

体检发现肺部结节怎么办?

减肥不应为瘦身而是为了健康



读了8月20日的评论《“催吐吧”里减肥的孩子亟须正确引导》，深有感触。在长年“以瘦为美”的社会审美体系下，不少人为了减肥不惜一切代价。

实际上，“减肥”应该和“健康”挂钩，是否需要减肥应依据个人身体的具体情况来判断。对于未成年人来说，青春期很容易出现发胖的状况，切不可盲目减肥影响了生长发育。对此，家庭、学校教育还应及时跟上，让青少年树立正确的审美价值取向，加强健康教育，既要防止青少年为了瘦身走极端，也要避免一些学生因为“吃得太多、运动太少”而成了“小胖墩”。

瘦不等于美，如果非要减肥是为了什么，那也应该为了有一个更加健康、健美的体魄。平日要“管住嘴，迈开腿”，营养均衡和日常锻炼相结合，进行科学减肥，不要迷信诸如“催吐”一类违背自然规律的速成减肥法。总之，一定要懂得爱惜自己的身体。（北京青年报）

老人学新技能或让大脑“减龄”

加利福尼亚大学的一项最新研究显示，同时学习多项新技能可以让老年人短期大幅“减龄”。

42名58岁至86岁志愿者3个月内同时上3门至5门课程，每周学习大约15小时，内容包括西班牙语、平板电脑使用、摄影、绘画和作曲。志愿者在研究开始前、研究期间和结束时分别接受认知能力评估，包括工作记忆力和认知控制能力。结果显示，年过八旬的志愿者的认知能力在不足两个月内提升到相当于一些年过半百者的水平。相比之下，没有参加任何课程的对照组成员的认知能力没有变化。

研究人员称，志愿者“仅仅6周后在认知能力方面弥合30年差距，且在学习多项新技能的同时保持这些能力（不减）”。他们猜测，原因可能是老年人学习多项新技能有助增加大脑灰质，可见预防记忆衰退的一大法宝是像海绵一样吸收信息，如同人们儿时那般。（北京日报）

应使用CT对肺结节作随访。对小于5mm的肺结节病人，应每6个月复查一次CT；5~10mm的肺结节应每3个月复查一次CT；大于10mm的肺结节应每1~2个月复查一次CT。

3.对于完全呈磨玻璃样（单纯型GGO）改变，随访3个月以上病变不消失，应考虑行手术处理（包括穿刺活检）。

4.对于在随访期间，肺结节的生长速度加快或密度变实，或非实性的肺结节随访期间出现实性病灶，并经CT增强扫描显示为强化结节，或CT发现肿瘤微血管征、支气管充气征这三者，应停止随访，建议行肺穿刺或手术切除送检。

最后，由于肺结节的良恶性判断难度较大，对于医生的专业素养要求较高，建议大家最好到三甲医院进行检查，而且尽量选择初诊医院进行复查，这样有利于医生对前后病灶进行对比后做出正确的判断。（李阳）

轻视体检时无意发现的肺内结节。初次CT检查发现的肺部结节，80%~90%都是良性病变，但却要高度重视，因为仍有一定比例的早期肺癌，定期检查必不可少。

通常来说，良性病变在影像学上常发生于中叶和舌叶的比率较高，结节边界清晰，密度均匀，有时有钙化。恶性病变在影像学上常呈浸润性生长，边界多不清晰，密度不均，周围有毛刺、分叶和胸膜皱缩。

发现“肺部结节”后怎么办?

1.首先，不要惊慌，肿瘤的生长周期使得医生们有足够的时间，来做出正确的判断。对于肺部结节的处理无非是随诊观察和外科手术（包括穿刺活检），具体处置上要综合考虑患者个体的年龄、既往癌症病史、吸烟史、发现结节初始时的体积大小、生长速度与CT影像形态的差异，进而对病人肺部结节的良恶性作出一个初步判断。

2.对于暂时不愿意接受有创检查的病人，且评估肺结节的恶性可能性较小时，

均实的一类结节，还有另一类呈现像雾状的、看山去不是很均一的，呈磨玻璃样病变（GGO）的结节类型。肺GGO结节在整个肺部结节中，占7%左右，在CT上大多表现为局部的云雾密度结节影，结节内血管和支气管纹理清晰可见。

肺部结节一定是肺癌吗?

肺部结节并不等于肺癌，典型的磨玻璃样结节多数是癌前病变或者早期肺癌，但这个需要临床医生根据具体情况具体分析。

其实肺部的很多疾病都会形成结节，良性的包括炎性假瘤、错构瘤、结核球、真菌感染、硬化性肺细胞瘤等。恶性的则可能是原发性肺癌或肺内转移瘤。当然，部分良性病变，长时间之后也可能转化为恶性。据报道，在小于4mm的肺孤立性结节中1%的可能性为恶性肿瘤，大于8mm的结节有25%的可能性为恶性肿瘤。

理论上，肺部结节越大，患癌的概率越高，但也并非是绝对的。生活中，决不可

随着现代社会生活节奏的加快及环境的变化，以及检查仪器的越来越先进，不少体检发现肺部结节，什么是肺部结节?发现了以后应该怎么办?

什么是肺?

肺位于胸腔，左右各一，它是人体的呼吸器官，也是人体重要的造血器官，随着现代社会生活节奏的加快及环境的变化，以及检查仪器的越来越先进，肺部结节呈高发态势。

什么是肺部结节?

肺部结节是指小的局部性的、类似圆形的、影像学表现出密度有一些增高的阴影，可以是单个发作的亦或者是多个发作的。孤立性的肺部结节没有任何的典型症状，一般常常为一个、边界比较清楚、密度增高、直径≤3cm且周围被含气的肺组织包裹的软组织影。局部病灶直径>3cm的则称之为肺肿块。

在肺结节中，影像学上常表现为密度

吃水果拉肚子，或许是“肠易激”



多前她生了孩子之后，肠胃似乎就变了。现在对水果尤其是香蕉、榴莲、西红柿等以往最爱吃、最常吃的水果，只要吃一点就拉肚子。一开始她以为自己患的是胃炎，但吃了药也没有好转；后来又去医院做了胃肠镜等一系列的检查，还是没有发现什么问题。事实上，徐女士可能是受到了“肠易激”的影响。

肠易激综合症是一种暂时的肠道功能紊乱，是一种功能性疾病。数据显示，在我国有高达16%的人群，且以腹泻型肠易激综合症较为多见。患者除了腹痛、腹胀的典型症状，便秘和腹泻经常交替存在。部分患者还会伴随厌食、胃烧灼感、恶心、呕吐、心悸、头痛等症状。

夏季正是各种水果蔬菜大量上市的时期，但是市民徐女士却说“无福消受”。徐女士今年29岁，突然对爱吃的水果“过敏”了，香蕉、西红柿、榴莲等，只要一吃就拉肚子，到医院做了胃肠镜等一系列检查，却没查出什么来。医生说，徐女士可能是患了“肠易激”。

以前，徐女士肠胃很正常，然而一年

引起肠易激综合症的原因很多，如遗传、肠胃轻度炎症、因刺激导致的肠道菌群失调紊乱等。详细询问了徐女士情况得知，原来她生完孩子后因为乳腺炎等病，曾用过抗生素、打过点滴，很可能是抗菌药物把肠道内的一些菌杀死了，导致肠道菌群紊乱。

我们知道，每个人的胃肠道内都存在着大量的菌群，种类不一，但由于外界的刺激，可能会导致某些菌增多或被误杀。而一旦某些菌变少，就可能对食物中的某些成分无法分解。比如徐女士对香蕉中高渗透压物质无法分解，就会出现胀气、腹泻等情况。

对于肠易激综合症，有些人能够自己慢慢调整好。但是，不少人无法自我修复，就需要依靠外界补充——吃菌。菌类品种很多，缺啥菌补啥菌，有的时候未必“一击即中”。条件允许的情况下，可以做菌类筛查，但是这种筛查价格较高。

因此对于一般患者，医生会根据症状和临床经验，选择开出可能的菌类。肠易激综合症虽然对生活影响比较大，但不会引起太多严重的疾病。

人体肠道内益生菌的比例越高，微生态环境就越好，肠道就越有活力，对腹痛、腹泻、便秘等都有长效调节作用。生活中，通过吃酸奶、奶酪、腌制品（泡菜）等就可以补充益生菌，这也是日常生活中最为常见的获得益生菌的途径。但是，食品中益生菌的含量有限，对于那些有肠道疾病、经常便秘、生活不规律、中老年人等人群，可以根据医生的建议，额外吃些益生菌制剂。

很多人把益生元和益生菌混淆，其实二者并不相同。益生元主要包括多种寡糖类物质或低聚糖，它是益生菌的“粮食”，能促进肠道内益生菌的生长。因此，日常生活中可以多吃点水果、杂粮和豆类物质。

另外，肠易激综合症患者应当避免吃不耐受的食物。每个人的肠道状况不同，对一些食物不耐受，也就是说机体缺乏消化这些食物相应的酶，那么免疫系统就会将不被消化的食物当成有害物质，形成过度的保护免疫反应。比如，常见的是喝完牛奶后会不舒服，喝了甜饮料、果汁，或者吃了油桃、蘑菇等引起不适，这部分人就应该尽量避免食用不耐受的食物。（健康报）



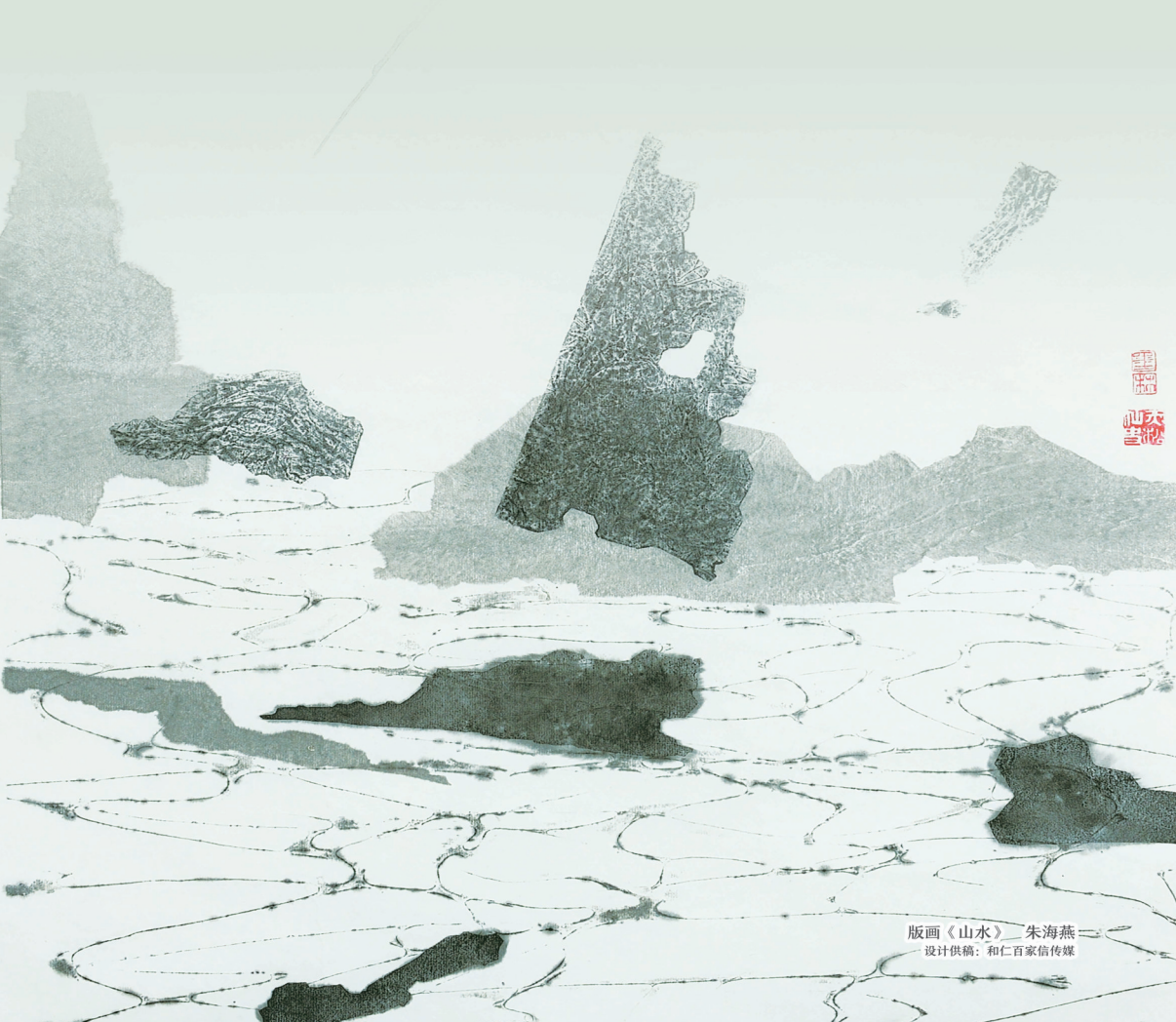
讲文明 树新风 公益广告

以十九大精神统一思想 谱写新时代发展新篇章



讲文明 树新风 公益广告

诚信共奏发展乐章 爱心共筑文明城市



版画《山水》 朱海燕
设计供稿:和仁百家信传媒



设计供稿:和仁百家信传媒

版画《春雨江南》 丁立松