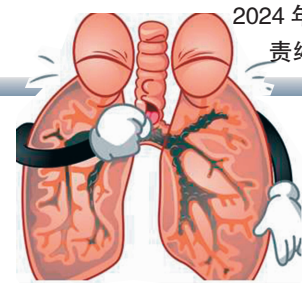




在日常体检中,不少人查出肺结节。此时很多人都会疑问,“我的肺结节会变成肺癌吗?”“什么样的肺结节大概率会发展成肺癌?”……近日,福建一位13岁男孩在一年前感冒时发现了肺结节,谁也没想到一年后竟变成了肺癌。这一案例深刻警示我们,无论年龄大小,一旦发现肺结节,都要引起重视,千万不能大意。



13岁男孩竟肺结节癌变,这几类结节务必警惕

查出肺结节一年后变肺癌

据报道,福建福州13岁男孩小张(化名)一年前因为发烧住院一个星期,由于担心可能患上肺炎,便做了胸部CT检查,结果发现右肺有一个7毫米的肺结节。

遵循医嘱,小张每隔3个月复查一次。3个月后,复查显示他的结节缩小为6毫米。原以为不用再担心,结果不久再次复查显示:小张肺结节已发展为8×7毫米的磨玻璃结节,且肺部混合性磨玻璃结节的密度值较高,恶性程度概率非常高,结节离脏层胸膜很近,一旦继续发展有扩散的风险。

医生表示,当前进行手术切除是最佳选择,而小张的肺结节已达到8毫米,正好达到了手术标准。术后小张的病理显示:微浸润性腺癌。

肺结节有症状吗?

肺结节有无症状与它的生长部位有关,大部分肺结节没有明显症状。然而,当结节位于近中央支气管或胸膜,可能会出现咯血、咳嗽、胸痛、发热等症

状,而这些症状也可能出现在肺炎、肺结核等疾病中,不具有特异性。

因此,肺结节不一定有症状,出现症状也不意味着必然是由肺结节所致。为了精确筛查肺结节,建议采用胸部低剂量螺旋CT检查。

肺结节离肺癌有多远?

肺结节转化为肺癌的可能性并非绝对,其关键在于肺结节的性质。良性肺结节不会发展成肺癌,而恶性肺结节未能接受有效治疗,则会随着时间增长,最终演变成癌症。

幸运的是,90%以上的肺结节都是良性的,仅有少数肺结节是恶性。对于未处理的恶性肺结节变成肺癌会经历以下四个阶段(以目前最常见的肺腺癌为例):

- 1.不典型腺瘤样增生。此阶段并非真正的肿瘤,而是恶性细胞的早期变化,尚处于可逆的阶段。
- 2.原位癌。原位癌指的是癌细胞限制在原发部位,未侵犯周围组织。这个阶段,坚持定期随访CT、动态观察是关键。
- 3.微浸润性癌。这时的肺癌开始显

示出明显的生长和规模。结节可能会增大,超过1厘米。

尽管这个阶段肿瘤的生长速度加快,但仍处于早期阶段,及时手术是可治愈的。

4.浸润性癌。在这个阶段,肺癌开始快速发展并可能进行转移,会通过血液、淋巴系统等转移扩散到身体的其他部位。

此时治疗更为复杂,通常需要根据肿瘤分期和患者身体状况综合使用手术、放疗等治疗手段。

这4类肺结节一定要警惕

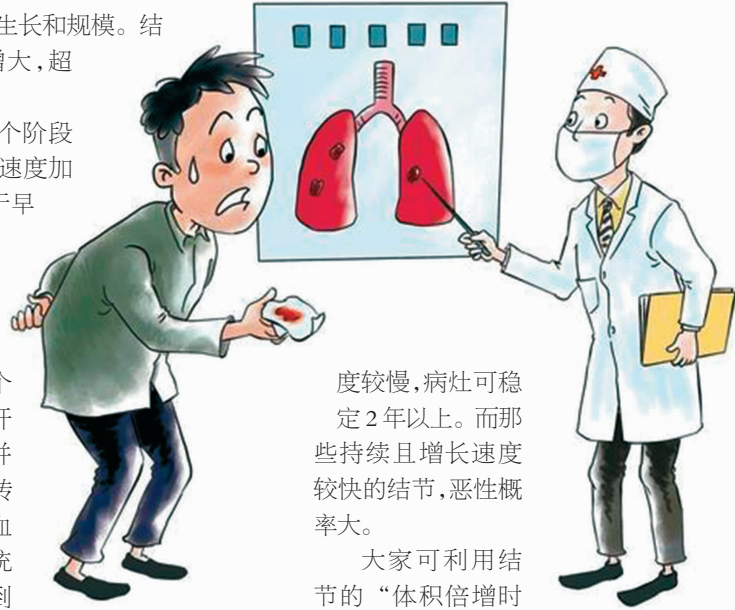
- 1.生长速度快的肺结节
正常的良性肺结节性质稳定,生长速

度较慢,病灶可稳定2年以上。而那些持续且增长速度较快的结节,恶性概率大。

大家可利用结节的“体积倍增时间”来帮助判断结节的性质,如果“体积倍增时间”<150天,恶性可能性较大。

2.8毫米以上的肺结节
如果肺结节大小8毫米以上,结节边界不清,呈分叶状,边缘毛刺,结节内有空泡及血管穿行等特点,需要定期复查。

若在复查中,结节有增大或实性成分增多,最好通过相关诊治手段协助明



确或者手术切除,这类结节随着时间的推移,有可能变成肺癌。

3.形状特殊的肺结节
良性肺结节边缘相对光滑、界线清晰,不会有毛刺或者玻璃样模糊。而边界不规则、边缘毛刺征、分叶征、血管穿行征,则是恶性肺病的重要象征。

4.密度不同的肺结节
不同密度的肺结节恶变的风险不同,其中部分实性肺结节恶变的可能性最大;其次是磨玻璃结节,在磨玻璃结节为特征的早期肺癌中女性多于男性。

什么样的肺结节需要手术?

肺结节的大小可作为是否接受切除手术的一种关键性指征。

1.在临床方面一般是在肺结节直径达到1cm以上时,需要考虑通过外科手术疗法进行诊治。

2.对于直径在0.6~0.8cm之间的肺结节,需要接受密切观察,建议在确诊后一年内进行动态观察,一旦发现质地或形态改变,以及增长速度增快的情况,则需手术干预。

此外,肺结节大小并不是进行手术的唯一指征。在考虑手术治疗时,还需考虑到肺结节影像学特征和患者的症状严重程度、肺结节恶变倾向等多方面因素。若发现肺部出现磨玻璃样结节,或者结节当中有血管扭曲和实性病变,应积极采取外科手术切除。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示

长期或大量出汗后,有些人会发现身上长出了白色或淡褐色的斑点,不仅影响美观,还会让人担心患白癜风等皮肤疾病。
其实,这种斑点通常为“汗斑”,是由真菌感染引起的。

出汗后的这种白斑其实是真菌感染

“汗斑”是一种真菌感染

出汗后易发白斑是一种夏季常见皮肤病,学名“花斑糠疹”,俗称“汗斑”。

汗斑好发于前胸、肩背、上臂、腋窝,甚至脸、脖子等皮脂腺丰富部位,可表现为许多细小斑点,颜色可以是褐色、淡褐色、淡红色、淡黄色等。

这些斑点可以不断扩大,融合成圆形、近圆形,并可见淡白色斑点。斑点可增大成指甲盖大小,呈圆形或类圆形,逐渐融合成不规则大片状,表面有糠状鳞屑。

除了偶有轻度瘙痒外,一般无明显自觉不适症状。然而,汗斑不仅仅由出汗引起,引发它的真正元凶是一种名为马拉色菌的真菌,能在一定条件下侵犯皮肤角质层引起表浅感染。

马拉色菌是一种人体正常的共生菌,平时与人和平共处,只有在一些特殊情况下才会导致汗斑发生:

- 1.高温潮湿、出汗过度。
- 2.营养不良、患有慢性疾病、长期服用糖皮质激素/免疫抑制剂,或合并其他能够导致免疫力下降的因素。
- 3.遗传因素,有家族史者患病风险会比正常人高。

汗斑和其他白斑如何区分?

汗斑容易与一些其他皮肤疾病混淆,很多色素减退性疾病都可能导致白斑,需要加以区分。

1.白癜风
白癜风是一种原发性、局限性或泛发性色素脱失症,会累及皮肤、黏膜,可出现于局部,也可全身泛发,且白斑处毛发也随之变白。白癜风形状不一,而且容易连成一片,边缘也比较清楚。汗斑边缘与皮肤的界限通常不明显。

2.无色素痣
常在出生时或出生后不久出现,好发于躯干和四肢近端,且终生相对位置不变,大小不变。症状表现为条带状的色素减退斑,边缘

呈锯齿状或泼溅状,皮损区毛发一般不变白。

3.单纯糠疹
单纯糠疹可称白色糠疹,表现为圆形或椭圆形的淡白斑,皮损边界不清,表面会有细小鳞屑。其具体病因尚不明确,可能与感染、营养不良、维生素缺乏、风吹日晒、皮肤干燥等有关。

白色糠疹常见于面部,而汗斑好发于出汗多的胸部、背部。

4.炎症后色素减退
部分患有湿疹、皮炎、银屑病等皮肤疾病的患者,在原有皮损消退后会出现暂时性的白斑,但往往在数周或数月后可自行消退。

慎用这些民间偏方

由于汗斑比较常见,民间流传有一些治疗偏方,比如硫磺皂、高锰酸钾、炉甘石等。然而这些方法并不建议盲目使用。

1.硫磺皂有杀菌、抑制皮脂分泌的作用,对汗斑有一定效果,但频繁使用容易破坏皮肤屏障,导致皮肤出现其他异常。

2.高锰酸钾对马拉色菌有杀灭效果,但浓度不好掌握,还易给皮肤染色,影响美观,通常也不建议用于汗斑的治疗。

3.炉甘石洗剂有一定的止痒作用,但没有杀菌作用,只能对症止痒,用于辅助治疗,不能从根源上治疗汗斑。

治疗汗斑通常首选外用硝酸咪康唑软膏、克霉唑软膏等抗真菌药物。对于严重或广泛的感染,可以口服抗真菌药物,如伊曲康唑或氟康唑,但需在医生的指导下使用。

值得注意的是,经正规治疗,菌群可得到控制,但皮损部位的黑色素细胞可能存在受损,故短期内皮肤颜色较难恢复,属正常现象,不必过于担心。建议在日常生活中加强个人卫生,勤洗澡、勤换衣物;尽量选择宽松、柔软、棉麻材质的衣物,保持吸汗透气;饮食清淡,避免吃辛辣刺激的食物。

(据《生命时报》)

科普进行时

每逢夏季,许多人的手部会出现令人瘙痒难耐的小水泡。这些水泡一旦被抓破,便会渗出黏稠的液体,导致周围的皮肤干燥、脱皮,严重时甚至可能裂开。那么,这究竟是什么原因引起的呢?下面,让我们一起来聊聊这个令许多人感到困扰的透明小水泡——汗疱疹。

夏天手上爱长“小水泡”千万别挠破

正确识别汗疱疹现象

当我们的手部(有时也可能是足部)出现水泡时,并不一定是汗疱疹,它也可能是由其他因素引起的。因此,在遇到这种情况时,大家应首先明确具体的问题所在,才能够精确治疗。否则,盲目应对可能导致误诊或错误治疗,从而走上治疗弯路。

所谓的汗疱疹,本质是一种湿疹,称为出汗不良性湿疹或掌跖急性湿疹,其主要特点如下:

- 1.最常见于青年群体,儿童或老年人很少见。
- 2.主要皮损是水疱,水疱位置比较深,不容易破。
- 3.伴随的症状可能包括皮肤发红,水疱消退后会有脱皮现象。
- 4.突出症状是剧烈的瘙痒,基本没有疼痛。
- 5.发病特点是反复发作,可以在数月或数年间频繁发作。
- 6.病变部位通常仅限于手或脚,左右比较对称,常见于手掌、手指侧面、手指背面以及脚底前方。

会得汗疱疹是因为出汗吗?

关于汗疱疹,普遍存在一个观念误

区,即认为是出汗过多导致了这一皮肤病。然而,事实并非如此。

首先,汗疱疹或者出汗不良性湿疹,在医学上是一个误称。这类情况很普遍,好比用“灰指甲”指代指甲的真菌感染,实则医学上的“灰指甲”特点并不是指甲变灰。其次,出汗和汗疱疹关系比较弱,汗疱疹的病因或者诱因其实很多,甚至有不少人病因并不明确。

综上所述,汗疱疹的患病可能与以下多种因素相关:

- 1.本身有特应性皮炎(亦称为特应性湿疹),尤其是儿童的汗疱疹。
- 2.有接触某些过敏原,比如含有镍元素的金属制品和其他过敏原。
- 3.其他部位(比如脚上)有真菌感染,可以引起别处(比如手上)的汗疱疹,这是一种自身的免疫反应。
- 4.确实是有手足多汗的情况。
- 5.吸烟者。
- 6.长时间日晒。
- 7.情绪剧烈波动,精神压力大。

如何“拿捏”汗疱疹?

汗疱疹的治疗并非复杂难题,皮肤科医生推荐的药物治疗方法简单易行。作为一种常见的湿疹,汗疱疹常采用外用糖皮质激素药膏进行医治,只需按照

说明书或医嘱进行使用即可。然而,在治疗过程中,我们应更加细致和具有远见,这不仅有助于当前症状的控制,同时也能有效降低未来病情的复发和反弹。在用药方面,以下是一些需要注意的细节:

- 1.可以选择效果较强的糖皮质激素,比如糠酸莫米松乳膏、卤米松乳膏,因为汗疱疹的炎症比较深,手脚的角质层厚,地奈德等弱效糖皮质激素效果预计不太好;
- 2.瘙痒厉害时,还可以增加止痒药物,外用的有薄荷脑软膏;
- 3.必要时可以试着口服抗组胺药物,例如西替利嗪(遵医嘱使用);
- 4.反复治疗不好的,要请医生复评病情、调整方案。

药物治疗只是一个方面,和药物治疗同步要做的,还有很多护理细节也很重要,这是很多患者容易忽视的。

一方面,要注意减少对手脚的一些不利因素,注意保护局部皮肤。比如说,可以用温水或者温和的洗涤剂洗手。洗手、洗脚后擦干水,并注意保湿。另一方面,工作或者做家务时,如果不得已要接触特殊的化学物质,可以戴上手套操

作。其中,碰水时间长的话,可以取下戒指、手表和手链,以减少合金里面的金属元素和皮肤发生微观反应。

注意:如果能够确定或怀疑某些物品可能引发问题,最好在日常生活和生活中尽量避免接触,这对于减少复发也大有裨益。(唐教清)



“三高”患者如何健康“贴秋膘”?

立秋时节,许多地方都有一个习俗——“贴秋膘”。此时,大家会摄入高热量食物,补充营养,增加肌肉、脂肪含量,以增强体质,减少寒冷时节疾病的发生。如今,随着生活水平提升,高血压、高血糖、高血脂等“富贵病”越发多见,如何健康“贴秋膘”,就需要在饮食上做个“讲究人”。

入秋后,在肉类饮食上,应首选脂肪含量较低鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉等;限制或减少食用加工红肉制品,如培根、香肠、腊肉。烹饪时建议采用蒸、煮、炖等较为清淡的方式,避免过多使用油炸或烧烤等高油高盐的方法。

高血压患者要减少摄入食盐及含钠调味品,如酱油、酱类、蚝油、鸡精等,每人每日食盐摄入量建议逐步降至5克以下。此外,患有“三高”的人群还应注意保持食物多样、均衡,调整、优化食物种类和重量。主食要定量,优选膳食纤维丰富、低血糖生成指数的食物,如全谷物、各种豆类等;每餐都要有新鲜蔬菜,推荐每天摄入500克新鲜蔬菜,深色蔬菜应占一半以上。

此外,建议每周进行5~7次中等及

以上强度的体育锻炼或身体活动,每次30分钟,包括快走、跑步、游泳、爬山和球类等运动。如无禁忌,还可以进行抗阻运动,如哑铃、俯卧撑等,以提高肌肉力量和耐力。

提示:“贴秋膘”期间,应注意维持健康体重。特别是超重和肥胖人群,每天可减少300~500千卡的能量摄入,有助于血压、血脂和血糖的控制。对于糖尿病患者,应在专业人员的指导下,通过合理膳食,达到理想体重。

(侯克)

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

