



省科学技术协会协办

如今,越来越多的人开始关注个人健康,定期进行体检。当体检报告上出现“肺结节”字样,心里难免会“咯噔”一下。那么,什么是肺结节?所有的肺结节都是癌吗?为什么很多癌一发现就是晚期?本期我们邀请《求证》专家为大家详细讲解。

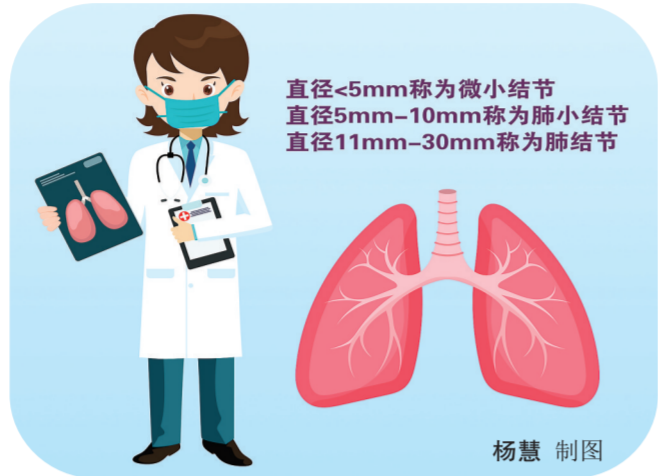
长了肺结节,不要慌

本报记者 毕雪

本期专家

刘子玲 吉林大学第一医院肿瘤中心副主任、教授、博士生导师。中国临床肿瘤学会理事、北京希思科临床肿瘤学研究会理事、中国临床肿瘤学会罕见肿瘤专家委员会常委、国家癌症中心国家质控中心卵巢癌专委会委员、国家癌症中心国家质控中心肾癌专委会委员等。

徐英辉 吉林大学第一医院肿瘤科副主任医师、副教授、硕士研究生导师。中国医药教育协会肿瘤化疗治疗专业青年委员会委员、北京医学奖励基金会肺癌医学青年专家委员会委员、第一届中国抗衰老促进会肿瘤营养专业委员会委员、吉林省生物治疗学会第二届理事会理事。



杨慧 制图

什么是肺结节

肺结节,在肺部影像表现为直径≤30毫米的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影,可为孤立性或多发性。

根据肺结节大小不同可分为:直径<5毫米称为微小结节;直径5-10毫米称为肺小结节;直径11-30毫米称为肺结节。

根据胸部CT判断是否存在磨玻璃密度成分,可将肺结节分为:纯磨玻璃结节、实性结节和部分实性结节。

为什么查出肺结节的人越来越多

数据显示,我国肺结节的检出率已经上升至22%-51%,具体的数值,因不同的研究而不同。查出肺结节的人越来越多,是因为做检查的人变多了,检查技术也进步了。一些医院在薄层CT检查中融入了人工智能技术,胸部CT检查的患者中60%以上能发现肺结节,相当于超过一半的人中都有肺结节。

所有的肺结节都是癌吗

调查显示,超过95%以上体检发现的肺结节是良性结节,不需要手术干预。比如肺部陈旧的疤痕,小的炎性肺结节,还有一些可能不是肺的结节,而是淋巴或者胸膜组织的增大等,这些都是良性的,对身体没有伤害,不需要特殊处理。

而直径小于5毫米的小结节,其恶性的可能性小于1%;5-8毫米的肺结节,恶性概率在2%-6%之间;8-20毫米的肺结节,恶性概率在18%左右。超过20毫米,即2厘米以上的肺结节,恶性概率会明显增高,可高于50%。但即便如此,也不是所有的结节都是恶性的。

肺癌高风险人群

肺癌筛查应在肺癌高风险人群中进行。肺癌高风险人群介于50-74岁,且至少符合以下条件之一:

1. 吸烟包年数≥30包/年,包括曾经吸烟>30包年,但戒烟不足15年;
2. 与条件1共同生活或同室工作被动吸烟>20年;
3. 患有慢性阻塞性肺疾病;
4. 有职业暴露史至少1年,包括暴露于石棉、氡、铍、铬、镉、硅、煤烟和煤烟灰;
5. 有父母、子女及同父母的兄弟姐妹确诊肺癌。

注:吸烟包年数=每天吸烟的包数(每包20支)×吸烟年数

肺结节该怎么随访

针对<5毫米的肺小结节,建议每年复查胸部CT。针对5-10毫米的肺小结节,医生会根据结节的部位、大小、形态、密度,有无毛刺、分叶和胸膜牵拉,是否有引流支气管、血管征及空泡征等综合判断肺结节的危险程度,并根据肺结节是低危还是高危,结合患者有无高危因素等,最终决定复查的间隔时间,因此一定要在医生专业的指导下进行密切随访。

针对≥10毫米的肺结节,则应该尽早诊治,如果不能确诊,建议进行肺结节多学科会诊。

什么样的肺结节需要做手术

在肺结节的手术时机把握中,胸部CT的动态随访非常重要

要,如果影像提示是纯磨玻璃结节,我们一般建议是静观其变,继续密切随访。但若在随访过程中,肺结节有增大趋势,则需要考虑手术。

若在纯磨玻璃结节中出现了实性成分则要引起我们高度警惕,如果是浸润性病变,这种情况我们都是需要手术切除。

需要注意的是,大家要重视肺癌的早诊早治,但也不要过度恐慌,避免肺部小结节的过度诊断和治疗。

多发性肺结节该怎么办

目前,临床上经常发现多个肺结节同时存在的情况,有时考虑为多原发肺癌。

区别于晚期肺癌的肺内多发转移,多原发肺癌是指在同一患者一侧或双侧肺内不同部位,同时或先后发生的两个或两个以上的原发性肺癌。

多原发肺癌的每一个病灶都是相对独立的,它们之间通常没有联系,病理类型可不同也可相同,但一般都是早期病变。根据病灶是否存在实性成分、生长部位和血供的不同,病灶的威胁程度也不同。这时需要外科医生根据威胁最大的病灶选择最佳的治疗策略。但往往有的患者会有不止一个具有威胁性的病灶,且分布在不同肺叶,尤其是患者为高龄且合并很多基础疾病、肺功能情况不佳,这时就需要权衡利弊并进行个体化处理。

为什么很多癌症一发现就是晚期

癌症在早期可能无症状或症状不明显,很容易被忽视。而当癌症发展到一定程度或者出现转移时,患者才会出现明显的不适症状,此时就医就已经是晚期了。癌症一发现就是晚期与筛查不足也有关,每年的体检很重要,检查的时候必须包括一些针对性的检查项目。比如,肺癌的筛查要做低剂量螺旋CT检查,相比于胸片来说,早期肺癌检出率可提高4-10倍。

此外,吸烟、喝酒、熬夜、缺乏锻炼,以及不健康的饮食习惯等因素,均可增加患病风险。所以保持良好的生活、饮食习惯,也有助于预防癌症。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

创新服务模式 便民举措暖心

吉林大学第一医院创新提升患者就医体验记

本报记者 毕雪

“白天工作忙,没时间看病”“孩子得上学,看病请假又耽误课”……在快节奏的生活中,很多人面临着这样的烦恼,医院开诊时间和上班、上学时间冲突,有病了只能一拖再拖。

如何改善就医感受?怎样才能让群众看病不再难?近年来,吉林大学第一医院积极探索,不断创新门诊特色服务模式,推出错峰就诊延时服务、预约挂号候补、专科门诊、“次日会”等各种举措,为百姓健康及时护航。

针对上班族、学生族白天没时间看病的问题,吉大一院提供延时服务,先后推出了周末专家门诊、黄昏门诊、晨间门诊,患者可以根据个人需求自由预约就医时间,在周末、晨间和黄昏时段获得与工作日无差别的就诊体验。

5月12日星期日,记者来到吉大一院内分泌代谢科专家门诊,看到诊室门口的患者正有序排队,等候就诊。“别看周末,一样有专家给看病,而且人还少,检查结果出得也快,很方便。”患者李长发告诉记者,他患有甲减,需每个月定期复查,自从有了周末专家门诊,他都挑周末来看,再也不用请假了。

如今,吉大一院周末专家门诊已开诊近3年,日均服务患者3000余名。“除了选派资深专家在周末出诊,我们还增加了放射线科、超声、检验等辅助科室人力,延长排队时段,尽量减少百姓在就医过程中的等待时间,提高百姓的就医感受。”吉大一院副院长李虹彦说。

跟李长发有同样就医感受的患者还有很多,5月15日、5月16日记者又相继走访了“晨间门诊”和“黄昏门诊”。这两个门诊的开诊时间分别是早7点到8点,和16点30分到20点,在传统开诊时间的基础上分别向前、后延长了服务时间。别看就延长了几个小时,却给患者带来了极大方便。

“我家不是长春的,看晨间门诊,正好能当天往返,省时又省力”“上班没空,下班直接来医院做个检查,不用请假,也不耽误事儿,特别方便”……患者对“晨间门诊”和“黄昏门诊”也赞不绝口,不仅患者满意,出诊医生也非常支持。“黄昏门诊”出诊医生告诉记者,“在‘黄昏门诊’有充足的时间与患者进行沟通,问诊更精细,患者也有足够的时间和放松的心情向医生详细询问,进一步提高了患者就医体验。”

延长就诊服务时间,更好地满足了不同群体的多样化就医需求,但有些“热门”科室仍然一号难求,或是患者好不容易抢到一个专家号,等检查结果出来已经第二天了,还得重新挂号。对此,吉大一院立即构建完善患者号源分配与管理体系,创新门诊服务模式,实施“一次就诊挂一次号”“互联网医院免费复诊”“预约挂号候补”等举措,借助信息化技术的支持,让患者少走路、信息多“走路”,实现了省时、省力、高效的门诊服务。

不仅如此,医院还依据患者的临床需求,筛选全院各科室最具治疗特色的病种,推出197个特色专科门诊,突破传统门诊按“科室”看病,转变为按“疾病”看病,使患者简洁明了、精准快速地实现对症挂号、按病所医、精准就医。

同时,医院还推出门诊科间转诊举措,即经首诊医生判断后,确定患者疾病主症为其他科室且病情相对复杂时,可由首诊医生直接操作为患者转至对应科室,实现“闭环转诊”,不用患者自行退号再重新挂号,切实缩短患者就医时长,减少患者奔波,提升诊疗效率和医疗质量。

针对病情复杂的患者,医院还推出了新型门诊多学科会诊模式——“次日会”,即由接诊医生针对病情复杂、符合会诊条件的患者发起会诊申请,召集3个及以上相关学科专家,于第二个工作日为患者进行门诊多学科会诊,更好地为患者提供专业化、个性化的医疗服务,帮助疑难、复杂疾病患者快速获得精准的诊疗方案,实现优势学科资源整合最大化,缩短门诊患者医疗周期。

促进外语专业教学发展

本报讯(记者张鹤 实习生王景川)日前,由东北三省一区师范院校外语教育联盟主办,东北师范大学外国语学院承办的“东北三省一区师范院校外语教育联盟成立大会暨首届‘强师杯’东北三省一区学生外语讲课大赛”举行。

会上,各会员单位表决了东北三省一区师范院校外语教育联盟组织架构及成员单位名单、联盟章程,相关领导共同为联盟揭牌。该联盟的成立,将有利于促进外语专业教学发展,积极探索适合我国国情和专业学科特点的教学理论、方法、技术和手段,为造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍打下了坚实基础。相关联盟高校的专家先后进行了4场主旨报告,就集成性课程开发、应用型人才培养、专业建设与学科创新、英语(师范)专业发展等方面内容进行分享交流,深入探讨了外语学科及专业发展的系列问题。

当天下午,还举行了首届“强师杯”东北三省一区学生外语讲课大赛。



最近,珲春林区基层法院法官干警走进珲春市英才学校、第一实验小学,为同学们带来以“守护生态家园 勇担时代责任”为主题的法治课。他们带领师生参观重点保护植物(常见)名录、珍贵濒危野生动物(常见)名录、环境资源典型案例等内容的普法展板,引导学生们树牢生态文明理念,培养绿色环保意识,增强保护环境的责任感。刘思好 摄

当归鸡药膳

来源:《中医食疗学》

配料:母鸡1只,当归10g、党参10g、黄芪10g、莲子10g、百合10g、薏苡仁10g、枸杞子10g、大枣10g。

功效:补气养血,保肝,养颜,保健之功效。

做法:

1. 将药膳包加水浸泡30分钟。
2. 取整鸡洗净切块,加葱、生姜、料酒及适量清水焯2-3分钟取出洗净备用。
3. 将焯好的鸡块、浸泡好的药膳包

与水倒入砂锅中,放入适量料酒、食盐,大火烧开后,小火煲两小时即可。

适宜人群:适用于气血两虚所致神疲乏力、肢体倦怠、失眠等人群;也适用于术后体虚的病人。

注意事项:

1. 感冒伴有头痛、乏力、发热的人忌食。
2. 肾功能导致肾功能异常的人,尤其尿毒症等患者禁用。

方解:当归的作用是活血补血、调经止痛,黄芪是我们补中益气,调理气虚的佳

品,党参的药理作用是补气养血,是可以一起炖鸡汤的,而且里面加入一些枸杞、大枣更可以很好地补血,莲子、百合则可以安神养心,薏苡仁能舒筋除痹、清热排脓。本方尤其适合有气虚贫血、头晕头痛、脸色苍白症状的患者,或术后体虚的病人。

提示:本期药膳由长春中医药大学附属第三临床医院总务科(营养科)提供,药膳功效解释权归其所有。该院总务科(营养科)副科长薛富铭提醒:服用药膳因人而异,请谨遵医嘱服用。

(本报记者张添怡整理)

舌尖上的本草



日前,吉林市2024年职业教育活动周、宣传月暨校园开放日巡展活动在吉林女子学校举行。(资料图片)

吉林市职教宣传月启动

本报讯(记者郑玉鑫)日前,吉林市2024年职业教育活动周、宣传月暨校园开放日巡展活动在吉林女子学校拉开序幕。与会嘉宾为“省赛”获奖学生代表、市五星中职学生代表颁奖;同时,跻身今年“国赛”的选手代表、往届“国赛”金牌获奖选手代表分享了成长经历和成功经验。

此次活动以“一技在手,一生无忧”为活动主题,以校园开放日巡展为载体,开展“职”系列活动,全面展示吉林市职业教育改革发展成果。启动仪式上,吉林女子学校学生进行了舞蹈、音乐和服装表演,对茶艺与茶营销、高星级饭店运营与管理、美发与形象设计等专

业技能进行了展示。

近年来,吉林市职业教育全面深化办学模式、育人方式、管理体系和保障机制改革,积极创造职业教育发展的良好环境,在“三教”协同创新、产教融合、科教融汇等重点领域取得一系列重要成果。

据了解,本次校园开放日巡展将持续到6月中旬,各院校将先后开展“职”有魅力、“职”有作为、“职”有特色、“职”有振兴等系列活动,并邀请众多企业家和各界人士走进校园,在全面展示吉林市职业教育改革发展成果的同时,进一步寻求新的校企合作项目和契机,共同培养“工匠型”人才,助力人才留吉、人才聚吉。

手握科学种植“金钥匙”——

“宝藏”菜园“双丰收”

本报(记者徐慕旗 实习生李欣洋)初夏时节,农安德胜宝专业合作社的蔬菜大棚里绿意盎然,弥漫着植物混合泥土的清新气息。合作社负责人孙宝学从藤上摘下一根黄瓜递给记者:“尝尝,是不是小时候的味道?”

经营合作社十年来,孙宝学专注于绿色蔬菜种植。如何实现既摆脱对农药、化肥的依赖,又保证蔬菜产量?孙宝学相信科学方法。2021年,合作社引入中国科学院东北地理与农业生态研究所王莉霞团队的粪污高效

增值利用技术,解锁蔬菜高产、营养、美味的“密码”。

“这次菌剂添加比例掌握得很好,粪污这么快就腐熟了。”王莉霞一边检查堆肥情况,一边和孙宝学探讨技术落实细节。

王莉霞团队开展粪污增值化利用相关研究多年,针对蔬菜绿色种植,将腐熟好的堆肥产品用作大田肥料及育苗基质,助力增产增效。其中,粪污快速腐熟技术和富硒蔬菜基质技术是两项重要成果。

“我们通过添加菌剂,实现粪污快速高效腐熟,用于蔬菜基质和蔬菜底肥补充,避免化肥过量施用对土壤造成的伤害;通过开发硝化功能菌剂,提升功能肥料中有机碳含量30%以上,与土壤、蛭石配伍形成富硒蔬菜基质,生产出高价值的富硒蔬菜。以经济效益来刺激粪污处理的积极性,让粪污变废为宝。”王莉霞介绍。

“施用有机肥能增加地力,产量提升20%以上;在严控食品安全的基础上,还能保证营

养价值,提升蔬菜风味。王莉霞老师的技术正是我们需要的。”孙宝学说。合作社施行该技术后,每年消耗粪污近万吨。

当下,合作社已培育出羽衣甘蓝、胡萝卜、生菜、油菜等十余个高品质绿色蔬菜品种,在市场上颇受欢迎。说话间,数十箱新鲜蔬菜已经打包、装车,即将送往长春市的各家各户。

摸索出路子后,孙宝学又琢磨着把周边村民也带动起来。去年,他带动150多户农户增收,还帮助100余户残疾人家庭发展庭院经济。

目前,孙宝学又在王莉霞团队的支持下,逐渐探索完善标准化种植流程,把“种子+肥料+种植步骤+管理流程+回收”各环节统一“打包”,强化对农户的标准化种植培训。手握科学种植的“金钥匙”,孙宝学的“宝藏”菜园实现了经济效益和社会效益的“双丰收”。