

莫让“结节”成“心结”

有关结节的科学认知与应对

随着医学影像技术的进步和体检普及度的提升，甲状腺、乳腺及肺结节的检出率呈上升趋势。体检报告上的“结节”一词，成为许多人的“心结”。那么，科学应对结节的基本策略是什么？如何防范虚假信息对公众的误导？

浏览社交媒体上的讨论会令人产生一种印象：有结节的人真多啊！“甲状腺结节惊魂记”“肺结节集合”等帖子引发大量讨论。平台数据显示，相关网页日均浏览量超10万次。

于是，有人选择每3个月就体检一次，还有人选择把微小结节直接切除。那么，到底有多少人检出结节？

一份2024年对武汉市体检人群的抽样健康报告显示：女性体检人群乳腺结节检出率在5年间从25.3%快速上升至35.7%。一份2024年度健康体检大数据蓝皮书显示，肺结节检出率由2023年的52.6%上升至2024年的59.3%。

检出率升高，是不是意味着结节发生率也比过去高了？并不是。

结节检出率指通过CT、超声等影像学检查发现并确诊的结节比例，受检测技术灵敏度、设备分辨率、样本群体及医师经验等因素影响，不同地域和群体间的差别较大；结节发生率则指在某一特定时间点，特定人群中患结节的总概率，包括新发生和既往存在的。

专家普遍认为，确认结节发生率，需要通过针对特定人群长期随访来验证。现有的数据多源于体检机构的检出率，而非结节的真实发生率。一些人体检报告里刚出现的结节，很可能多年前就存在，只是当时没被发现。许多结节“早已有之”，仅凭结节检出率高就得出发生率也一样高的结论是不科学的。

结节离癌症有多远

结节究竟是什么？是癌症的前兆吗？

简单地说，结节是一种影像学上的描述，而不是最终的疾病诊断。公众对结节的焦虑，多源于将结节与癌症混为一谈。但这个被无数人反复揣摩的风险，其实远没有想象中那么迫近。多名受访专家表示，大多数被发现的结节都不是癌，之后也极少会转化为癌。它们就好比身体上的一种“岁月痕迹”，如同眼角的皱纹、渐生的白发一般，无需干预。

这些大小不一的小团块形成原因多样，可能是由组织增生引起的，也可能是身体炎症所致，又或是良性或恶性肿瘤。不同成因的结节，在性质上

天差地别。从发生部位看，肾、肝脏、卵巢、子宫等器官都有可能发现结节，但实际检查中，三类结节最常见：甲状腺结节、乳腺结节、肺结节。这三类常见结节的恶性率普遍不高。

以甲状腺结节为例。据中国医学科学院肿瘤医院头颈外科副主任医师李德志介绍，临床数据显示，甲状腺结节仅5%左右是甲状腺癌。他还说，如果刚开始确诊是良性甲状腺结节，最后变成恶性的概率是极低的，不超过0.5%。

山东省健康管理协会甲状腺结节防治分会主任委员、济南市人民医院普外科主任医师张延涛解释：甲状腺结节包括结节性甲状腺肿、腺瘤、炎症性结节等良性结节，以及恶性结节如甲状腺癌。良性结节仅在生长到影响外观或有压迫症状时需要外科干预。大多数甲状腺恶性结节在被发现时就是恶性的，已经被判断为良性结节的患者无需过多担心。

乳腺瘤方面，北京协和医院西单院区乳腺外科主任周易冬表示，大多数乳腺结节都是无需临床干预的良性结节，如乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤等。这些结节恶变的概率很低，定期复查即可，不需要特殊处理。

至于肺结节，情况复杂一些，恶性概率比其他两大常见结节高，良恶性需结合大小、密度形态、生长速度以及患者年龄、有无家族病史、吸烟史等因素综合判断。

但肺结节也与肺癌相距甚远。如果在影像学报告上看到肺里有微小结节，4毫米及以下的结节在成年人中较为常见，不需要担心。4毫米以上的非钙化结节，有可能是恶性肿瘤，但也不必恐慌，结节与肺癌的发病率相差数百倍。

“95%以上的肺结节都是良性的。而且随着近年来诊疗手段的提升，很多肺癌在早期阶段即被发现，并及时干预了，治疗效果很好。”北京大学人民医院副院长、世界胸心外科领域学术组织美国胸心外科学会(AATS)会员杨帆在门诊中常以这些话为患者纾解焦虑。

结合40多年临床经验，首都医科大学宣武医院胸外科首席专家、中国癌症基金会全国控烟与肺癌防治协作组组长支修益表示，例如原位癌、微浸润腺癌等，确实起源于肺结节，但其演变速度很慢，很多肺结节人群十年、二十年结节都没有明显增大。只要坚持

每年复查胸部薄层CT，往往终身都不需要临床干预。

一些患者选择过度治疗，将不需要外科干预的结节直接切掉，认为这样可以根除对结节癌变的担忧。但这样的“一切了之”，真的明智吗？支修益说，肺结节外科手术同时会切除比结节大几十倍，甚至近百倍的健康肺组织，这将导致患者老年以后肺功能受到很大影响。

检出率增高的原因

专家和业内人士将近年来结节检出率增高的原因主要归结为两点：医学技术进步和体检普及。其中，医学检测水平的提高是检出率攀升的首要因素。

随着科技发展，CT、B超等检测仪器精密度极大提高，使得更微小的结节得以被检出。中国医学科学院肿瘤医院山西医院胸外科主任康建红解释说，“这相当于在人体内安装了‘高清摄像头’，让3毫米以下的微小结节无所遁形。”

体检普及是结节检出率攀升的另一个重要原因。在中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科副主任医师齐立强看来，过去人们大多有了明显症状才去就医，如今随着健康意识不断提升，越来越多的 people 积极参与体检。

杨帆对此直言：“胸部CT检查哪怕是低剂量CT，其辐射仍会增加恶性肿瘤的发病风险，包括血液肿瘤、甲状腺肿瘤等。因此，包括我国在内的世界各国的肺癌筛查指南并不建议高危人群以外的普通风险人群接受胸部CT筛查。”

北京大学第一医院甲状腺乳腺外科副主任医师刘倩也认为，“肿瘤早筛基因检测”“全身PET-CT扫描”等动辄上万元的消费项目对健康人群的筛查价值有限。

刘倩建议，选择体检项目时要根据自身情况合理选择，体检结果要咨询专业医生意见，结合专业指南判断随访必要性，不要自行解读。

如何科学干预

结节的出现，受多种因素交织影响，其中遗传因素、外界环境及不良生活方式都是关键诱因。如果以人群划分的话，结节更易在这三类人中出现：

女性——大量研究发现，女性周期性激素改变以及女性的生殖特点导致激素水平波动较大。乳腺和甲状腺都是激素反应性器官，因此女性两腺

疾病的发病率显著高于男性。

年轻人有结节的情况越来越多——长期熬夜、昼夜颠倒的作息，咖啡、奶茶代替白水等不均衡饮食习惯，快节奏的工作压力等导致激素紊乱，让年轻人容易被结节“盯上”。我国20至39岁的青年群体甲状腺异常率达47.6%。

肥胖和“三高”人群——体重指数(BMI)较高者结节检出率更高。李德志说，比如超重者患甲状腺结节的风险要高出40%，这与脂肪组织增多和代谢综合征导致的内分泌紊乱有关。

已经长了结节，该不该干预、又该如何干预？周易冬认为，区分“必须立刻处理”和“其实不用担心”的结节很关键。这种差异化策略，既能提高早期癌症检出率，又能降低医疗资源浪费和患者身心负担。他特别强调，应避免不必要的激进治疗。

在一些地方，这种差异化管理策略已经得到应用。一套更完善的结节分级诊疗体系正在构建——

最新版中国甲状腺影像报告与数据系统对结节进行评分，通过0至6级分类评估恶性风险；北京等地医疗机构试点“三色分类管理”，红色档案患者缩短随访周期，黄色、蓝色档案只需常规监测，帮助中高风险患者转诊区域中心或三甲医院进行多学科会诊。

应对结节，定期随访比过度治疗更重要。支修益说，他每周接诊约100名肺结节患者，不少患者坐立不安、神情紧张。实际上，90%以上的患者肺结节都无需临床干预。医生还常遇到这样的情况：告诉患者一年复查一次，后者往往半年就复查；要求半年复查的患者，通常两三个月就复查。“其实，我们确定的结节复查时间是有严格医学依据的，患者没必要自行缩短。”支修益说。

医学专家表示，正常健康成年人要重视每年一次的健康体检，留有健康档案。已经发现结节的患者，重点是在医生的指导下进行科学监控。可以请医生先确定结节的病因，再结合结节的大小、边界、数量、生长速度等情况，判断结节性质以及是否需要干预。判断过程中，患者以往的影像资料将成为重要参考。

一旦结节被确诊为癌症，患者应尽快请医生制定个性化、精准化治疗方案，最大程度降低癌症复发转移和对患者日常生活的影响。

每年体检很重要 各年龄段有侧重



各年龄段有哪些“必检项目”？

一、30-40岁人群：“三高”应重点关注

建议：每半年检查一次血压、血糖和血脂，肥胖者建议缩短至每3个月一次。女性应重视妇科和乳腺检查；男性35岁后，建议每1~2年进行前列腺检查。

二、40-50岁人群：心血管、肿瘤是体检重点

建议：进行心脏彩超、心电图等心功能检查，并定期做肺部CT以筛查肺癌。女性重点关注乳腺及妇科疾病，乳腺超声或钼靶检查筛查乳腺癌，人乳头瘤病毒(HPV)检测加上宫颈细胞学检查筛查宫颈癌；男性重点关注胃肠疾病，可根据需要选择做胃肠镜，筛查胃癌、结直肠癌等。

有肿瘤家族史、三代以内亲属有肿瘤病史的人，需要及早体检。

三、50岁以上人群：重点关注骨密度与血管健康

建议：定期进行骨密度检测。

警惕萎缩性胃炎、肠息肉、慢性溃疡等疾病癌变，胃肠镜检查不能少。

同时关注心脑血管疾病的筛查，如颈动脉超声、心脏彩超、心电图等。另外，做好眼科检查。

这些体检误区你避开了吗？

误区一：价格越贵，效果越好。选择体检项目应兼顾疾病筛查需求和身体承受能力。比如影像学检查方面，既要考虑能够发现自己的潜在疾病，也要考虑辐射量。例如，PET-CT能够检查出来很多肿瘤相关方面的疾病，但是价格昂贵，而且它适用于在已经发现疾病的基础上再进行筛查，在体检过程中并不适用。

误区二：身体不适才需体检。健康体检的目的是对疾病进行早发现、早干预。如果身体已经出现不适，往往说明疾病已经发展到一定的阶段，这时就不适合去体检，而是应该去就医了。体检是在自我感觉良好的情况下，定期去做的常规身体检查。

误区三：只看报告，不做跟进。体检后务必认真阅读报告，重点关注异常结果及其解释、建议与干预措施。如发现重大异常，应及时就医，进行进一步诊断或治疗。

秋季腹泻高发期 脾胃不适要当心

入秋之后，天气渐凉，秋季腹泻也进入高发期。72岁的居民李阿姨(化名)就遭遇了这样的困扰，入秋后她总觉得腹部发凉，吃了生冷水果后突发腹泻，每日水样便达8~10次，还伴有肠鸣腹痛、食欲不振等症状，精神萎靡、口唇干裂，被家人紧急送往医院就诊。

从中医辨证角度，秋季常见腹泻有三种类型。一是寒湿泄泻，大便呈清水样，伴有腹部冷痛、肠鸣，推荐饮用姜枣茶来缓解；二是湿热泄泻，大便黄臭且夹有黏液，肛门有灼热感，适宜食用马齿苋粥；三是脾虚泄泻，大便溏稀不成形，进食油腻后症状加重，可服用芡实莲子羹。

经检查，李阿姨舌苔白腻，脉象沉缓，属于“寒湿泄泻”。医生采用中西医结合的治疗方式，西医给予口服补液盐防止脱水、蒙脱石散止泻；中医选用藿香正气散温中化湿，并配合艾灸神阙穴(肚脐)驱散寒邪，同时嘱咐她停用生冷食物，改食温养脾胃的山药小米粥。

其实，秋季成为腹泻高发季，主要有两方面原因。一方面，轮状病毒等病原体在20℃以下更为活跃，在秋季腹泻中占比超70%；另一方面，秋凉之际

人体易损伤脾胃，尤其是婴幼儿、老年人及慢性脾胃病患者，更需格外留意。若出现腹泻，也可根据严重程度划分情况。每日腹泻不超过3次，能正常饮水、唇舌湿润，属于“安全区”；腹泻超过3天未缓解，尿量减少50%，皮肤弹性下降，处于“警戒区”，需立即就医；便中带血、意识模糊或持续高热，则进入“危险区”，更要立即就医。

预防秋季腹泻，大家要记住以下要点。一是勤隔离，患者的餐具、毛巾应单独消毒，建议用56℃热水浸泡30分钟；二是护肚脐，睡眠时穿着护腹带，避免凉风直吹腹部；三是三熟原则，食物要煮熟、餐具烫熟、饮水烧熟；四是补菌忌抗，腹泻期间可补充双歧杆菌，但慎用抗生素，除非确诊为细菌感染。

专家提醒，日常保健大家可坚持揉按足三里穴(位于外膝眼下四横指处)，以提升脾胃功能与抗病能力。每个家庭也可备好口服补液盐Ⅲ和蒙脱石散等基础药品，冰箱内生熟食物分抽屉存放，注意餐前便后洗手至少20秒，并每周坚持3次健脾胃操——平躺顺时针揉腹100圈，以增强消化系统功能。

(本版内容均据新华网)

总是早醒，醒了又睡不着？

近期，不少人向记者咨询睡眠相关问题，比如一到凌晨1点多就醒或一到凌晨3点多就醒，且醒后难入睡……这是什么原因呢？如何拥有好睡眠呢？近日，记者就与睡眠相关的问题采访了长沙市第一医院神经医学中心主任、主任医师谭红。

“早醒”可能是人体衰老或疾病的表现

“我60岁后，老是凌晨两三点就自动醒来，之后难以再次入睡，要在床上翻滚到四五点才有睡意。”近日，家住开福区珠江花城小区的李大妈跟一起跳广场舞的朋友们吐槽自己的“睡眠困难”。没想到，这一话题引起了不少老伙计的共鸣，纷纷表示自己年纪大了后也有此现象。

“老年人半夜醒来难入睡，可能与褪黑素分泌减少、睡眠周期缩短有关。”谭红表示，临床上一般将凌晨2至4时醒来，醒来后难以再次入睡的情况称为“早醒”。偶发性的“早醒”一般无需担心，与年龄增加导致的褪黑素分泌减少有关。

但如果频繁“早醒”，会给身体带

来一系列的负面影响，如“早醒”会影响第二天的精神状态，整个人会感觉疲惫无力、做事效率会明显下降，且可能会引起心悸、胸闷、腹泻等生理性不适，给正常的生活带来较大影响，需要引起重视。

“疾病或疼痛干扰也会影响睡眠。”谭红表示，关节炎、呼吸系统疾病、泌尿系统问题、神经系统疾病也会引发夜间不适。此外，一些生理原因同样会导致“早醒”的情况：首先，一般成年人每天需要的睡眠时间为7至8小时，老年人仅需要5至7小时。若夜间睡得太早的话，可能会在次日凌晨醒来；其次，很多人习惯在睡前看手机，手机发出的蓝光会影响褪黑素分泌，影响正常睡眠质量，导致“早醒”。

此外，睡前饮酒也容易让人半夜醒来，因为酒精代谢完毕后，它的助眠效果随之消失。另外，睡眠状态下人的体温会有所下降，若室内的温度过高、盖的被子过厚的话，也容易让人在半夜醒来。

“若半夜醒来难以再次入睡，可以试试这些方法：放松身心，调整呼吸节

奏，避免过度思考，多数人能较快重新入睡。”谭红建议，患者需要明确病因后进行治疗，睡觉前避免饮水过多，不可饮用浓茶、咖啡等饮品，不要剧烈运动，不可进食辛辣刺激性食物。

“八小时睡眠论”被打破！睡多久合适？

“我上夜班，每晚8点开始上班，次日凌晨4点下班，早上6点开始睡觉到傍晚，睡满8个小时，算不算熬夜？”在酒吧工作的小王对自己的身体有所担忧。

对此，谭红表示，有条件的话，最好遵从“日出而作日落而息”的自然生物钟。另外，每天睡够8小时是大家知道的一个说法，其实并不是所有人都需要8小时的睡眠。睡眠具有很强的个体化差异，盲目追求8小时睡眠，反而容易引起睡眠焦虑，让身心健康受到影响。

她告诉记者，比起关注睡眠时长，我们应该将更多注意力放在睡眠质量上。正常成年人每天夜里有4至6个睡眠周期，每个周期90至110分钟不等，这个过程中会经历非眼动睡眠、眼动睡眠以及快速眼动睡眠三个阶段，

也是睡眠状态由浅到深的过程。

深度睡眠对于身体恢复精力、消除疲劳非常重要，如果夜间的睡眠状态一直处于浅睡眠下，即便是睡够了时间也容易感觉疲倦。如果处于深度睡眠且时间较长的话，即便是没有8小时的睡眠时间，醒来也会觉得精力充沛。

“如果睡醒后觉得精力充沛，能正常应对第二天的工作，我们就认为他的睡眠是合格的。”谭红提醒，若“早醒”频繁发生，影响到了日常生活，请及时就医。

如何促进睡眠？

放松身体：尝试渐进性肌肉松弛法，从脚趾开始，逐渐放松全身肌肉。

调整呼吸：深呼吸，吸气时默数4秒，屏息4秒，呼气时默数6秒，有助于降低心率，缓解紧张情绪。

避免刺激：睡前不要看手机、电视等发出蓝光的设备，也不要思考复杂问题，以免大脑再次兴奋。

创造良好睡眠环境：确保卧室安静、黑暗、温度适宜，可使用耳塞、眼罩等辅助工具。

共建文明城 共筑中国梦

