

近年来，肺结节检出率逐年上升，呈年轻化的趋势。肺结节的病因复杂，有良恶性之分，影像学检查在肺结节的早期发现与准确诊断中扮演着至关重要的角色。那么，究竟何为肺部结节？肺结节的类型又有哪些？有哪些检查方法与治疗方法？请听首都医科大学附属北京同仁医院胸外科副主任医师余振进行科普讲解。

正确认识肺结节 不再谈“癌”色变

肺结节：不必恐慌，但需警惕

肺结节是肺部影像学检查中常见的异常阴影，直径通常小于3厘米。

数据显示，约半数接受胸部CT检查的人群会发现肺结节，但其中仅约5%存在恶性风险。即便是恶性结节，早期发现并通过手术切除，5年生存率可达90%以上。

然而，肺结节的管理需“因人而异”。例如，混合型磨玻璃结节若实性成分超过50%，或随访中体积增大、边界模糊，则需高度警惕。

肺结节为何高发？

现代医学认为，肺结节的形成与多重因素相关：

环境暴露 吸烟、长期接触二手烟、空气污染、职业粉尘等。

慢性炎症 肺炎、结核等疾病遗留的瘢痕。

情绪压力 焦虑、抑郁等心理状态可能导致气滞血瘀，增加结节风险。

中医理论指出，肝气郁结、痰凝血瘀是结节类疾病的共同病机。长期情绪压抑易导致气血运行不畅，形成“无形之结”。因此，除了定期体检，调节情绪、

改善生活方式同样重要。

肺结节分为哪些类型？

按照结节的大小来划分，直径小于3厘米的通常描述为结节灶；直径小于1厘米的描述为小结节；直径小于0.5厘米的描述为微小或细小结节。

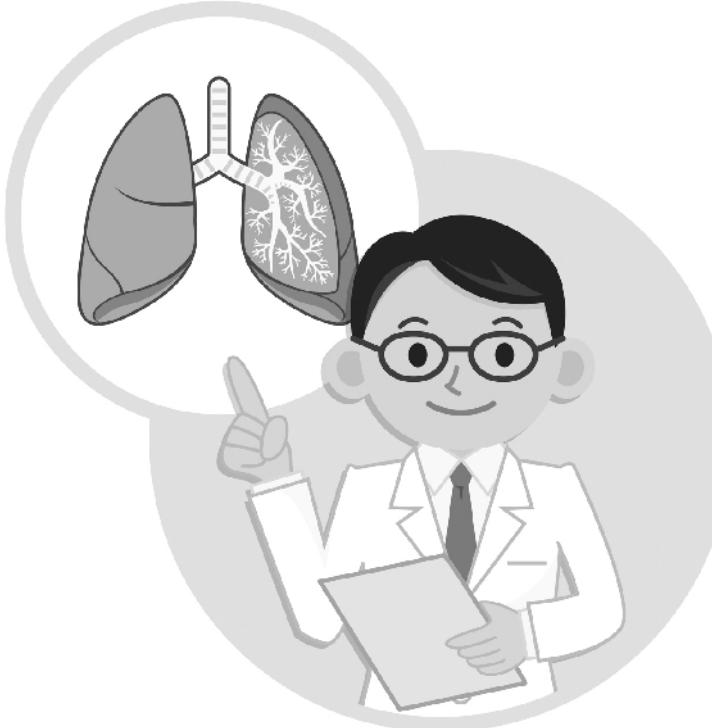
按照结节在影像学上的表现来划分，肺结节可分为实性结节和亚实性结节。实性结节即结节密度较高，不透明，似内部有填充物；亚实性结节的密度低于实性结节，且可进一步细分为纯磨玻璃结节和混合磨玻璃结节。

纯磨玻璃结节多为良性炎症性疾病，包括局灶性细菌、真菌、病毒等感染。部分长期不吸收的病灶需要警惕恶性，可能有原位癌的风险。混杂磨玻璃结节（部分实性）恶性概率较高，需密切随访。

肺结节就是肺癌吗？

肺结节不等同肺癌。肺结节的成因可能与空气刺激物或污染物、呼吸系统感染或陈旧病变相关，炎症、结核、肿瘤等多种疾病均会表现为肺结节。

近年来，随着低剂量螺旋CT在临床中的普及，肺结节的检出率较既往胸片明显提高。不少人因为CT报告中出现“肺结



从这些方面入手，预防肺癌的发生。

避免吸烟（包括被动吸烟）

吸烟是导致肺癌最常见也是最重要的一个病因，因此想要预防肺癌，一定要戒烟。不吸烟者应尽量避免被动吸烟的情况，劝诫吸烟者戒烟。

避免职业及环境危害 尽量避免职业和环境中受到石棉、铍、铀、氡等危害，如无法避免，应做好个人防护措施。

减少空气污染的伤害 关注天气信息，如果有空气污染的情况，应减少开窗，使用空气净化设备，外出应戴好能预防污染物的口罩。

定期筛查

专家建议40岁以上且具有以下任一项的人群定期进行体检：长期大量吸烟者；长期接触石棉、铍、铀、氡等特殊环境的工作人员；有基础肺部疾病的人员，如合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或既往有肺结核病史者；既往罹患恶性肿瘤或有肺癌家族史者。
(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

建议睡前30到60分钟数字戒断



研究发现，睡前玩手机每增加1小时，失眠的可能性就提升59%，且这种效应和内容没有关系，不论是消遣或工作学习，只要看手机屏幕，就会难入睡。建议容易失眠、休息不够的人，睡前30-60分钟放下手机开启戒断模式，可以听听助眠音乐或看看书。

规律排便的人心血管更健康



经常便秘，可能引起腹压升高、血压波动。研究显示，与无便秘者相比，便秘者发生心血管事件的风险成倍增加。建议每天摄入适量膳食纤维，保证每日饮水量（通常为1500-2000毫升）。早餐后，可以顺时针按摩腹部，促进肠蠕动，养成定时排便习惯。

红灯

芒果过敏会一次比一次严重



芒果虽然好吃，但是会让很多人过敏。过敏症状常出现在口腔、呼吸道、眼周、皮肤、消化道等部位，有些人可能就是起点疹子，对于有些人来说却非常严重，曾有人因芒果过敏导致喉头水肿。芒果过敏属于累积性过敏，多次累积会导致过敏症状一次比一次严重。

经常咬指甲说明压力很大



很多人小时候都会咬指甲，随着年龄增长，这种行为大多会自行消失。但如果指甲咬得比较严重，比如反复地、不分场合地咬，明知不应该做但又控制不住，以致指甲有明显的破损、变形，甚至合并了甲沟炎、皮肤感染等，就是病态咬甲癖。这种情形有的由孩童期延续而来，有的与当下的压力有关，比如长期焦虑、工作紧张、复杂人际等，都会诱发这种行为。



大风过后 科学清洗爱车

□本报记者 盛丽 通讯员 孟文谦 赵欣芃

一场大风过后，车辆变得“土里土气”。简单地用掸子清洁车身会不会伤车漆？哪些细节容易忽视？空气系统怎么进行清洗？北京市公共交通技师学院汽车技术系专业教师给出车辆清洗指南。

干擦车身等于慢性“毁容”

大风过后，车身表面会累积尘土，很多人会拿掸子拂去。这种干擦车身的做法等于给车辆慢性“毁容”。因为沙尘中的石英颗粒硬度高达7级，而钢铁的硬度仅为4.5级。干擦车身相当于用砂纸在打磨车漆，这样做是万万不得的。正确做法应遵循“三级冲洗法”：

预冲洗 使用扇形喷嘴保持30厘米距离，45°角冲，依次冲洗车顶、车窗、车身。

深度清洁 将中性洗车液按1:100进行稀释，配合雪尼尔手套单向擦洗。

收尾养护 用超纤维毛巾吸干水分后，立即喷涂含二氧化硅的镀膜喷雾。

特别提示：雨后立刻清洗车辆会更伤车。因为沙尘遇雨水形成的泥膜具有研磨性，所以建议在雨后24小时内完成清洁，避免阳光暴晒加速腐蚀。

细节清洁不能忽视

清洗车辆时，不少人只关注

身上的浮土，而忽略了车辆还有一些细节值得留意。如，格栅缝隙，这个位置清洗需要用牙刷来操作，可沾取浓缩玻璃水清除顽固积尘；门把手凹槽也要关注，清洗时可用黏土胶棒操作，这种方法能吸附90%以上微尘；车顶行李架可在拆卸后用高压气枪反向吹扫。

此外，还要仔细清洁车辆的一些“精密部件”。如在进行雨刮系统保养时，可将1000目砂纸对折沿胶条刃口单向打磨5次；还可定期使用含纳米氧化钛的玻璃镀膜剂。

车辆的密封系统也要注意防

护。车窗胶条可用硅基润滑剂每月进行保养，这样操作可延长其3倍使用寿命；天窗轨道的清洗可用医用棉签加WD-40除锈剂清理凹角积沙；车门铰链清洁时，建议用石墨粉润滑，比黄油更防尘。

特别提示：建议用软毛刷轻扫雨量传感器凹槽；用气枪吹净雷达探头边缘时要仔细，这些微小举动也是延长车辆寿命的“密码”。

空调滤芯“急救”有技巧

大风过后，车辆的空气系统也要进行清洁。实验数据显示，

规范保养可使车内PM2.5过滤效率提升70%，空调能耗降低15%。操作时，可在取出空调滤芯后，用吸尘器弱档清理表面浮尘；然后喷洒专用杀菌除味剂，静置10分钟阴干；随后在滤芯边缘涂抹食品级密封脂增强气密性。

特别提示：对于外循环风口，可用长柄软毛刷清理落叶与飞絮；对于蒸发箱的清洗，建议每月使用可视化喷雾杀菌装置进行；出风口消毒也很重要，可用75%酒精棉片旋转擦拭。

预警系统保养不可掉以轻心

电路、刹车、减震器……车辆预警系统的清洗也不可掉以轻心。据了解，沙尘中裹挟的铅、镉等重金属微粒可穿透发动机舱缝隙附着在线路表面，形成“电化学腐蚀链”。相关实验显示，未防护的汽车线束在沙尘环境下，绝缘层老化速度提升3倍，短路风险增加47%。

因此，建议车主每次保养后，使用含氟化物的电路保护剂喷涂线束接口，并启动10分钟空调外循环，将风道内残留的PM2.5浓度从 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 降至 $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ 安全值。

此外，排气管锈斑超过指甲盖大小也需立即处理；刹车油管表面出现“树皮纹”要专业检测；减震器防尘套破损必须72小时内更换。