

关注

肺结节检出率提高、种类繁多，医生提醒：

切忌过度解读 做好随访观察

随着CT技术精进与AI辅助诊断能力的提升，肺结节的发现变得越来越普遍，肺结节种类繁多：微小结节、实性结节、磨玻璃结节、多发结节……如何区分肺结节？哪些结节有恶变倾向？对于患者关心的这些问题，贵州省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师张程为读者一一解读。

解析肺结节类型和检查项目

“肺结节指的是肺部CT影像上直径在3厘米以内的各种大小、边缘清楚或模糊、圆形或类圆形的局灶性阴影。数量、大小、密度不同的肺结节，可以分成不同的类别。”张程医生说，近年来肺结节的检出率显著上升，面对CT报告提示的肺结节，多数人第一反应是恐慌与迷茫，随即可能陷入网络信息的泥沼。

张医生介绍，肺结节一般分为良性结节和恶性结节。良性肺结节主要包括炎性结节，大部分是由于肺部发生感染，像细菌、真菌、结核杆菌等感染引起的，在炎症消退后结节可能会随之消失。此外还有错构瘤，这是正常组织异常组合形成的瘤样畸形，是肺部最常见的良性肿瘤。

而恶性肺结节主要是肺癌，包括原发性肺癌和转移性肺癌。原发性肺癌是肺组织本身的细胞癌变形成的结节，如腺癌、鳞癌、小细胞肺癌等。转移性肺癌是身体其他部位的恶性肿瘤转移到肺部形成的结节，比如乳腺癌、结肠癌、肾癌等转移到肺部。

对于肺结节，影像学检查是常用的方法。胸部X线可以初步观察肺部情况，但对较小的结节可能漏诊。胸部CT(电子计算机断层扫描)分辨率高，能发现几毫米的结节，还能看清结节的位置、大小、形态、密度等细节，是诊断肺结节的重要手段。增强CT能通过造影剂显示结节的血供情况，辅助判断结节性质。还有PET-CT(正电子发射断层扫描)能同时提供解剖和代谢信息，对于判断结节是否为恶性有较高价值，但价格相对较高。

张医生说，当肺结节高度疑似恶性，或经无创检查无法明确性质，医生会综合评估，可能会进行有创检查。比如经皮肺穿刺活检和胸腔镜检查，经皮肺穿刺活检时在CT或超声引导下，用穿刺针获取结节组织进行病理检查，这是诊断肺结节是否为肺癌的主要标准，不过有一定的出血、气胸等风险。支气管镜检查可以观察气管和支气管内部情况，对于靠近中央气道的结节，可获取组织进行病理检查。

此外，胸腔镜检查是诊断肺结节的重要手段，尤其适用于性质不明、高度怀疑恶性且其他检查无法确诊的肺结节。张医生说，胸腔镜的优势在于创伤小，相比开胸手术，切口小、

如何预防肺结节？

- 1、健康饮食**
吸烟是导致肺结节的重要因素之一，戒烟是预防肺结节的首要措施。避免长时间接触二手烟，以减少对肺部的损害。
- 2、积极锻炼**
适度锻炼可提高身体免疫力，增强肺部功能，建议选择适合的运动方式，如散步、慢跑、游泳，坚持长期进行。
- 3、定期体检**
定期体检有助于及早发现肺部病变，对肺结节的预防具有重要意义。建议每年进行一次胸部CT检查。

恢复快、疼痛轻；诊断准确，可直接观察并精准取材，降低误诊漏诊。

不同大小的结节处理方式也不同

按照肺结节数量的不同，可分为孤立肺结节和多发肺结节。多发肺结节是指影像学上表现为2个及以上，直径小于等于30毫米的局灶性、类圆形、密度增高的肺部阴影；而单个肺结节则称为孤立肺结节。

“很多人听到‘多发’二字就头皮发麻，觉得数量越多越严重。”张医生说，事实上，肺结节的危险性并非根据数量评估，而需结合结节的大小、形态、密度、边缘情况、实性成分比例

等综合判断。

张医生介绍，按照肺结节的大小不同，可分为微小结节(直径小于5毫米)、小结节(直径5至10毫米)、肺结节(直径10至30毫米)。“不同大小的结节，处理方式也不同。微小结节无论是实性还是磨玻璃，都不需要特殊处理，只要随访观察即可，95%以上均为良性；小结节需要根据其形态、密度、边缘综合判断是随访还是治疗。“肺结节需要明确性质，通过结节的密度、形态判断恶性或良性。”张医生说。

另外，按照CT影像学中观察到的结节密度，可将结节分为实性肺结节和亚实性肺结节。实性肺结节是指在CT图像上呈现的高密度且结节

内看不到血管和支气管影的结节。亚实性肺结节又分为纯磨玻璃结节和混合磨玻璃结节，其中纯磨玻璃结节内无实性成分，可看到血管和支气管影的稍高密度影，就好比鸡蛋清，可以看到其中的结构；混合磨玻璃结节是指结节内某些区域的支气管和血管影被更高密度的阴影掩盖，另有某些区域内密度稍低，并未遮盖，也就是该结节一部分是实性密度影，另一部分是纯磨玻璃影，就好比蛋清包裹着蛋黄。

有了肺结节随访观察很重要

不少人在体检中查出了磨玻璃结节，如何判断磨玻璃结节是否会演变成肺癌？张医生指出，是否发生癌变，除了肺结节的性质，还要综合考虑其他高危因素，如年龄、生活习惯、家族病史等。另外，磨玻璃结节分为良性病变和恶性病变两种。良性病变包括肺部炎症、真菌感染、炭末沉积等，可能在一定时间内(1至12个月甚至更久)消散、缩小、消失，一般不会发展成为肺癌。所有肺癌的发生都是一个阶段性的过程，并非突然出现，往往都是先从正常细胞的异常增殖开始，如果没有及时控制和改善，病变就会进一步发展，这一阶段被称为不典型腺瘤样增生。

“如果结节是良性可能性大，如炎性结节，医生可能会建议定期随访观察结节大小、形态等变化。对于直径小于5毫米的纯磨玻璃结节，一般建议每年复查一次胸部CT。如果结节大小、形态没有变化，可以持续观察。”张医生说，对于直径在5到10毫米的纯磨玻璃结节，通常建议每3到6个月复查胸部CT，观察结节是否增大或者密度是否发生变化。要是结节出现实性成分增加等情况，可能需要进一步检查。

实性结节情况相对复杂一些，如果直径小于8毫米，可每3到6个月复查胸部CT。当结节直径大于等于8毫米，且怀疑是恶性的可能性较大时，就需要缩短随访周期，并且考虑进行活检等进一步检查确定性质。对于随访过程中发现结节增长迅速、形态变得不规则、出现分叶、毛刺、胸膜牵拉等情况，往往提示结节可能是恶性的，需要及时采取相应的诊断和治疗措施。

最后，张医生提醒，面对肺结节，切忌自行比对、过度解读，导致心理负担加重。大家对肺结节要有正确的认识，不盲目恐惧也不盲目乐观，做到规律复诊，及时就医即可。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

资讯

我省不断完善妇幼健康服务体系——省级妇幼保健重点(特色)专科已达65个

本报讯 记者从贵州省卫健委获悉，截至2024年底，我省已累计创建国家级妇幼保健重点(特色)专科4个、国家级妇幼中医药特色建设重点单位2家、省级妇幼保健重点(特色)专科65个。全省妇幼健康服务体系不断完善，妇幼健康服务水平不断提升。

据了解，为深入实施提升卫生健康水平专项行动计划“七个专项行动”，推动妇幼健康服务提质增效，提高妇幼保健服务质量和水平，2020年，贵州省卫生健康委印发妇幼保健重点(特色)专科建设实施方案，在全省分步推进孕产保健、儿童保健、妇女保健等妇幼健康特色

专科创建工作，推动各级各类医疗机构加强妇幼保健服务，丰富服务内涵、改进服务流程、创新服务模式、提高服务质量，为妇女儿童提供更加优质的妇幼保健服务。

据相关负责人介绍，近年来，全省各级医疗机构以创建妇幼保健(重点)特色专科为契机，不断加强妇幼保健医疗救治体系建设，促进医疗、保健、教学和科研整体水平提升，努力实现为妇女儿童提供全方位、全周期保障服务。截至2024年底，省级妇幼保健重点(特色)专科已达65个。

(曾浩洋 贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

广东专家赴贵州助力医疗发展——

累计选派979名医疗专家来黔开展帮扶

本报讯 记者从贵州省卫健委获悉，近年来，广东省坚持“贵州所需、广东所能”，在人才培养、项目支持、学科专科建设等方面给予大力支持和帮助。截至2024年底，共有285家广东医疗卫生机构与我省372家医疗卫生机构开展帮扶。其中三甲甲等医院36家帮扶我省54家医院。已累计选派979名医疗专家来黔开展帮扶。受援医院累计选派1467名骨干人员到广东医院进修学习。

据悉，根据国家新一轮东西部协作结对关系调整安排，2021年，粤黔对接对口帮扶关系。同年9月，粤黔两省卫生健康委签署协议，科学统筹推进医疗人才“组团式”帮扶，强化对接、细化任务，全面落实帮扶各项重点工作，特别是以医疗人才“组团式”帮扶国家乡村振兴

重点帮扶县人民医院为抓手，提升脱贫县医疗服务水平。我省各市(州)卫生健康局陆续与广东结对城市卫生健康部门签署了市级医疗卫生协作框架协议，就帮扶对接等重点工作进行深入互动。2024年，广东省持续在人才培养、项目支持、学科专科建设等方面给予贵州大力支持和精心帮助，结合贵州省实际需求，广东省卫健委明确了18家医院，其中11家为三甲医院、4家为二级医院、3家为二甲医院，对贵州省10个重点帮扶县人民医院进行“组团式”帮扶，进一步帮扶县人民医院提升诊疗能力、管理水平和自我发展能力，为推动贵州卫生健康事业高质量发展注入强劲动力。(康葭 李佐社 贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

省医内镜科——

成功开展贵州首例内镜下经自然腔道阑尾腺瘤切除手术

本报讯 近日，贵州省人民医院成功完成一例内镜下经自然腔道阑尾腺瘤切除手术，此类型的手术在贵州尚为首例。术后患者恢复良好，目前已痊愈出院。

据了解，57岁的男患者张某在门诊进行肠镜检查时发现阑尾开口侧向发育型肿瘤，病变自阑尾开口向外生长，阑尾内部情况不明。患者既往身体状况较差，伴有高血压、糖尿病、精神分裂症病史多年，且患有亚临床甲减、冠脉粥样硬化性心脏病、慢性肾功能不全等多种基础疾病，使用传统腹腔镜阑尾切除无法解决阑尾开口的腺瘤

问题，内镜科对患者病史进行研判后，提出了“内镜下经自然腔道阑尾腺瘤切除手术”的方案。

该院内镜科谢睿主任介绍，手术特邀四川省肿瘤医院陈子洋教授现场指导，在相关科室的通力协作下，历时约70分钟，顺利在内镜下完整切除阑尾及阑尾口周围病变。

谢主任介绍，经自然腔道内镜手术具有手术创伤小、术后恢复快、美容效果好、患者心理负担小等诸多优势，已得到国内外微创外科领域的高度关注与认可。(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市妇幼保健院——

完成全省首例白血病化疗相关性肠炎患儿菌群移植

本报讯 记者从贵阳市妇幼保健院获悉，该院近日成功完成贵州省首例白血病化疗相关性肠炎患儿的洗液菌群移植(FMT)治疗，为这类疑难病症的治疗提供了新的选择。

据了解，8岁的琳琳(化名)因急性淋巴细胞白血病接受了化疗，然而化疗过程中出现了严重的并发症——肠炎。琳琳出现了腹泻、腹痛、发热和便血等症状，身体状况急剧下降，营养不良愈发严重，同时还合并艰难梭菌感染和真菌感染。在辗转多家医院后，琳琳家长带着她来到贵阳市妇幼保健院求医。

该院儿童消化科朱莉主任带领的移植团队迅速对孩子的病情进行了全面评估，并决定采用洗液菌群移植的治疗方案。这一治疗方式是通过移植健康人的功能肠道菌群，重建琳琳的肠道菌群。在治疗过程中，消化科移植专家团队首先对供体进行了严格的筛选和检测，确保供体的健康和安全。随

后，根据病人的具体情况，团队选择了最佳的移植方式——将提取和处理后的健康菌群成功移植到病人的肠道内。

移植后3天，琳琳的症状开始逐渐改善，身体状况逐渐好转。移植后1个月的随访显示，琳琳的肠道菌群逐渐恢复平衡，免疫力也有所提升。目前，孩子的饮食正常，精神状态良好。“此次肠道菌群移植的成功不仅为病人一家带来了希望，也为白血病患者在化疗后出现艰难梭菌感染的治疗提供了宝贵的经验和借鉴。”朱莉主任说。

据了解，肠道菌群移植作为一种新兴的治疗手段，目前已在多达85种疾病中得到有效应用，包括艰难梭菌芽孢杆菌感染、溃疡性结肠炎、克罗恩病、功能性便秘、菌群紊乱相关腹痛、肝硬化、帕金森病、阿尔茨海默病、癫痫、多动症、糖尿病、肥胖症、脂肪肝、高血脂症、肿瘤免疫治疗及放疗所致肠炎等。(贵阳日报融媒体中心记者 张梅 常青)

养生

冬“练”三九要科学 防范健身变“伤身”

“三九”是一年中寒冷的时节。随着全民健身理念日益深入人心，数九寒天里，仍有许多人运动热情不减，坚持在公园、运动场、健身房挥洒汗水。

然而，冬季天气寒冷，错误的锻炼方式潜藏着健康危机。医学专家提示，冬季健身更注重准备工作，运动过程中也需注重保暖，否则健身可能变“伤身”。

选对项目，做足准备

“冬季是锻炼身体的好时节，但应尽量选择适合自己的运动项目，并保持空气流通、新鲜，进出场馆时做好保暖。无论跑步还是‘举铁’，运动前的准备工作必不可少。”

高体温、增强血液循环，减少受伤风险；户外运动应穿着排汗速干材质的保暖衣物，视环境情况配备防滑鞋、护膝等运动装备，开展冰雪运动还应选择平整的雪场和冰场。

值得注意的是，在冬季运动并非人人适合，有健身计划者应首先全面评估健康状况，防止潜在健康问题因运动恶化。

“有心脑血管病史人群应咨询医生，了解自己的身体状况是否适合运动。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说，冬季气温低，户外运动时，心脑血管疾病患者面临血压升高、血管收缩、心脏负担加重等风险，从而增加心脑血管疾病、脑卒中等突发几率，因此应避免高强度运动或力量训练，并随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物。

锻炼有度，科学急救

寒冬里运动不仅考验意志，也存在这一时期特有的健康风险。姜宇举例说，雪上运动中，摔倒和碰撞时易发生骨折或关节的扭伤、脱臼，严重时甚至出现脊柱或神经系统损伤；跑步运动量过大时，人长时间暴露在寒冷环境中会增加关节软组织损伤的风险。

“冬季锻炼量力而行、循序渐进，避免过度劳累。”刘阳说，运动时间不宜过

长，一次最好控制在40分钟至1小时内；运动的间隙应注意休息，以更快消除肌肉疲劳，防止身体局部负担过重而出现运动损伤。

专家还提示，户外运动时应注意呼吸的节奏和深度，避免用嘴呼吸，以防大量冷空气直接进入肺部；运动过程中应及时补充水分和能量。

运动中突发疾病或受伤怎么办？邹彤说，一旦出现心脑血管疾病症状，应立即停止运动，寻求帮助；如出现呼吸困难，应保持半卧位或坐位，使呼吸道通畅，旁人应及时拨打急救电话寻求专业医疗救助。

“运动时不要做其他事，以免发生安全事故。”姜宇提示，一旦受伤应立即停止运动，出现意识丧失、伤口较大出血不止以及头颈部外伤时，需由旁人立即拨打急救电话并由医护人员根据病情积极开展救治；开放性伤口可用干净纱布或衣物简单包扎压迫止血，骨折或关节脱臼可用夹板、木板等简易装置初步固定，肌肉拉伤、关节扭伤可冰敷以减轻疼痛和肿胀。

适当恢复，注意保暖

国家体育总局发布的《全民健身指南》指出，一次完整体育健身活动内容

应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

“结束锻炼后，做一些放松活动有助于消除疲劳、减轻不适。”刘阳说，高强度运动结束后不要急于坐下休息，应通过慢跑或行走让呼吸和心率逐步恢复正常，恢复时间一般不少于5分钟，如出现不适应及时就医。

冬季身体热量散失较快，运动后的保暖至关重要。刘阳说，户外运动放松活动后应尽快回到室内，擦干汗水或洗热水澡，并及时换上干燥、保暖的衣物，避免汗水冷却导致体温下降过快。

“冬季运动结束后如果不注意保暖，关节也很容易出问题。”姜宇说，体温快速下降以及寒冷的刺激，会导致关节周围的血管收缩，引起血液循环不畅，从而使关节周围的氧气和营养供应减少，使关节更易受损和疼痛；而低温和血液循环不畅还会造成炎症介质和致痛物质不能及时代谢，在关节周围积聚，这些物质可引发炎症反应，加剧关节疼痛和肿胀。

专家还提醒，运动后要及时补充蛋白质和碳水化合物，帮助肌肉恢复和重建；还要确保充足的休息和高质量的睡眠，以促进身体恢复和减少受伤风险。

新华/真