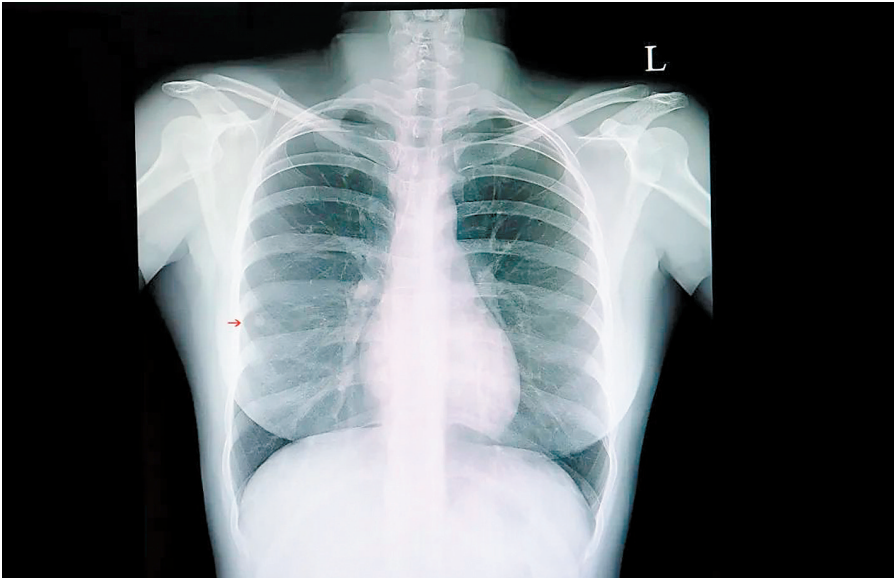


体检查出肺结节会癌变吗 这种类型大多是良性

最近几年，肺结节突然出现在很多人的体检报告中。微小结节、实性结节、磨玻璃结节这些字眼不免让人担忧：它会不会恶化？是否需要立马切掉？

社交平台上也有网友讨论，为什么现在查出肺结节的人这么多，跟新冠感染有关系吗？《生命时报》邀请专家解读，并告诉你如何辨别结节是否需要切。



为什么查出肺结节的人越来越多

比起过去，近几年体检报告上出现肺结节相关字眼的频率越来越高，这主要由以下几方面因素造成：

筛查过度

国内外资料显示，首次胸部CT扫描筛出的肺小结节，95%以上是良性，但有不少被手术切除了。目前全国各地医院都存在肺小结节过度诊疗的现象。

吸烟指数超过400以上的（吸烟指数计算方法：每天吸烟支数乘以吸烟年数）、55岁以上重度吸烟患者和既往有肺部慢病、长期有环境和职业暴露的人群被列入肺癌高危人群，需每年做一次低剂量螺旋CT筛查。新冠疫情防控中，住院患者及陪护家属等需做胸部CT，排查新冠肺炎；不少感染

者痊愈后仍担心自己的肺受到影响，也去检查，造成筛查量大大增加。

再加上人工智能辅助检测的灵敏度高，不少县域医院已配备了相关软件，小于5毫米的微小结节都无处遁形。

患者焦虑

检出肺结节后，不少人认为“切了总比不切好”，也有人对肺小结节不了解，怀疑是肺癌前兆，还有患者因过于担忧，复查频率大大高于医生推荐的频率。

2021年《中华放射学杂志》曾刊文指出，每年1次胸部CT检查即可，频繁检查或增加患癌风险，还会给患者带来焦虑等情绪。

首诊医生经验

对胸外科医生来说，特别是部分

基层初诊医生或全科年轻医生的诊治经验不足，或有些医院对肺结节诊治未进行规范管理，或增加了相关手术量、门诊量等绩效考核指标，加上肺结节人群急于手术解决问题，各种因素叠加造成了临床的过度治疗。

肺小结节过度进行外科干预存在一定风险，一方面，手术可能伴随局部感染、术后疼痛等并发症；另一方面，部分肺磨玻璃结节易双肺多发，不经过规范地复查观察，过早进行外科手术干预，也会带来其他问题。

此外，新冠感染可能诱发感染性肺结节，一些新冠感染后的危重症患者，合并细菌、真菌等混合感染，也都可能诱发肺小结节。

很多肺结节是 炎性 的

感染病原体后，机体的炎症反应可刺激局部组织产生结节样增生，比如肉芽肿，也就是炎性结节。

影像学报告往往显示“斑片样改变”“磨玻璃密度影”或“形态较规则、边缘较光滑、境界较清楚”，可出现在甲状腺、胸膜、肺部、淋巴、肾动脉等部位。

炎性结节是怎么形成的

最常见的炎性肺结节多是由细菌、病毒、真菌、支原体等病原体引发肺部急慢性小感染造成的，如结核感染、新冠病毒感染、过敏性肺炎。

免疫力低下时，上呼吸道病原体可下行至肺部，引发炎症反应，急性慢性

咽喉炎、扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎等炎症也可牵连肺部，并发肺结节。

这类结节大多是良性的，直径大多小于3厘米。

炎性结节为什么会变小

如果是感染急性期的炎性结节，随着炎症反应减弱，结节也会明显缩小，甚至完全消失，但较大的结节可能会长期留存。

因此，如果在感染性疾病痊愈后发现肺部阴影、结节，可能是新发的炎症阴影，先观察，再决定下一步治疗。

如何判断是否炎性结节

一般来说，判断肺结节是否为炎

性，仅凭影像学表现无法确诊，临床通常会先进行抗感染治疗，如果病灶或密度减小，说明抗感染治疗有效，几乎可以排除恶性病灶。

通常应用抗生素10天左右，炎性结节可表现出缩小趋势，等到炎症消失，结节有很大可能性会自愈，而恶性肺结节常无明显变化。

需提醒的是，尽管只是良性结节，也可能在肺上留下永久痕迹，相当于痊愈后的瘢痕，原则上不会随着时间推移而缩小或消失，可能终身伴随。此外，如果是合并感染因素的非炎症性结节，治疗后可明显缩小，也难以完全消失。

看5点辨别结节是否需要切

中国胸外科肺癌联盟主席支修益表示，很多3~5毫米的微小结节，实际上可能多年不会发生变化，不需立即治疗。临床对肺结节的诊疗通常会参考以下因素：

患者风险

若肺结节患者是重度吸烟者，有石棉、放射性物质暴露史，年龄大于40岁或有肺癌家族史等，需高度重视。

结节大小

若结节直径大小超8毫米，酌情进行临床干预。

结节密度

通常，实性小结节的恶性几率最小，混合性磨玻璃结节恶性率较高，大于8毫米的实性结节、大于6毫米的混合磨玻璃结节均属于高危结节，需定期复查。

结节形态

若随访发现结节边缘不规则、分叶、毛刺、胸膜牵拉、含气细支气管征和小泡征、偏心厚壁空洞等，要考虑临床干预。

生长速度

若结节直径不断增大，比如30天内增长了一倍，需高度警惕。

对于肺癌的高危人群，如一级亲属（父母、兄弟姐妹）有肺癌病史，有长期大量吸烟史以及长期接触石棉、氡、铀等致癌物质的患者，随访问隔可能要更短些，具体请与主管医师商讨。

有几种结节发展较慢，通常不需立即干预：

一是惰性结节，可能在10~20年才会发展为恶性，临床中较罕见；

二是原位癌，具有良性病变的特性，发展极缓慢，不会转移，切除后不复发等，已不属于腺癌范畴；

三是增长速度缓慢的，特别是实性结节，2年追踪期间未发生改变的话，未来通常不会再发展。

复旦大学附属肿瘤医院胸外科主任医师陈海泉表示，抽烟者所发生的肺部结节，大部分是实性肺结节；不吸烟者所发生的肺部结节，大部分是磨玻璃肺结节。

实性肺部结节，如符合手术指征，需尽早进行手术切除，因为这种实性肺部结节，增长速度非常快，可能在一年内就迅速变为中晚期肺癌。而70%的磨玻璃结节发展很慢，所以无须着急手术，一旦体检报告出现磨玻璃结节，不要着急“一刀切”，随访是上上策。

（来源：生命时报 微信公众号《体检检查出肺结节会癌变吗？这种类型大多是良性》）

适合懒人的运动方式有哪些

跑步嫌累，球类不会，健身房喊贵，当一个懒人想要开始运动，总有那么多自我劝退的理由。别怕，让我们先定个小目标——简单动起来！

图中这几个简单又容易坚持的运动方法总有一款适合你。



（来源：健康中国 微信公众号《适合懒人的运动方式有哪些》）