

结节是体检报告上常出现的异常项之一，不少人会被体检报告上的肺结节、乳腺结节、甲状腺结节吓得不敢，甚至寝食难安。究竟是虚惊一场还是救命提醒？结节会变成癌症吗？应该如何应对？我们请广外医院急诊科医生孟祥为您详细解答。

体检发现结节 会不会癌变？

□本报记者 陈曦

肺部结节 需要动态观察

哪些人需要查肺结节？

肺结节并非疾病名称，而是在明确诊断之前的一种形态学描述，表示肺部有圆形或类圆形的病灶，多数患者没有明显的症状感受。建议40岁以上人群每年做一次筛查，若发现肺部结节，缩短复查周期至3-6个月。

而肺部结节高危人群建议在30岁以上就开始筛查，包括长期主动、被动吸烟，患有慢阻肺、肺气肿、肺结核等慢性肺病，有相关家族史等。最推荐的筛查方式是低剂量薄层高分辨CT，可筛查到毫米级别的结节。

如何判断肺结节良恶性？

其实，肺结节不一定是癌症，很多疾病都可能引发肺结节。如肺部炎症、肺结核、肉芽肿、肺部陈旧病灶、肺泡出血、

肺内淋巴结、肺癌等。

此外，肺部结节有多种形态，包括纯磨玻璃结节、混合性磨玻璃结节、实性结节等。CT成像效果可受多种因素影响，患者不宜自行判断结节形态。肺部结节的良恶性并非一次检查就能明确判断，需要动态观察。良性结节一般不会明显增大，有时甚至可以消失，而恶性结节可能出现体积增大、密度增高以及形态变化。

发现肺结节怎么科学应对？

肺结节如果不能明确诊断，可3个月左右再观察结节变化。纯磨玻璃结节预后好，若未见明显变化可保持定期随访观察。部分观察后无明显变化的混合性磨玻璃结节，可不做特殊处理，每年复查随访。出现增大、变实及毛刺征等早期恶性形态变化的结节，由医生判断是否实施手术等治疗。

如果乳腺结节较小，患者自身没有明显症状感受，通常可在体检时筛查出乳腺结节。若患者出现结节增大、乳房疼痛等症状，可能病情已较为严重，因此早诊断、早治疗尤为重要。建议40岁以内的人群应以超声为主要筛查方式，每年一次，如果发现结节有钙化等征象，可做钼靶片进一步检查。

如何判别乳腺结节良恶性？

乳腺超声分级结果可以比较明确直观地判别良恶性程度。1级为未见异常，2级表示良性，这两类评级的患者不必担心。3级

表示良性可能，恶变几率小，应定期随访观察。4级表示恶性可能，并会依据恶变几率做进一步分级，此时患者应遵循专业医生指导，做进一步明确诊断，并及时手术治疗。

发现乳腺结节怎么处理？

对于良性结节，应定期复查随访，无需特殊处理。对于良恶性不能明确的结节，可进行穿刺活检，依据病理诊断结果来明确其性质。当患者发现自己有乳腺结节，在病情不明的情况下，切忌随意按揉结节，以免造成少数乳腺癌患者转移等不良后果。

甲状腺结节 绝大多数为良性

哪些人需要查甲状腺结节？

甲状腺结节是一种常见病，最多见于中老年女性。目前超声是筛查甲状腺结节的首选，绝大部分患者常在体检时发现结节，如果初步判定为良性，一般不必再做穿刺活检、CT等检查。

甲状腺癌高风险人群应进行常规筛查，包括童年期颈部有辐射暴露史、甲状腺癌遗传病史者的一级亲属等。

如何判别甲状腺结节良恶性？

大部分甲状腺结节为结节性甲状腺肿，属于增生退行性疾病，并非肿瘤。甲状腺超声可初步判定结节良恶性程度。1级为无异常，2级为良性结节，3级表示结节以实性为主，可能良性，4级表示结节已具有恶性征象。

甲状腺结节一旦发生，通过口服药物缩小的可能性不大，一般可维持大小，或缓慢增长，并且良恶性结节之间不会相互转化。

发现甲状腺结节应该怎么办？

当良性可能性大的结节超过

2厘米、轻度怀疑恶性的结节超过1.5厘米、怀疑恶性的结节超过1厘米时，建议做超声引导下的细针穿刺活检，大部分可得明确结果。若有少数仍不能明确诊断，还可通过多基因分子检测测癌基因进一步确诊。

甲状腺癌多数情况下需要手术治疗，但对于不超过1厘米的微小乳头状癌，如果相对低危，大部分患者也可以不手术，每6个月复查。明确良性的结节每年复查一次即可，若一直无明显变化，可随病程延长复查周期至2-3年一次。

【健康红绿灯】

绿灯

红枣煲汤先去核



红枣营养丰富、味道甜美、老少皆宜。红枣和红糖一起煲汤，补血效果最好，但一定要先去核。这是因为枣肉是属于温性的，而枣核是属于热性的，如果炖汤的时候不把枣核给去掉的话，煮出来的汤水会比较燥，容易引起上火等不良症状。

运动后适宜吃香蕉



香蕉以富含钾元素而著称，充足的钾有利于降低神经肌肉的紧张度，有助于维持肌肉和神经的正常功能。运动间歇期吃香蕉可以快速补充人体所需的钾，而且还能增强肌肉耐力，让运动更加有持续性。香蕉富含碳水化合物，在水果中热量值较高，可以较快地补充能量，而且消化负担小，代谢负担也小。

红灯

豆浆油条或加速骨质疏松

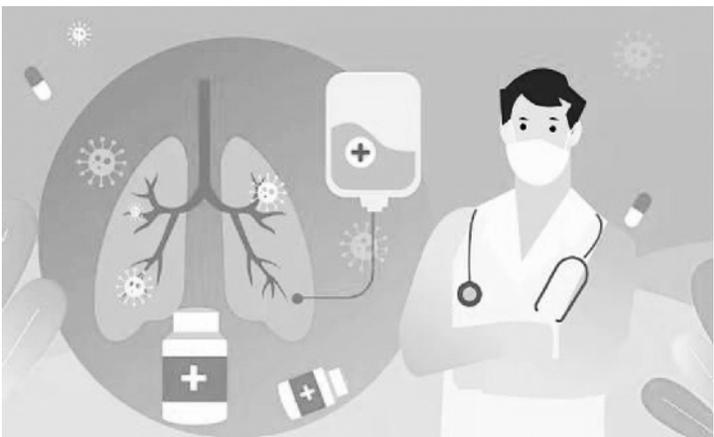


豆浆油条，可谓是早餐的“黄金拍档”。豆浆作为豆制品的一种，自然含钙量是不低的。然而油条是高油、高热量的，如果摄入过多，会使人体脂肪含量增加，给骨骼造成压迫，并降低消化功能，不利于骨骼吸收营养，影响骨骼的发育，很容易诱发骨质疏松。

厨房纸巾别扔下水道



厨房纸结实，用途广泛，可以代替抹布，更轻松有效地清洁厨房。此外，还能用于烹饪，可直接吸干食物的水分和油，比如煎制牛排前可以用厨房纸巾吸干血水。但由于它不容易被水溶解，所以使用后不能往下水道扔，以防堵塞。



乳腺结节 超声就能明确

哪些人群需要查乳腺结节？

40岁以上的人群应每年做一

次超声及钼靶片筛查。对于有相关家族史的人群，应定期通过核磁共振查乳腺结节情况。

·广告·

丰台区市场监管局

严守食品安全底线 实现餐饮品质提升

近期，根据上级部门下发的专项整治工作通知，丰台区市场监管局科技园市场所迅速行动，对包括媒体曝光和“接诉即办”反映集中的辖区全部网红餐厅、连锁餐饮企业开展“地毯式”检查。对发现问题的餐饮企业从严从快从重进行查处，促使辖区餐饮企业后厨环境卫生得到明显改善，餐饮环节违法违规行得到有效治理，净化市场秩序。

专项整治工作期间，丰台区市场监管局科技园市场所共对14家发现存在食品安全问题的餐

饮企业依法进行了行政处罚。上述餐饮企业存在的问题主要集中在操作间环境卫生脏乱、擅自改变布局流程及从业人员健康管控措施存在漏洞等，执法人员责令相关餐饮企业对存在的问题立即进行改正。同时，执法人员对从事入网食品经营的餐饮企业开展线上核查，主要核查入网餐饮企业线上信息公示的许可资质等信息是否真实、是否存在超范围经营等情况，做到“线上线下”监管一致。

餐饮行业快速发展，食品安

全是不能逾越的底线。在互联网的推动下，“网红”并非质量保证，餐饮企业不能在以“网红”为吸引消费者的招牌，同时放松对自我管理的要求。餐饮企业经营者作为食品安全的第一责任人，应主动承担起责任，严守食品安全底线，主动落实原料采购、生产经营过程控制、人员健康管理等环节的主体责任，真正实现餐饮企业内在品质的提升，真正做到名副其实，成为食品安全的“模范生”。

(王春晖)

关于将北京建工国际持有的厦门公司股权无偿划转至北京建工集团的公告

北京建工集团有限责任公司(简称“建工集团”)董事会决定，将北京建工国际建设工程有限责任公司(简称“建工国际”)持有的北京建工集团(厦门)建设有限公司(简称“建工厦门”)100%的股权无偿划转至建工集团，本次划转属于国有独资企业之间的无偿划转。

本次划转实施完成后，建工集团将持有建工厦门100%的股权，建工国际将不再持有建工厦门的股权。本次划转对建工国际和建工厦门的财务状况、偿债能力和生产经营状况无不利影响，也不影响此前建工厦门已签署或出具的相关合同或法律文件的有效性。

特此公告

北京建工国际建设工程有限责任公司

刊登热线: 13699137322