



正值第29届全国肿瘤防治宣传周，肿瘤相关话题成为关注焦点。近些年，不少人在体检中被查出“结节”，一些人还为此提心吊胆，担心有癌变风险。到底是什么是结节？结节一定会发展为癌症吗？如何防治结节？记者就此进行了采访。



结节检出率呈上升趋势

市民白先生最近做了一次体检，体检报告显示甲状腺有结节。“一下就懵了，不知道结节是个啥。”白先生找周围人问了一圈，有人说结节没事儿，十个人里八个有结节，也有人说结节一不小心就是癌，得赶快做手术切了。“好几天心里都不踏实，准备去医院挂号问一问。”

近年来，像白先生这样查出有结节的人不少。近日，美年健康集团发布了其2022年度体检大数据蓝皮书，其中显示，肺结节检出率达54%、甲状腺结节检出率47%、女性乳腺结节检出率为31.5%。爱康集团一份体检人群的健康报告显示，从2019版到2023版报告，乳腺结节的检出率增加了12.77%。

记者采访多位专家了解到，体检报告上的“结节”并不是疾病名称，而是一种影像学的描述性术语，仅仅代表通过影像检查在身体上看到了“小团块”，而组织增生、炎症、良性或恶性肿瘤，都可能是造成“小团块”的原因，近年来结节的检出率确实

从结节到癌症有多远？

呈现上升趋势，但这一现象存在多方面原因。

“随着现在生活节奏加快、生活压力加大，一些人形成了不健康的生活方式，比如晚睡晚起、暴饮暴食、运动不足、睡眠不好等，加上人口老龄化的因素，使得一些结节和恶性肿瘤的发病率持续上升。”中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科副主任医师齐立强说。

大众体检意识增强也是结节检出率提升的重要原因。齐立强说，过去人们大多有了明显症状才去就医，现在随着健康意识不断提升，越来越多的人积极参与体检和癌症早筛，也就有越来越多的疾病在早期被发现。此外，检出率提升也与检测水平提高有关，近年来CT、B超等检测仪器的精密程度日渐提高，医生的经验也不断增长，使得更小的结节也

能被检出。

结节一定会发展为癌症吗？

很多人体检发现结节后，会联想到癌症，那么结节一定会发展为癌症吗？多位受访专家告诉记者，只有极少数结节会被确诊为癌症，绝大多数时候都无需过于忧虑。一种说法是，在大多数情况下，结节和癌症之间的距离，就像是小学生考虑“上清华还是上北大”这么远。

记者了解到，包括肾、肝脏、卵巢、子宫在内的各个器官都有可能发现结节，但实际检查中，有三大结节最为常见，分别是甲状腺结节、乳腺结节、肺结节。

中国医学科学院肿瘤医院头颈外科主任医师李志说，从临床实际情况来看，B超检查下来可能有20%-30%的人会查出大大小小的甲状腺结节，而在这些检出结节的人群中，最终确诊为癌的概率可能在2%-4%，“如果刚开始确诊是良性结节，最后变成恶性的概率是极低的，一般都不用太担心。”

齐立强表示，根据国家癌症中心的统计，2020年我国乳腺癌新发病例数约42万例，而乳腺结节的检出无法实现完全的统计，但实际来看检出结节的患者最后确诊为癌的比例非常小，可能100个人里有1个或者不到1个。

“虽然乳腺癌已经成为全球第一大癌，但是发病率仍然只有十万分之几十，总体上概率并不高，不需要过于恐慌。”

结节不可怕 正确预防和治疗是关键

近年来，因其多发性、年轻化，结节频频登上社交媒体热榜，很多人关注到情绪对结节的影响，一些网友留言调侃：“别人生气我不气，气出结节无人替。”

记者了解到，对于结节的发病机制，目前还没有完全明确，很多结节和恶性肿瘤的发生都受多重因素的影响，如遗传、激素水平、饮食、生活习惯等。多位专家都谈到，健康的生活方式对于预防疾病十分重要。

定期体检有助于及时发现早期潜在疾病，便于尽早采取措施。专家们建议，45岁以上成年人应当每年做一次肺部CT检查，最好是薄层CT扫描；40岁以上女性每年做一次乳腺彩超，每两年做一次乳腺钼靶检查；普通人群最好每年检查一次甲状腺。

结节和肿瘤的治疗应当交给专业人士。专家表示，一旦体检查出结节，应当首先找一位专业的医生，让医生来判断结节是良性还是恶性、应当如何处理，“该观察的观察，该手术的手术”，在专业指导下开展相应治疗。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

腰喜欢的床垫有个3:1原则



当代人几乎都经历过腰疼困扰，一个中等硬度的床垫睡下去时，会给腰部足够的支撑，以保持其生理曲度，但又不至于过硬。对多数人而言，3厘米厚的床垫，手压下陷下1厘米；10厘米厚的床垫陷下3厘米，这样的比例软硬适中。厚度上，不要认为床垫越大越厚就好，而要看承托力。尤其弹簧床垫，若弹簧长度不变，底面垫料加厚，换来的并不是良好的承托力。

午饭后散步半小时帮助减压



吃完午饭后，你是直接躺倒睡个午觉，还是会散散步？研究发现，午饭后散步更有助于缓解压力。研究人员通过对情绪数据资料比较和分析后发现，午饭后散步30分钟能使情绪产生积极变化。从生理层面来看，户外散步能增加体内含氧量，改善体态和促进血液循环，自然光线会刺激大脑，增加维生素D的含量。

红灯

牙结石会让血压飙升



研究发现，牙结石的存在会影响血压。当有3颗以上牙齿存在牙结石时，患者会表现出更高的收缩压、舒张压和平均血压。牙周炎患者还会出现明显的内皮功能障碍，导致颈动脉的中层、内膜增厚，动脉钙化水平升高，血压难以控制。洗牙是去除牙菌斑和牙石最有效的方法，建议每半年到一年洗一次牙。

眼镜上总有白点或是睑缘炎



眼科专家表示，眼镜上反复出现白色点状沉积物，可能是得了睑缘炎。这是一种慢性炎症，常表现为眼睑皮肤瘙痒、充血红肿、眼睛刺痛等。睑缘炎可能与屈光不正、视疲劳、长期佩戴隐形眼镜、营养不良和不良的眼部卫生习惯有关，长期使用劣质的眼部化妆品也可诱发睑缘炎。如果得了睑缘炎，可以使用生理盐水或专门的眼睑清洁湿巾，并配合抗生素眼膏治疗。

本市发布9条滨水骑行线路

□本报记者 孙艳

春风和煦，阳光正好，永定河滞洪水库中堤骑行道上，三三两两的骑行者结伴而行，伴着啾啾鸟鸣、清脆蛙声，十分惬意。记者了解到，永定河滞洪水库中堤开放提升工程已经完工，将中堤道路打造成为全长20公里的环形滨水道路慢行系统。

北京市永定河管理处公共服务主任王欣介绍，永定河滞洪水库中堤位于卢沟桥以下永定河河道西侧和滞洪水库东侧之间，长10.2公里，路面宽4米。近年来，市水务局不断深化河湖空间开放共享，去年9月底开工建设永定河滞洪水库中堤开放提升工程，将中堤道路打造为全长20公里的环形滨水道路慢行系统，开放主题为“荒野骑行、乐活中堤”，是集文化科普展示、骑行和徒步等户外运动体验于一体的亲自然、高品质的综合滨水休闲空间。

记者了解到，永定河滞洪水库中堤将在本月28日正式面向公众开放，市民可通过微信小程序“乐活中堤”预约前往体验。

此外，北京市水务局还充分考虑北京的地理位置特征，推荐了9条滨水骑行线路。9条骑行线

路分别分布在北京的东、南、西、北，串起北京五大水系，涉及温榆河、北运河、洳河、清河、凉水河等，让市民朋友们能够在骑行的同时领略北京全方位的景色。

9条骑行路线推荐

京东骑行-生态廊道骑行：温榆河金榆桥至通顺桥左右岸堤路
京东骑行-京杭大运河文化骑行：北运河武窑桥至杨洼闸左右岸堤路

京东骑行-五河交会“潮”着河边骑行：运潮减河老北关分洪闸至潮白河左右岸堤路

京北骑行-“洳河，是好”相约桃花浪漫骑行：洳河沿岸

京北骑行-沟水清清骑行：沟河沿岸

京北骑行-水鸟同飞伴你骑行：清河德京藏高速跨清河桥至下清河闸右岸

京西骑行-乐活中堤郊野骑行：永定河滞洪水库中堤骑行路

京南骑行-穿林栖水丰景骑行：凉水河滨水绿道

京北骑行-冬奥城骑行：妫河森林公园至官厅水库库滨带

门头沟区城管执法部门

·广告·

加强“门前三包”执法检查

为进一步提高城市精细化管理水平，扎实推进“门前三包”责任制落实，门头沟区城管执法部门对重点商户“门前三包”责任履行情况进行执法检查。

近日，东辛房街道办事处综合行政执法队来到辖区底商，逐户开展“门前三包”检查，对于检查中发现的店铺门前有垃圾、烟头、店外经营、乱停乱放等问题，现场责令商户立行立改，切实做到门前垃圾杂物及时清理、车辆有序停放，保证门前责任区干净、整

洁。同时，执法人员充分发挥“一查多效”作用，对餐饮企业的燃气安全情况进行了检查，重点对燃气间设置、燃气设备运转情况、燃气泄漏报警装置、燃气间通风情况进行检查并规范。

下一步，城管执法部门将加大“门前三包”执法督查力度，对“门前三包”责任制未落实，问题整改不及时、不到位的商户进行执法约谈，明确整改要求和时限，对整改不落实的商户依法依规进行行政处罚，形成长效监管机制。（成光）