

# 体检查出结节,如何应对



马晓媛

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。到底什么是结节?结节一定会发展为癌症吗?如何防治结节?笔者就此进行了采访。

## 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,有人说结节没大事,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%。

笔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呈现上升趋势。

大众体检意识增强也是结节检出率提升的重要原因。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。中国医学科学院肿瘤医院

山西医院胸外科主任廉建红说,近年来CT、B超等检测仪器的精密度日渐提高,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、中国医学科学院肿瘤医院山西医院头颈外科主任李德志说,从临床实际情况来看,B超检查下来可能有20%-30%的人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。”

廉建红表示,随着检查精度的提升,越来越多肺结节在很小的时候就

被发现,都是比较早期的,没有必要特别紧张,一般在8毫米以下的结节都以随访观察为主,如果大小或者成分有变化再做处理。“现在门诊上,我劝病人不做手术的时间比劝病人做手术的时间还多,其实从结节发展到癌的比例还是很低的,不必要谈结节色变。”

## 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。”

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。“生活规律、注重睡眠、科学饮食、戒烟戒酒、多多锻炼,让身体和心理都维持一个比较健康的状态,是预防疾病的有效方式。”廉建红说。

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。李德志等专家表示,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。

## 一面锦旗 一份温暖

记者 唐颖 通讯员 杨馥源 周思恬

近日,市脑科医院八病区全体医护人员收到了患者唐某家属送来的锦旗,表达对医护人员的感激之情。

据该病区护士长朱云华回忆,身患癫痫而致精神障碍的唐某,由于在家服用大量药物导致中毒,在其他医院抢救后,因不配合治疗而不得不转院。入院后唐某仍癫痫发作频繁,进食少,大小便在身,有时还会发脾气、打人、到处乱走,并且难以自控,拒绝沟通,手臂上还置有一条长约30cm的深静脉导管,护理和管理难度让唐某成为了当时科室里最棘手的患者。“今天癫痫发作了几次?没有打人吧?吃了多少东西,管道情况怎么样,有没有脱出?”“今天表现不错,吃了一碗面条,还跟我们聊了天。”每日,唐某癫痫的发作情况、心理动态、行为状况以及深静脉导管情况都成为了医生护士交班最为关心的重点。

“医生,快来,快来,唐叔叔咬管子啦!”有一次,当班护士巡房时碰到唐某正在用嘴撕扯输液管,医生护士和几位临近的家属一起帮忙才让他松了口。由于病情暂未得到控制,唐某经常紧张到大汗淋漓,每天有不止床单被他浸湿,并且每次他都会用手扯着床单不让护士更换,不合他心意时又会攻击人,所以更换床单就像打仗一样。终于,在八病区医护人员的共同努力下,唐某的癫痫和情绪逐渐有了好转,家属的喜悦之情也溢于言表。

“在工作中我们总会遇到各种各样难以治疗和护理的患者,但我们从来没有推诿拒绝他们,思考更多的是如何帮助、安慰他们,让整个诊疗和护理过程充满温度。”朱云华说。墙上的一面面锦旗,写满了患者家属对医者的认可,烫金的文字镌刻医者的初心。努力为每位患者提供更加卓越的服务是她们不断前进的动力。

## 科普下基层 爱卫在行动

记者 唐颖 通讯员 李文娟 孟天笑 简武

本报讯 4月28日,市中心医院机关后勤第四党支部、内科第二党支部组织党员来到邵阳县九公桥镇长冲村,开展“科普下基层 爱卫在行动”联合主题党日活动。

听说市中心医院的专家要来,长冲村的村民们早就在村部等候。活动现场,首先由该院乡村振兴驻村队长周拥军进行简单介绍,接着该院机关后勤第四党支部书记、爱卫办主任李丹从爱国卫生运动发展历程、取得的成就、爱国卫生月的意义、爱国卫生个人如何做以及健康生活的方式等方面详细宣讲了爱卫知识。此外,该院内科第二党支部书记、心血管内科主任刘鹏运用精湛的专业知识和通俗易懂的语言,将高血压、糖尿病等常见病、春夏季重点传染病进行了健康科普。

宣讲活动结束后,志愿者们紧锣密鼓地进行分工合作。刘鹏带领医护人员为当地村民检查身体,查看各种检验检查结果,热心解疑答惑。机关后勤第四党支部党员志愿者们为村民发放病媒生物防制用品、介绍健康教育宣传知识。

此次活动共义诊200余人次、发放健康宣教资料300余份,免费发放灭蟑、灭鼠药百余份。



5月5日,洞口县人民医院举办“美在礼仪·爱在身边”护理礼仪竞赛,11支参赛队伍结合科室特色,分别以情景剧、舞蹈、健康科普等形式展示护理人员爱岗敬业、无私奉献的南丁格尔精神和知礼行礼、向光而行的精神风貌。图为120急救中心、急诊科、门诊部的参赛作品。通讯员 王道清 龙莉平 摄影报道