因为肿瘤向各方向生长不均匀,形成了分叶形态。

“毛刺征”:边缘像长了刺。这是肿瘤细胞向周围组织浸润生长的表现。

磨玻璃结节中的“实性成分”。这种结节就像一个“荷包蛋”,磨玻璃是“蛋清”,实性成分是“蛋黄”,实性成分越多,越要重视。

“胸膜牵拉”:结节扯着胸膜了。如果报告提到“邻近胸膜牵拉”或“胸膜凹陷”,说明结节可能侵犯或牵拉了胸膜,这也是恶性肿瘤的常见征象之一。

3 远离肺癌和肺结节,日常做好这几点

做饭一定要开油烟机

为了预防和减少肺结节的发生,建议在厨房使用抽油烟机,并且做饭时油烟机要“早开晚关”,炒菜前就打开,炒菜结束后稍等一下再关掉。如果家里装修,最好选择环保型装修材料。

均衡饮食,多吃抗炎食物

平时要均衡饮食,多吃一些全谷物、蔬菜和水果等抗

炎食物,肉类、豆类等优质蛋白质来源的食物也要保证。同时,要少吃或不吃高脂肪、高盐、高糖、油炸、烧烤等不利于健康的食物,这些食物会增加肺部的负担。

及早戒烟,远离二手烟

吸烟对肺部的伤害是直接且明确的。吸烟产生的焦油、苯并芘等致癌物直接作用于肺组织,是结节恶化的

明确危险因素。即便是被动吸入二手烟,也会刺激结节并促使其增大。

定期体检或筛查

肺结节很多时候没有明显症状,只有在体检或因其他原因做胸部检查时才发现。建议高危人群每年都做一次低剂量螺旋CT,以便及时发现肺部的异常情况。

刘宇馨

说话出现这些迹象,警惕阿尔茨海默病

言语断续、犹豫,表达模糊

阿尔茨海默病最明显的症状之一就是难以回忆起特定的词语,这会导致说话频繁卡顿、犹豫。当患者努力回忆某个词语时,他们可能会含糊其辞,例如说“那个东西”,或用其他词语来描述这个词语。

用词张冠李戴

记不住正确的词语可能是阿尔茨海默病的早期特征。患者可能会用与之相关的词代替他们想说的词。例如,如果说“狗”,他们可能会说同一类别的其他动物,比如“猫”,来代替狗。

空谈不做

阿尔茨海默病患者在完成

具体任务时可能会很吃力。他们更倾向于谈论自己对任务的感受、表达对此项任务的自我怀疑或提及自己过去的的能力,而非直接行动。

语言贫瘠

患者经常重复使用相同的动词、名词和形容词,而不是使用更广泛的词汇。

难以找到合适词语

阿尔茨海默病患者难以想到同类词语、物体或事物,这一点常被用作诊断用的认知测试。例如,阿尔茨海默病患者可能难以列举特定类别的事物,如不同的食物、身体的不同部位或同音词。

刘雨彤

烧烫伤后别“帮倒忙”

生活中,烧伤烫伤并不少见。意外发生后,有人急着涂烫伤膏,有人拿牙膏、酱油等“土办法”救急,还有人直接冰敷、挑破水疱……这些习以为常的做法,潜藏误区,延误病情。

专家指出,烧伤烫伤后,第一时间应先脱离致伤环境,尽快、持续给受伤部位降温,以阻止热力继续向深层组织渗透。

最关键的第一步就是“冲”。对于常见的烧伤烫伤,要立即用流动凉水冲洗创面,常温自来水即可,一般持续15至30分钟,以疼痛明显缓解为参考。冲洗降温后,再小心去除伤处附近衣物、手表、首饰

等,随后用干净纱布等轻轻覆盖创面,根据伤情及时送医。

需要注意的是,“凉”并不意味着“越冷越好”。冰块直接接触创面会使局部血管剧烈收缩,可能进一步损伤组织。

烧伤烫伤现场最常见的“帮倒忙”行为之一,就是往创面上涂芦荟汁、酱油等生活用品。不少人误以为从新鲜芦荟中挤出的汁液是纯天然且安全的,其实这是片面理解,可能会对创面造成刺激。牙膏、香油等涂抹伤处,可能污染创面;酒精、碘伏等直接用于新鲜创面,则会带来刺激,也可能影响医生判断伤情。

田子骏