

肺结节不“纠结”

嗨，大家好！我是那个在您体检报告上悄悄出现，让您心里咯瞪一下的一肺结节！然后心里一惊“这是啥？肿瘤吗？癌症吗？”，别急，别急，让我来自我介绍一下。



一、我是什么？

我的名字叫“肺结节”。随着近年来体检时胸部 CT 的普及应用和越来越高的检出率，我的名气也是越来越大起来了。其实，我很普通，简单的说就是医生在您拍的胸部 CT 片或其他影像资料上看到的最大直径 $\leq 3\text{cm}$ 的各种大小、边缘清楚或模糊、圆形或类圆形的局灶性阴影，可为孤立性或多发性，不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。因为仅仅根据影像资料不能准确的判断是什么疾病和病理类型，所以医生们暂时给我起了一个名字叫“肺结节”。想象一下，您的肺是一片广阔的草原，而我，就是那片绿意盎然中偶尔冒出的几朵小野花，或者更准确地说，是个不太起眼的“小土堆”。



二、我怎么来的？

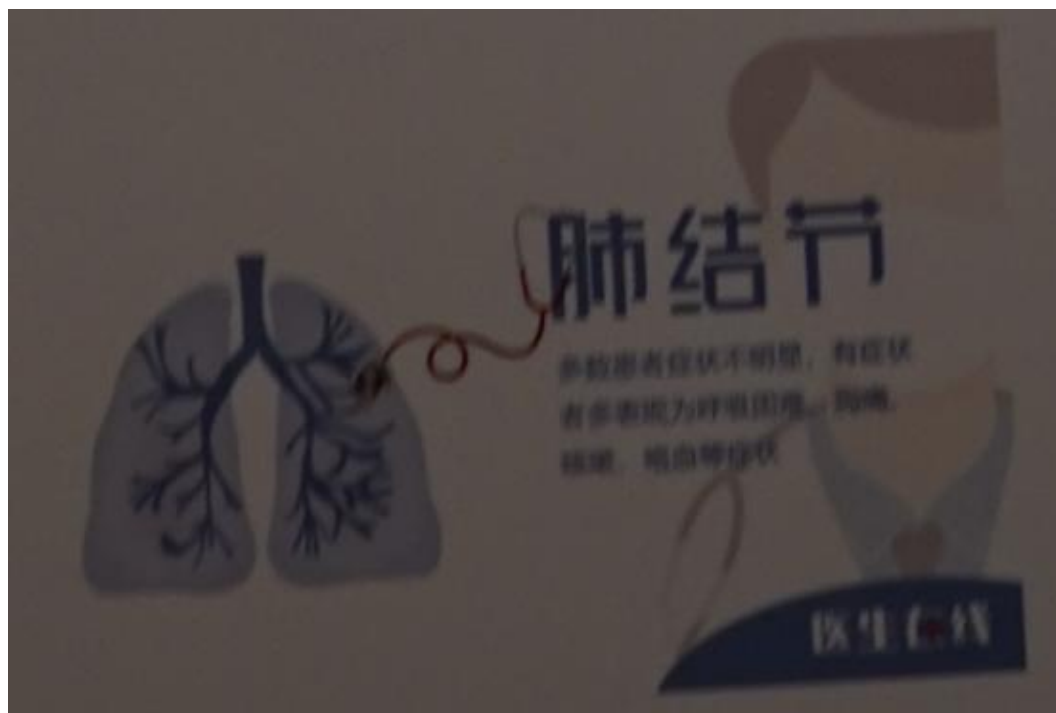
我可能是由于您肺部的一次小感染、炎症、结核等留下的纪念品，或者是因为您吸入了太多的“美味”油烟。有时候，我也可能是因为您的肺在自我修复时留下的一个小补丁。

三、我如何分类？

- 1) 按数量分类：按数量分为单发结节，以及 2 个及以上的多发结节。
- 2) 按大小分类：按大小分为微小结节（肺结节中最大径 $\leq 5\text{mm}$ ）、小结节（肺结节中最大径 5-10mm）和结节（10-30 毫米）。一般称 30mm 以上的肺部肿瘤样病灶为占位性病变或肺部肿块，而对于无法根据影像学初步判断肿物性质的肺部病灶通常被临床医生们称为肺部阴影或统称为肺肿物。
- 3) 按结节密度分类：按结节密度分，我可以是实性的，就像一块小石头，稳稳当当，即实性结节；也可以是磨玻璃样的，朦胧美，即磨玻璃密度结节（GGO）；还有混合磨玻璃的，一半清晰一半朦胧，玩起了“跨界”，即亚实性（混杂密度）结节。

四、我会引起症状吗？

通常，我是默默无闻的，不会引起任何症状。但如果您开始咳嗽、咳血、感到胸痛或者消瘦，那可能是我那些坏心眼的兄弟姐妹在捣乱，他们已经侵犯到您的血管以及掠夺您的营养，您就要及时就医啦。



五、我会转变为肺癌吗？

大多数时候，我们都是良性的，就像是个害羞的孩子，不惹事，只是肺里的小插曲，但有时候，医生担心我们有一天可能会变坏。如果我们长得太快或者看起来不太好，如外观开始不光滑，身上出现很多的小毛刺和突起，他们是我身上的小淋巴管和细小支气管，是我向外浸润扩张生长的先头部队和工兵班，我就变成了恶性的结节。当然恶性结节只是少数“叛逆少年”。通过体检或肺癌筛查项目做胸部 CT 发现的肺部结节，文献报道肺结节恶性概率为 0.5%-3.5%，超过 95%都是良性的！所以大家不要惧怕。

六、如何发现我？

当您发现我存在时，别急着下结论，咱们得玩一场“侦探游戏”。医生会先用 CT 扫描来仔细打量我，看看我的形状、密度、与周围结构的比邻关系，还会追踪我一段时间，看我有没有“长大”或“变坏”的迹象。有时候，为了保险起见，还会让我做个“活检”，虽然过程有点“小刺激”，但这也是为了确认我的真实身份嘛。

七、如何对付我？

好消息是，大部分时候，我们肺结节都是不需要治疗的！对，您没听错，我就是个“自由人”，

可以在您的肺里安心住下，只要我不搞乱，医生就会选择“观察观察再说”，医生会根据大家的情况，制定随访计划。当然了，如果我是那种“叛逆少年”，那可能就得动真格了，比如用手术、放疗、化疗已经靶向治疗等手段来对付我。现在人们还组织了呼吸科，放射科，胸外科以及病理科等多个学科的专家一起来商量对付我，一旦我有叛逆倾向，就会毫不犹豫干掉我！呜呜，现在我们的生存空间越来越小啦！

八、如何预防我？

至于预防嘛，虽然不能直接控制我的出现，但您可以通过健康的生活方式来降低遇到我的风险。

- 1.戒烟、远离二手烟和三手烟；
- 2.注意防护各种室内外空气污染：工业废气、汽车居气、家庭厨房油烟等；
- 3.减少接触有害物质：煤炭、石油、化工、水泥等粉尘、毒气、石棉、辐射等；
- 4.保持良好的心态和健康的生活方式：远离“癌症性格”，如长时间爱生闷气、性格郁闷或急躁爱发脾气。多吃蔬菜水果，规律作息、均衡饮食、避免过劳和熬夜，定期锻炼，增强免疫力；
- 5.每年定期体检：高危人群每年要进行肺部低剂量 CT 检查，这样就能早点发现我，处理我。

哪些是高危人群呢？

年龄 ≥ 40 岁，且具有下述任一危险因素者：（1）吸烟指数 ≥ 400 年支（或20包年）；（2）环境或高危职业暴露史（如石棉、铍、铀、等接触者）；（3）合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或曾患肺结核者；（4）曾患恶性肿瘤或有肺癌家族史者，尤其一级亲属家族史。

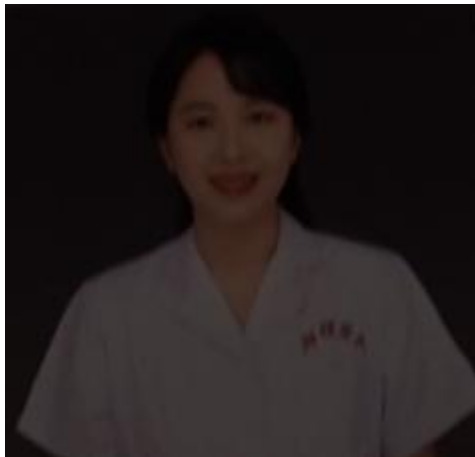
所以，亲爱的朋友们，下次当您在体检报告上看到我的名字时，不要慌张，不要纠“结”。大多数时候，我只是肺部的一个无害小居民。只要我们保持健康的生活方式，定期体检，我们就可以和平共处。但也要记住，我可能是个隐患，及时的关注和处理是关键。虽然人类

现在的医疗技术很发达，但如果您们发现我之后对我不闻不问，对体检报告中的定期复查置若罔闻，也不改变自己不健康的生活方式，那么就别怪我不客气了。等到您们错过了最佳的治疗时机，觉得自己扛不住的时候可能一切都已经晚了。

划重点啦！

如果您不小心有了我，下面的防“结”顺口溜一定要记牢哦：肺部结节别着急，每年定期检CT，追踪随访莫大意，该切除时别犹豫！

作者简介：



萧梅芳，女，中南大学湘雅医院感染病学博士，主治医师。就职于中南大学湘雅医院健康管理中心。现任湖南省健康管理学专业委员会保健学组秘书，湖南省健康科普专业委员会委员，湖南省健康管理学会脂肪肝防控与管理专业委员会委员，中国中医药信息学会慢性病管理分会理事。从事临床、教学、科研工作 10 余年，研究方向为脂肪肝等慢性疾病的健康管理。主持湖南省脂肪肝科普专项课题 1 项，湖南省自然科学基金 1 项，卫生厅课题 1 项，参与了多项国家和省部级课题。发表论文 10 余篇，其中 SCI 论文 5 篇，最高影响因子 8.5 分。获发明专利 1 项，实用新型专利 2 项。