

体检季发现肺结节增多?弄清四件事

■ 毕锐

岁末年初,又迎来一年一度的体检季。体检报告中是否出现了“肺结节”字样?这波呼吸道感染后,不少人发展到肺炎。肺炎以后,肺结节检出率增高了?别慌,弄清这四件事。

第一件事

肺炎炎症会留下“疤痕”,导致肺结节检出率增高?

当前,胸部CT应用更多更广,普查的人更多了。肺结节基本上没什么明显症状,经大面积CT普查,原本一些没有被发现的肺结节被检出,导致身边很多人体检发现肺结节。

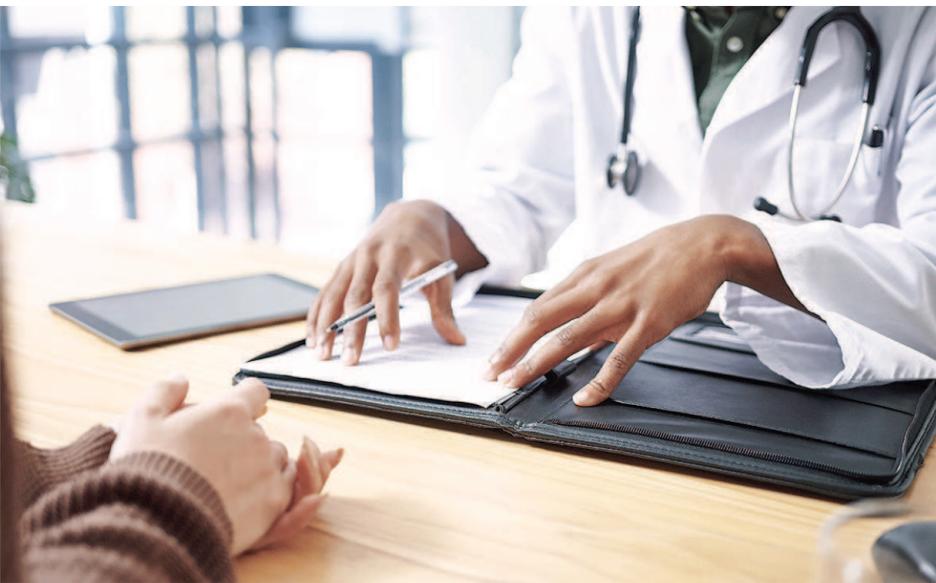
打个比方,相比我们从前用的老式手机,现在的智能手机拍照更清晰,对肺部小细节都能一一捕捉了。在临床上,从前患者大多拍胸片,对一些很大的肺部占位会有提示,所以一般肿瘤发现时就已经比较晚了。现在拍胸部CT,对几毫米的结节,都可以及时发现、诊断。

另外,一部分病人因为肺炎炎症,报告上也会报肺结节影,有些甚至和肿瘤性病变难以区分,或者是肺部感染之后留下的一些印迹,像我们割伤之后会留下疤痕一样,所以导致体检报告肺结节检出率增高。

那么,为什么会出肺结节呢?一些病毒感染,以及其他致病菌感染,如细菌感染、真菌感染等,都会在胸部CT上留下印迹。

我们的肺部呼吸系统,是气体交换的地方。空气污染、室内装修的污染,还有烟尘、二手烟或是厨房油烟等这些污气吸入到肺部之后,会逐渐刺激肺部形成结节,甚至肿瘤。烟尘、二手烟或厨房油烟相对可见,但空气污染及室内装修污染则更隐蔽,容易忽视。

此外,还有一个影响因素是患者本身的身体状态,比如睡眠、心情、营养状态等,都会影响免疫系统。正常人体内也会存在一些肿瘤细胞,身体机能正常时,免疫系统可以清除这些肿瘤细胞,但如果在营养不良、睡眠不足或心情抑郁的情况下,免疫系统就会相对薄弱,给了肿瘤细胞可乘之机。



郁的情况下,免疫系统就会相对薄弱,给了肿瘤细胞可乘之机。

第二件事

检出“毛玻璃”,如何应对?

看到肺结节莫要惊慌,要去正规医疗机构检查,明确它到底是一个什么程度的结节,是考虑良性的可能性大,还是恶性的可能性大,要有一个方向性的判断。

对“毛玻璃”结节,首次发现多数还是要给段时间观察,以防炎症的可能性。以1024CT靶扫描为例,这是肺结节诊断的利器,报告准确程度与术后病理非常接近,可以提供明确的方向性判断。报告结果提示可以随访的,就可以安安心心定期复查,踏踏实实地正常生活。

需要手术的患者,目前大型医院能开展微创胸腔镜手术,相比以往的开胸手术,手术创伤以及恢复周期大幅降低,不必过多忧虑“动刀”。

第三件事

如何预防肺结节变大?

预防肺结节变大,当然是要避免暴露在让它变大的刺激性因素中。

一是空气污染。多多关注空气污染指数,适时打开空气净化器。对于室内装修污染,装修起始应用环保材料,即使如此仍应在装修结束充分通风晾晒,对于新买的装修良好的二手房,建议少动,尤其对于有年龄尚幼儿童的家庭。

二是避免吸烟。避免吸二手烟,避免去二手烟多的场所,如麻将馆。对于厨房的油烟,质量好的油烟机是必要的,对一些敏感人群来说,烧菜时戴上口罩也是一种选择。

三是保持心情舒畅。生活中不仅有工作,还可以去远方走走,保持愉悦的心情,均衡的营养、充足的睡眠、适当的运动,有助于维持免疫系统正常运转。

此外,定期复查体检,让肺结节在眼皮底下无处遁形。

第四件事

日常生活中如何护肺?

吸烟者要努力戒烟。抽烟是明确伤肺的,肺气肿老慢支病人多数由抽烟引起,导致肺功能下降。这些患者随着年龄增加,肺里都是像葡萄串样的大疱,呼吸困难,生活质量很差,有些人已享受不了生活的乐趣。

对特殊人群,可以辅助专门的呼吸训练器提高肺功能,比如老慢支肺气肿患者,或者是肺部手术后肺功能受损者,一般经3个月左右的有效锻炼,可以有效改善肺功能,改善生活质量。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院心胸外科医生)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 一穿高领就难受,是病?

答

岳嘉宁

复旦大学附属中山医院血管外科副主任医师

冬天出门,套上高领毛衣,脖子被包裹真是暖暖的感受。但对有些人来说,不是这么一回事,“像是被勒着”“有点晕晕的,心跳也变慢了”。这是怎么了?难道是心脏病?可能只是衣领太紧,压迫到颈动脉,“衣领综合征”发作了。

第二,年龄较大人群。随着年龄增长,颈动脉反射可能变得更敏感。第三,有心血管病基础的人。这类人群的颈动脉可能对压力更敏感。

如何预防

什么是衣领综合征

颈动脉位于颈部两侧的主要动脉——颈动脉的分支处。它是一种颈动脉血管壁上的特殊结构,充当着血压和血液中氧含量的监测器。在自然生理状态,当人体血压升高时,会刺激颈动脉,后者通过发送信号给大脑,来调节心血管系统,从而帮助降低血压。这个过程叫做“颈动脉反射”,是我们身体维持血压稳定的重要机制之一。

如果你穿着高领或是领部较紧的衣服或领带,正好又出现了晕厥或近乎晕厥、头晕、心动过缓、颈部不适等征状中的一些表现,可能就是衣领综合征发作了。

当颈部尤其是颈动脉区域受到过度的压迫,比如紧身的衣领、领带或者不适当的颈部姿势时,这个敏感的区域会被错误地刺激。这种刺激导致大脑误认为血压过高,进而发出降低心率和血压的指令。结果就是患者可能会经历晕厥、头晕、心动过缓,甚至在极端情况下出现因为血压过低而导致短暂意识丧失。

当然,衣领综合征并不是所有穿高领服装的人都会经历的。一般来说,三类人群更容易受到影响:

第一,经常需要佩戴紧身领带或穿着高领衣服的人。

特别是由于工作需要,长期穿着不合身或过紧的制服、西装、衬衫等服装的人更为常见。长时间的颈部压迫增加了发生衣领综合征的风险。

如何治疗

【生活方式调整】

首先是立刻解除衣领的压迫,松开领带或衬衣领扣,或脱掉高领的衣服。也要注意减轻工作压力,改善饮食,适量运动。

【药物治疗】

对心血管疾病基础的患者,建议到医院就医,根据严重程度,调整或更换药物,预防为主。

【手术治疗】

在极少数情况下,可能需要手术来纠正颈动脉的问题。

总的来说,衣领综合征是一种可以通过简单的预防措施和适当的医疗干预来管理的症状。但是必须强调,由于衣领综合征的表现和其他很多心血管疾病的发作表现类似,所以如果怀疑自己出现这个问题,还是要及时咨询医生,做相应检查,来排除其他可能的严重问题。

问 连打喷嚏,是有人想你了?

答

李磊

上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师

“阿嚏!阿嚏!阿嚏!”“两声是讲,三声是想,一定是有人想你了。”别误会,这可能是过敏。

过敏性鼻炎最典型的表现是阵发性的打喷嚏、流清水鼻涕和鼻塞,也有不少人会伴有眼睛痒、咽痒和耳朵痒。然而,单凭症状还是有很多人分不清过敏性鼻炎和感冒,其实有几个简单区分的办法:过敏性鼻炎来得快去得快,以鼻部症状为主,极少伴有全身不舒服;而感冒就像我们说的“快的几天,慢的一周”,而且除了鼻子不舒服,多数还有发热、乏力、头痛、精神不佳等。

本文就过敏性鼻炎患者在诊治过程中存在集中问题予以解答。

一问:过敏性鼻炎总发作,原因是什么?

过敏性鼻炎的病因是有遗传和环境两方面的,简单来说就是遗传引起了身体容易对特定物质过敏,而环境里这种物质的浓度一旦过高,就诱发了身体的过敏反应。

二问:怎么知道自己对哪种物质过敏?

这就要通过过敏原检测的方法来发现了。目前主流的过敏原检查有皮肤点刺和外周血抗原特异性IgE检测两种方法。

皮肤点刺过敏原检测操作简单、结果可靠、耗时短、费用低、可接受程度高,就像蚊子叮了一下,因而目前应用最广泛,也是过敏原检测的金标准。但这种方法也有一些缺点,比如检测的过敏原种类有限,并且检测前需要停用口服抗过敏药物三天以上等等。

外周血过敏原检测可以一次筛查多种过敏原,但这种检验结果往往要好几天,耗时较长、准确性不够高,且费用昂贵、创伤相对更大。

三问:知道自己对哪种东西过敏,能做什么呢?

过敏性鼻炎患者做过过敏原检测的意义在于指导预防和治疗。对付过敏性鼻炎的最有效方法是避免接触过敏原,也就是说,明确过敏原后,有些过敏原比如霉菌、猫毛、狗毛、各种花粉

等完全可以通过避免与过敏原接触进行预防,也就不会再发作了。

四问:有些过敏原躲不开,怎么预防?

对有些比如尘螨、黄花香等无法完全避免的过敏原,可以通过特异性免疫治疗的方法进行对因治疗,也就是常说的脱敏治疗,从根本上阻止过敏性鼻炎发作甚至加重。

五问:有时即使很注意了,还是会发作,怎么办?

前面说要避免环境中的过敏原,但环境是多变的,要彻底解决过敏,还要从我们自身出发,也就是让自己的身体建立免疫耐受,这样即使接触过敏原也不会轻易过敏,也就是通过脱敏治疗让身体耐受过敏原。目前脱敏治疗对最为常见的尘螨效果最好,这也是国内外过敏性鼻炎治疗公认的一线治疗方案和唯一的对因治疗,越来越多的脱敏患者也逐步取得了很好效果。

六问:如果预防也防不住,又找不到过敏原,不适合脱敏,怎么办?

不用担心,对付过敏性鼻炎还有“杀手锏”,比如鼻腔清洗、鼻喷剂、口服抗过敏药等,能迅速控制绝大部分的过敏性鼻炎发作。只是这种杀手锏只能临时控制,不能“斩草除根”。

“斩草除根”的办法,除了脱敏治疗,还可以选择手术治疗。当然,这种手术治疗也是特指正规医院的手术治疗。过敏性鼻炎的“鼻内镜下微创翼管神经高选择性切断术”适合免疫治疗效果不佳、合并哮喘或其他气道过敏性疾病、药物控制效果不理想或出现较严重的副作用、担心长期用药的副作用等患者,其五年有效率超过85%以上。

总之,打喷嚏不是别人在想你,更可能是过敏在折磨你。在过敏性鼻炎的预防和综合治疗中,主要应以预防为主,能避免接触最好,不能避免则要药物控制或脱敏治疗控制症状,通过正规治疗可以控制绝大部分的过敏性鼻炎症状且副作用很轻,非正规医院或随意用药则可能导致更严重的后果。

大冷天,竟被烫伤了!

■ 王志勇 郁京宁

天气一冷,热水袋、暖宝宝、取暖器等各种取暖神器开始大显身手,但“神器”使用不当,也会成“毁利器”,造成烫伤现象,这就是医学上说的“低温烫伤”。

啥是低温烫伤

低温烫伤,是指人体皮肤长时间与高于45℃的致热源接触,看似温度不高,但长时间接触可使热能积蓄向深部传导而引起深度烫伤。当你感到痛时已经太迟了,皮肤真皮深层,甚至皮下深部组织,已经发生了损伤。有研究证明,对人体皮肤造成烫伤的最低温度是44℃。

长时间使用取暖设备后出现皮肤发红、肿胀、脱皮或出现水泡等症状即意味着发生了低温烫伤。低温烫伤的面积通常较小,呈圆形或椭圆形,常位于足跟、足底、小腿胫前、臀部等。早期看起来只是一个小小水泡,容易被忽视。但别小看这个小水泡,虽然病变比较局限,但是损伤常常深达真皮深层甚至全层皮肤坏死,即临床诊断的深II度或III度烫伤。此外,胫前、足跟等部位皮下组织较薄,烫伤严重时可达骨质,造成伤口经久不愈。

总之,如果烫伤部位起水泡,不可掉以轻心,损伤有可能为皮肤深处的深II度或III度烫伤,需要前往医院进行处理,防止感染!

如果只是皮肤呈红色伴有微微疼痛,可以自行愈合。再三提醒:千万不要自行涂抹药膏或挑破水泡。

应对切记“三不”

冷疗是现场处理最有效的方法。



本版图片:视觉中国

用冷水对创面进行淋洗、冷敷或用包裹冰块的毛巾等冷敷。冷疗能使创面迅速降温,减少热力对组织的继续损伤,减少创面渗出和水肿,同时还能减轻疼痛。

冷疗开始的时间越早越好,持续时间最好达到20分钟以上,直至创面不感疼痛或疼痛显著减轻为止。

如果局部有水泡形成或表皮破溃了,就需要去烧伤专科医院进一步治疗。就诊途中可以用清洁的被单或毛巾包裹创面。整个处理过程要注意:

第一,不要涂抹有颜色的药物,如红汞、紫药水等,以免影响对创面深度的判断;

第二,慎用油膏,以免清创困难,同时也不利于热量散发;

第三,更不要涂酱油、“老鼠油”等所谓土方,不仅对创面毫无益处,更容易导致感染。

预防四大举措

低温烫伤虽面积小,但深度较深,换药治疗时间长,有时两三个月还不能愈合。部分病人甚至需要手术治疗,愈合后常遗留不同程度的瘢痕。目前对瘢痕增生尚无特效药物。

预防低温烫伤的四个措施:第一,使用取暖设备时,应对其温度范围有所了解,并采取一定的防护措施。

第二,对婴幼儿、高龄人群、生活不能自理以及感觉功能障碍者,在应用取暖设备时应格外警惕,避免将取暖设备长时间接触皮肤及放在某一部。

第三,皮肤和热源间采取一定的隔离手段,比如厚毛巾,且要确保妥善包裹取暖设备,以免在睡梦中包裹物脱落而烫伤。

第四,合并糖尿病和局部血液循环障碍者尽量避免使用皮肤接触类的取暖物品,即使使用,也要随时注意皮肤情况,以免烫伤。

四类人需格外注意:【糖尿病、脑血管疾病、老人】低温烫伤多见于糖尿病、截瘫、脑血管患者及老年人。这些人由于皮肤感觉异常,对热刺激反应敏感性低,容易低温烫伤。

【疲劳过度者】中青年低温烫伤患者多数由于醉酒或劳累过度熟睡时使用取暖设备所致。

【婴幼儿】表达能力欠缺,遇到马虎家长,也会造成低温烫伤。

【常常手脚冰凉的女性朋友】在低温烫伤患者中,女性占大多数,其中暖宝宝是一个造成烫伤的“惯犯”。不少女性为了更暖和,将暖宝宝直接贴在皮肤上,造成了皮肤的深度烫伤。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院灼伤整形科主任医师)

海绵颈托、肩颈按摩仪有用吗?



■ 朱玉连

长时间伏案工作,脖子抬不起来,想用海绵颈托、电动肩颈按摩器缓解一下,可以放心用吗?

疑问一:海绵颈托能稳定颈椎、减少头晕?

口述人:华丽,60岁,文字工作者

我长期从事文字工作,经常趴在桌前写东西,近年又常在电脑上修照片、制作短视频,所以颈椎不好,经常感觉头晕。我想,最好有一个东西能把脑袋支撑住,在网上查到了海绵颈托。现在我遇到头晕、脑袋沉重时,就拿出货托,每天戴一两次,每次10分钟,颈椎僵硬、头晕的症状会有所缓解。

说明书上写,颈托的原理是限制颈部活动,稳定颈椎,减少头晕。办公室的年轻人说,长时间开车或长途旅行,戴这个也管用,真有这些功效吗?

疑问二:会发热的肩颈按摩器可否常用?

口述人:小朱,24岁,编辑部新人、应届毕业生

长时间伏案,肩颈酸痛是常事,酸痛发作时,如果有人帮忙捏一捏会感觉好很多。当我被同事“种草”肩颈按摩仪时,就被它的造型吸引了,它是披肩模样,只要放在肩上就可以享受按摩。肩颈按摩仪还有加热功能,戴上后,会缓缓加热到舒适温度。当按摩、发热一起作用时,就像是产生了化学反应,使原本酸痛的肩颈在短短的10至15分钟内得到缓解。这个“神器”可否常用?

专业建议:注意时长力度,减少“不当姿势”

保健品能缓解身体酸胀疼痛,离不开按摩、热敷等原理。其中,热敷应在软组织损伤的慢性期,有一定缓解疼痛、消除炎症、促进恢复的效用。对比热水袋,电加热设备的便利之处在于可以持续加热,不用担心过一会儿就冷了。

很多疼痛问题是由于肌肉长时间紧张造成的,按摩疼痛区域能起到舒缓作用,但在使用此类电动按摩设备时,一定要注意力度和时长。通常,使用按摩器械时长应控制在20分钟,不要超过30分钟。有些老年朋友躺在床上使用按摩器感觉很舒服,按了一会儿睡着了,结果使用时间大大超过设定,醒来发现造成软组织的挫伤,甚至出现骨膜、筋膜损伤。因此,在使用力度方面,也一定要从小到、由轻到重进行,避免负面影响。

颈托也是临床上常用的护具,主要用于急性期的制动。跟其他护具一样,不建议长期使用。虽然颈托、腰托、护膝等器具可在短期内让患者感到轻松、舒适,但也会限制肌肉的运动。工作时间或开车期间使用颈托的,在工作或驾驶结束后,应立即脱下,并加强颈部肌肉的锻炼,如做颈部操等。

大多数颈项痛、膝腿部的疼痛与肌肉紧张收缩有关,寒冷、不正确姿势及疾病是主要诱因。当然,随着局部的退行性改变,相关症状会变得频发和严重。想要缓解酸疼不适,则要从致病因素入手。

很多人知道颈椎不能受寒。事实上,这些部位因容易暴露,易受到寒冷的影响,肌肉及周围组织在冷刺激的作用下会收缩,进而导致不适。因此,存在相关问题人群要注意局部保暖。

长时间保持错误姿势同样会导致肌肉和骨骼的问题,因此采用正确坐姿、站姿及行走姿态,能在一定程度上避免损伤。与“错误姿势”同样可怕的是“长时间保持”,因此建议久坐人群,每隔半小时要起身活动一下。

希望每个人都养成运动习惯,久坐人群可以尝试跑步、散步,轻体力劳动者可以做些抗阻、负重训练,以加强薄弱肌群。此外,做一些拉伸运动,有助于机体柔韧性的提升。对运动没把握的,可向医生寻求指导,获取运动处方。

当然,有些不适是由疾病导致,如果出现头痛、眩晕、呕吐等症状,或轻微症状2至3天未能缓解的,及时就医。

(作者为复旦大学华山医院康复科副主任、主任治疗师)