

体检发现肺部小结节是癌吗?别慌!

查出肺部结节是不是就是肺癌的前身?有了肺部结节一定要切除吗?近日,湖南省人民医院呼吸内科主任蒋永亮主任医师表示,检出肺部结节,不必过于紧张,90%以上的肺部结节都是良性,但也不要掉以轻心,应前往正规医院就诊,找专业的医生进行评估,遵医嘱做进一步检查。

不要恐慌,96%的肺部结节为良性

现在肺部结节的人越来越多,主要是因为检测技术的进步和筛查范围的扩大。以前得肺部结节的人也不少,只是没有检查,或没有查出来。肺部结节按大小分类:直径≤5毫米者为微小结节,5毫米<直径≤10毫米者为小结

节,10毫米<直径≤30毫米定义为结节。据临床统计分析,肺部结节直径越大、边缘不规则,且被检出者年龄越大、合并高危因素越多,其癌变的风险越大,而越小的肺部结节恶性概率越低。

肺部结节大于等于5个,患癌风险反而降低

肺部结节按数量分类,分为孤立性肺部结节(单个病灶)、多发性肺部结节(≥2个的病灶)。研究分析显示,肺部结节的个数在1到4个时,原发性肺癌的风险增加;当肺部结节个数大于等于5个时,多发微小结节提示慢性炎症的可能性更高,患癌风险反而降低。民间流传一种说法,吃木耳、猪血能清肺,这对治疗肺部结节有



用吗?蒋永亮表示,目前没有任何一种食物、保健品可以让已经出现的肺部结节消失,如果你的肺部结节消失了,也多半是它自己消失了,或者是吃了医生开的药治好的,跟吃木耳、猪血没有关系。

区分结节良性恶性,要找正规医院专业医生

蒋永亮总结说,结节

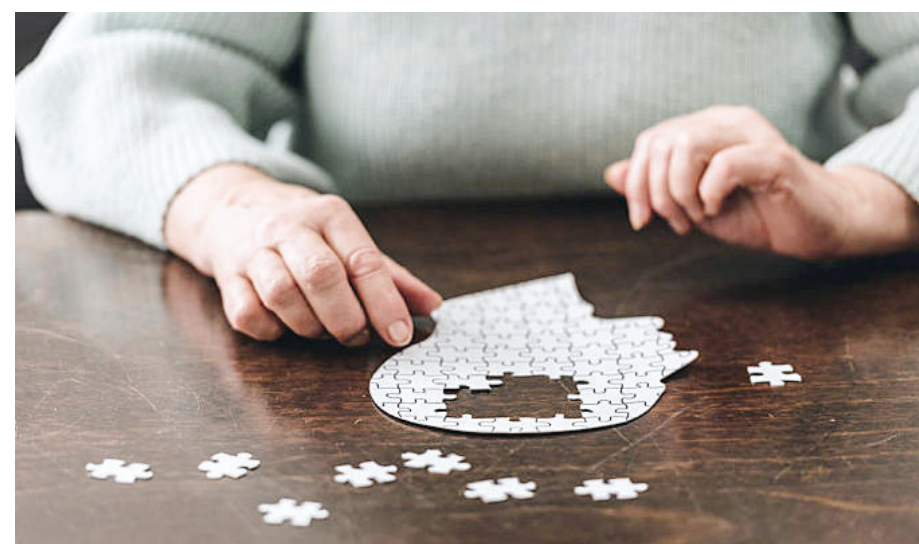
良性有三大表现:结构清晰,边缘平滑;有明显钙化痕迹;没有变大的趋势,甚至逐渐消失。结节恶性也有三大表现:毛刺状、磨玻璃区域逐渐长大、实性结节逐渐变大。不过,大多数时候,对于肺部结节良恶性的分辨并不是那么直接和明确,很多情况下需要对肺部结节进行长时间的观察和随访。因此,一定要找正规医院的专业医生做

鉴别诊断。蒋永亮说,根据临床经验,直径大于1厘米的肺部结节恶性肿瘤的可能性变大,无论是什么类型,都建议不要拖了,可以先穿刺活检判断性质,然后再针对性治疗。

注意防霾,三级预防

冬季霾天气出现相对频繁,对于身体健康也有不利影响。蒋永亮指出,肺部结节患者总体增多与空气污染有很大关系。霾颗粒物主要由呼吸道进入人体,颗粒物沉积在肺泡后,被肺泡吸收,经血液送到全身,容易引发呼吸系统、心血管系统疾病等。长期处于雾霾环境中,还会诱发肺癌、膀胱癌等。肺部结节可以实行三级预防:一级预防指的是病因预防;除了防

霾,还要减少装修污染,厨房注意通风,注意空气污染等。不良生活习惯增多,例如抽烟、喝酒、熬夜等,都会导致人体的免疫状态被打破,进而为肺部结节的发生提供机会。蒋永亮强烈建议抽烟者戒烟,任何时候开始戒烟都不迟。日吸烟量1包,超过20年,或戒烟少于15年者属于肺部结节及肺癌的高危人群。而且研究发现,被动吸烟人群患肺部结节及肺癌的发生率也不低。二级预防指的是早发现、早诊断、早治疗,就肺部结节患者来说,主要是随访或动态观察,微小结节不用太害怕,只需要每年做一次肺部CT看看有无变化。三级预防就是对症治疗。蒋永亮强调说:“有效的预防胜过一切治疗。”(据《长沙晚报》)



老人护脑 六类食物不可少

很多老人常感慨,随着年龄增长记忆力越来越差。这是因为,大脑会不同程度地发生老年性脑改变,使记忆储存和提取的物质基础发生了改变,不能对新学习的知识进行编码和储存,就表现为记忆力下降。若老年人出现严重的记忆力下降,应当予以警惕;若忘记的事经过别人提醒后会想起来,则不需要治疗。日常生活中,合理膳食能预防大脑退化的某些危险因素,减低记忆变差甚至痴呆的发病风险。

适量的蛋白质 饮食中应有适当的蛋白质,包括动物蛋白质,如蛋清、羊肉、鸡肉、鱼肉、牛肉等,植物蛋

白质,如豆腐、豆浆等。

海产品 海产品如海带、海鱼等含有丰富的碘、铁、钙、硒、蛋白质和不饱和脂肪酸,被公认为大脑营养剂、血液稀释剂,有助降低胆固醇,延缓动脉硬化。

富含叶酸的食物 若膳食中缺乏叶酸及维生素B6、B12,会使血中高半胱氨酸水平升高,易损伤血管内皮细胞,促进粥样硬化斑块形成;而补充叶酸对降低中风的发病率有重要作用。建议中老年人尤其是心血管病人,应注意多摄食富含叶酸的食物,如红苋菜、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类、酵母及苹果、柑桔等。

含钾丰富的食物 含钾丰富的食物主要是植物性食物,如豆类、蔬菜、菌类、海藻,水果中的橘子、橙子、香蕉等均含钾较多。钾与脑细胞的新陈代谢及维持神经的兴奋性有关。

欧米伽3脂肪酸 意大利锡耶纳大学研究发现,欧米伽3脂肪酸不仅是情绪的调节剂,还能改善注意力。坚果、海鱼等食物一般含有丰富的欧米伽3脂肪酸。

适量饮茶 适量喝茶对人体有利,但浓饮茶则会让神经系统过于兴奋。建议脑血管病患者限制咖啡,只能适量喝茶,茶水不要太浓,尤其是晚上更不能饮用。(据《生命时报》)

饭后四件事伤胃

伤胃容易养胃难。饭后立马做这四件事,真的很伤胃!

第一件事是饭后马上吸烟。有些人总说“饭后一支烟,赛过活神仙”,这是因为饭后人体为了促进食物消化,血液流动速度会加快,如果这时候抽烟,烟草里的有害物质进入血液的量就会增多,从而吸收得更多。虽然这会带来短暂的快感,但也会对我们的脑、心脏、肝脏带来更大

的损伤。

第二件事是饭后马上睡觉。饭后可以适当休息,但不要马上躺下睡觉。因为一旦进入到睡眠状态,血液流动就会变缓,中医认为“人卧而血归于肝”,这样一来帮助胃肠道运送营养的血液就不足了,长期如此会影响胃对食物的吸收和消化。

第三件事是饭后生气。生气的时候人体会分泌一些激素,这些激素会使血液集中到我们的四

肢,让我们做好“战斗”或逃跑的准备,这时胃肠道的血液就会减少,从而影响人体对食物的消化吸收,引起胃疼、胃胀等情况。

第四件事是饭后久坐。吃晚饭半小时内要尽可能休息,但饭后一直不活动而处于久坐的状态,也会影响到胃肠的蠕动,长期可能导致便秘腹泻的发生,建议饭后半小时去散散步、消消食。

(据《健康时报》)

每天两小时户外运动能防近视

近视是全球最常见的眼病之一。不同原因引起的近视,需要不同的预防和临床管理方法。对于大多数青少年近视患者来说,除了遗传因素外,最主要的原因就是用眼不当,可以通过眼镜、隐形眼镜或屈光手术来矫正。高度近视患者要定期检查眼底,及早干预可避免发展成视网膜脱离。

目前所有的近视治疗方法都只是光学上的“治标”,近视归根结底是眼轴过长,这个问题现阶段没有办法解决。最新的国际大样本研究表明,预防近视已知

且唯一有效的方法就是增加户外运动的时间,每天至少要保证2小时以上。

平时在生活中要养成良好的护眼习惯,建议每用眼1小时休息5-10分钟,用眼环境光线要适中,

不可太亮或太暗,视物时姿势要端正,拒绝各种“葛优躺”。至少每半年到医院做一次屈光检查,每年做一次眼底检查,高度近视者尽量避免高强度激烈运动。(据《武汉晚报》)

