

每年的11月是“全球肺癌关注月”。最新全国癌症统计数据显示，2020年，我国肺癌发病人数和死亡人数位居所有癌症首位，分别达到了82.8万和71万，并且发病率仍呈上升趋势。专家指出——

高危人群应定期进行肺部CT筛查

□ 科普时报记者 陈 曦



(视觉中国供图)

“以前我们在临床上很少见到30岁以下的肺癌患者，但现在二三十岁的肺癌患者明显增多。”近日，天津医科大学总医院肺部肿瘤外科主任医师陈钢，在接受科普时报记者采访时透露。

今年2月，国家癌症中心发布的最新一期全国癌症统计数据显示，2020年我国年新发癌症病例457万人，癌症死亡人数300万人。其中，肺癌发病人数和死亡人数都居癌症之首，分别达到了82.8万人和71万人，并且发病率仍呈上升趋势。

陈钢认为，肺癌的发病率居高不下，一方面是其发病原因和人们现代生活习惯息息相关，吸烟、严重的大气污染、长期的高压力生活状态、不良的生活习惯都可能增加肺癌的发病风险；另一方面，也是因为现代医学的筛查手段越来越先进，所以越来越多的肺癌被早期发现。

查出肺结节不等于患上肺癌

目前，通过CT等影像学检查，很容易就能发现直径小于3厘米甚至小于1厘米的小结节。由于部分早期肺癌在影像学上也表现为肺结节，因此，查出肺结节在引起广泛重视的同时也给很多人带来了烦恼。许多人会认为，查出肺结节就等于自己患了肺癌，导致盲目恐慌。

“肺结节包括实性结节、亚实性结节及磨玻璃结节。”陈钢介绍，“80%以上的肺结节都是良性的，不需要进行处理。”他解释，肺结核、慢性炎症、陈旧性病灶等肺部良性疾病也可以表现为肺结节，仅有20%左右的肺结节存在恶性肿瘤的可能性。“一般亚实性结节和磨玻璃结节的恶性率较高。”

“由此可见，肺结节并不等同于肺癌，

最重要的是尽快咨询专业医生以明确诊断。”陈钢提醒，对于体检发现的肺结节，定期复查是规范化治疗的关键。一般来说，对于单个直径小于8毫米的磨玻璃样结节，建议每三个月复查一次胸部CT，如果没有异常变化，则可以改为一年一查。对于单个直径大于8毫米的磨玻璃样结节，如果定期复查发现结节有逐渐增大的趋势，建议手术切除。

微创手术加高科技让早期肺癌精准切除

“早期肺癌患者不用化疗，可以采用微创手术治疗，规范化手术后五年生存率可达80%以上。”陈钢介绍，目前肺癌的外科治疗理念已经转化为“微创、高效、保功能”的个体化诊疗方案，强调为患者选择合适的

手术切口、尽可能保留正常脏器功能、减少患者机体系统损伤。

陈钢介绍，传统开胸手术创伤大，令患者感觉痛苦。而微创手术不需要切断肋骨，也尽量避免了肌肉和肋间神经的损伤。

“早期和部分进展期肿瘤患者只需打1个或几个1—3厘米的小孔，就可将肿瘤完整切除，同时还能进行彻底的淋巴结清扫。”陈钢说，微创不仅体现在手术切口较小上，还体现在术后的快速康复上。在与传统开胸手术效果等同的情况下，微创具有创伤小、手术时间短、疼痛减轻、康复快、合并症少等优势，已成为早期肺癌患者特别是高龄患者外科治疗的常规手术方式。

对于边界不清的小结节，以往在手术切除过程中存在难找寻、难切除的风险。现在随着科技进步，手术开始前，通过三维重建

“笑尿了”并非玩笑话

盆底肌训练或让女性告别“社交癌”

□ 衣晓峰 富精雷 科普时报记者 李丽云

今年60岁的赵大妈，年轻时能歌善舞，是单位公认的文艺骨干，退休后在家帮助儿女带孩子，忙得不亦乐乎；周末闲暇时，还经常和小区的伙伴们一起跳广场舞、走模特步、参加各种演出……可谁想到，生性活泼好动的她，两年前却多了个“难言之隐”——尿裤子。每次跳完一支舞，或是剧烈咳嗽、大声说笑时，就会有难以控制地尿裤子。赵大妈起初没在意，认为是活动剧烈造成的。发展到后来，每天出门都需要穿“尿不湿”，并且总觉得自己身上有股奇怪的“尿味”，她开始躲着家人，也不愿抱孙子。不仅如此，最近她还患上了尿路感染，不得不到医院输液治疗，原本开朗的她变得郁郁寡欢。

50—59岁女性，平均约3.5人就有1人患病

黑龙江省老年病医院外科主任、主任医师刘晨介绍，赵大妈这种情况属于压力性尿失禁。研究表明，我国成年女性压力性尿失禁的患病率为18.9%，其中50—59岁年龄段的妇女高达28%，平均约3.5人就有1人患病。一个不争的事实是，目前全球范围内对尿失禁认知程度较差，就诊率

低。而我国妇女群体特别是中老年女性对这个问题更是讳莫如深，羞于启齿，很多人不好意思看医生，只得在尴尬、痛苦和拖延中任由病情发展。

刘晨介绍，压力性尿失禁表现为在咳嗽、打喷嚏、大笑、下楼梯、奔跑、提重物或者剧烈运动时，引发腹压骤然增加，致使小便无意中失控，不由自主漏出，并经常伴有尿频、尿急、膀胱涨满等不适。压力性尿失禁病因复杂，与年龄增长、雌激素减少、生育次数、分娩方式、胎儿大小、肥胖、种族及遗传等有密切关系。临床上，通过尿动力学检查可测量膀胱、尿道压力，有助于对尿失禁做出正确诊断。

放任不管会对身心健康造成伤害

刘晨介绍，压力性尿失禁通常被分成轻、中、重三个程度。其中轻度是指一般活动及夜间无尿失禁，腹压增大如咳嗽、打喷嚏时偶发尿失禁，不需佩戴尿垫；中度是指腹压增加及站立时，有频繁的尿失禁，需要佩戴尿垫；重度是指起立行走或卧位体位变化时即有尿失禁，严重干扰患者的生活。

刘晨告诫，出现压力性尿失禁，不能采取放任自流的态度，否则会对身心健康带来难以估量的伤害。首先，尿失禁易诱发泌尿生殖系统炎症，并容易使会阴部和大腿内侧的皮肤形成湿疹甚至溃疡，而长时间依赖尿垫等，也极易产生局部组织过敏反应；其次，常年饱受尿失禁的困扰，许多女性往往伴发精神和心理疾病，轻者焦虑、沮丧、惶恐，重者失眠、抑郁，甚至丧失生活信心；最后，尿失禁患者因自身长期遭受、雌激素减少、生育次数、分娩方式、胎儿大小、肥胖、种族及遗传等有密切关系。临床上，通过尿动力学检查可测量膀胱、尿道压力，有助于对尿失禁做出正确诊断。

盆底肌训练或手术能让症状得到缓解或治愈

刘晨表示，临床上，依据病情轻重的不同，采取保守或手术方式，完全可以使尿失禁患者的症状得到缓解，甚至被治愈。

临床上，盆底肌训练可作为女性压力性尿失禁和混合性尿失禁的一线干预方法。刘晨介绍，盆底肌肉训练也叫凯格尔训练，属于保守疗法，患者需在医生的指导下，有意识地对盆底肌给予主动的收

缩、放松练习，通常可以理解为配合呼吸而展开的收缩肛门运动。女性经过循序渐进、反复练习，最终有望逐步增强盆底肌群的力量和控制能力，从源头上降低尿失禁发生的概率。

在盆底肌肉训练效果不佳时，可在医生的指导下使用度洛西汀、米多君，以及雌激素阴道局部药物等；同时可配合盆底肌训练、生物反馈治疗、电刺激、体外磁疗等手段，进一步改善和消除尿失禁症状。

针对尿失禁的手术疗法，无张力尿道中段悬吊术是目前临床主流的微创手术方法，具有切口小、创伤少、恢复快、术后无明显手术瘢痕的优势。

此外，积极健康的生活方式也能有效预防尿失禁。刘晨建议，日常需保持积极乐观的心态，调整自己的情绪和心情；一日三餐要有节制，不可暴饮暴食，不宜过度摄入咖啡、浓茶及辛辣刺激的食物；多吃富含纤维素的瓜果蔬菜，以有效预防便秘；还要养成良好的卫生清洁习惯，避免不洁性生活，杜绝尿路感染；产妇要注意休息，不能劳累和负重，同时维持健康体重，主动进行凯格尔训练，以促进盆底肌功能的恢复。

用好“峰终定律”，亲子沟通更有效

□ 曹大刚

大叔叔叔：您好！上高二后，我发现和父母越来越难沟通了。一开始，爸爸说我跟他说话态度不好，说我“开始青春叛逆了，任性了”；后来妈妈也说我“翅膀硬了，开始不听话了”。他们经常找心理老师聊天，每次聊完，对我的态度也会改变几天，但过不了几天，我们之间又会发生矛盾……其实，我的父母挺爱我的，但爱得让我感觉有些窒息。每天我放学回家，他们就会热情地凑过来跟我没话找话地聊天，但聊天内容始终围绕着我“学习”“成绩”“人生目标”等。

妈妈经常挂在嘴边的话就是：“如果你考不上重点大学，你的人生就完蛋了！”每次听她说这句话，我就感觉心理压力好大！就连睡觉的时候都感觉心里可沉重了。这么多年，他们从来没有认真倾听我内心的需求和想法……

宏宇（化名）

宏宇同学：

你好！

感谢你对老师的信任！我很能体会你现在的感受，是不是内心有一种不被父母理解的愤怒，同时又夹杂着一种无奈的情绪？在学校上了一天课，课堂上大脑需要高速运转，才能跟上老师的节奏，回到家又要接受父母“爱的轰炸”，然后还要完成一大堆家庭作业，这种感受想起来的确实不舒服。

即便如此，老师却在你的身上看到了一种积极的能量，你能理解父母的良苦用心，也表达了一种想和父母积极有效沟通的意愿。

我们先来看一个心理实验。有两种棒棒糖可以选，一种是体积很小，整颗糖果味道酸苦，但入口2分钟就能完全融化，这样就完成了实验任务；另外一种糖果完全融化需要4分钟，这种糖果外面裹着一层酸苦的物质，但中间部分非常甜美，继续吃下去又是一层酸苦的成分，但吃到最后会是甜甜的感觉。在这个实验中，大部分人都选择了第二种糖果。

心理学家经过深入研究发现，如果在一段体验的高峰和结尾时的感受是愉悦的，那么你的整个体验感就是愉悦的。如果这两个时刻你是不愉快的，那么你的整个体验就会停留在不愉快的情绪上。这种现象被称之为“峰终定律”。

我们在和父母的沟通中也会存在相同的感受。当我们表达出的感受不被理解、不被看见，甚至多次遭到否定和打击时，你的“峰终”体验感是不愉快的，对于沟通的记忆很大一部分就停留在被父母责备的那个瞬间。

所以，老师建议你，可以尝试让父母改变一下沟通方式，试着用“峰终定律”去沟通，为双方营造舒适感。不要一开始就指责你“这样不对、那样不对”，也不要命令你“必须这样、必须那样”，而是先看到你的不容易，在理解和赞美的基础上，提出他们的建议，这样你跟父母的沟通体验会非常美好，效果也一定会超过他们的期待。

而你在与父母沟通前，也要尝试找出父母为你默默做的几件事情，真诚地对他们表示感谢，肯定他们的付出，让他们跟你交流时的“峰终”体验感的峰值部分达到最好。紧接着你可以话锋一转，用“但是”作为引子，指出他们的不足。比如，你可以说：“爸爸妈妈，你们每天都在默默地为我付出，作为你们的儿子很幸福！但你们能否给我一点自主安排、自主选择的机会，静下心来听听

我内心的想法，给我一点喘气的空间？只要我没有放弃，一直在努力地奔跑，方向没有偏移，我就会坚持到终点。”等到谈话快结束时，再说几句安慰和感谢的话，如“不管最后我跑了第几名都不重要，因为未来的人生有无限可能，而且无论结果如何，你们都有一个很爱你们的儿子。”这样，你就可以让父母的“峰终”体验的终值维持在最佳状态。如果可以，老师这封回信也可以给你父母看看，让他们尝试用“峰终”模式来与你沟通。

最后，老师祝你与父母沟通愉快！

大叔叔叔

案例反思

家庭生活中，父母与孩子多聊聊那些看似毫无营养的废话，能为整个家庭营造造出一种“松弛感”。无论是大人还是孩子，只有在最松弛的状态，才愿意说出最真实的感受和想法。学会倾听的前提是，让双方交流与倾听都处于对等状态中，表达的内容能让对方愿意去倾听，愿意去接受。根据心理学的“峰终定律”，父母与孩子沟通时不可在双方情绪不佳、父母上班、孩子上学前或者睡前进行，而且交谈中最好不要出现争执，最好以愉快口气结束，让双方在沟通的最后感受到一种愉悦。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大叔叔叔心理信箱：
3548004514@qq.com



在大量健康科普文章中，经常会看到很多医学上的近似词，普通读者在理解上有时会出现“失之毫厘，谬以千里”的情况，甚至专业人员也有用错词的情况发生。对于健康科普中那些容易让人迷惑的名词，别再搞混了。

发病率与患病率

发病率表示某年（期）内发生某病新病例数与同年（期）暴露人口数的比，单位是x/10万或千分之几。

患病率表示某段时间内某病病例数与同期平均人口数的比，单位是千分之几或x/10万。

死亡率与病死率

死亡率表示某年内因某病死亡人数与同年平均人口数的比，单位是x/10万。

病死率表示某时期（一般为一年）某病死亡人数与同时期患某病患者数的比，单位是x‰或千分之几。

血栓与栓塞

血栓是“当地”血管形成的栓子。

栓塞是“外地”血管形成的栓子堵在此处血管。

动脉瘤与肿瘤

动脉瘤是动脉膨出形成的，并不是肿瘤。肿瘤是指机体在各种致病因子作用下，局部组织细胞增生所形成的新生物。

敏感性与特异性

在医学统计里，任何一个诊断指标，都有两个最基本的特征，即敏感性和特异性。所谓敏感性，就是指其在诊断疾病的时候不漏诊的机会有多大，所谓特异性就是指该指标在诊断某疾病时，不误诊的机会有多大。

单独一个指标，如果提高其诊断的敏感性，必然降低其诊断的特异性。换句话说，减少漏诊必然增加误诊，反之亦然。敏感性高的检查，呈阴性者多为非患者；特异性强的检查，呈阳性者多为患者。

渗出液与漏出液

渗出液因炎症引起，常见于结核病、恶性肿瘤或其他原因产生。漏出液因通透性大引起，常见于心功能不全、肾病综合征、门静脉高压或重度水肿等所致。

牵涉痛与反射痛

牵涉痛起源于内脏疾病的痛觉冲动可产生疼痛感，定位于体表，且常位于罹患脏器的远隔处。比如，心绞痛痛觉冲动传入胸椎1—2节段神经和胸椎3—4节段神经，这些神经支配处如胸骨后、左侧胸前区、左上肢内侧会发生疼痛。

反射痛是用手触诊腹部出现压痛后，手指在原处稍微停留片刻，然后迅速将手抬起，此时患者感觉腹痛加重，并有痛苦表情。反射痛是腹膜壁层已受炎症累及的迹象。

头晕与眩晕

头晕具有非旋转性，只感到头昏眼花，或眼前发黑、头重脚轻等异常感觉，而无周围景物旋转感，常见于高血压、脑动脉硬化或贫血等器质性病变，以及神经官能症、更年期综合征等功能性病变。

眩晕具有旋转性，是对空间定位感觉的一种运动错觉，睁眼时有周围景物旋转、上下晃动或左右移动的错觉，而闭眼时则有自身旋转或晃动的错觉，常伴有眼球震颤、平衡失调以及恶心、呕吐、出汗、心动过缓、血压下降等植物神经功能紊乱症状，常见于内耳迷路或前庭神经病变。

神经疾病与精神疾病

神经疾病是指中枢和周围神经系统的疾病。精神疾病常表现为感知、思维、情感和意志行为等多方面的异常，且这些精神活动之间不协调，一般无意识和智能障碍。精神疾病与遗传、神经发育异常等因素有关，常存在脑神经递质多巴胺功能异常。

变态心理与精神疾病

变态心理表现出来的不一定是精神疾病，还包括智力落后、心身疾病、焦虑性障碍、人格障碍等。变态心理要结合心理与环境不统一、心理活动的自身不具有完整性与协调性、心理活动的自身不具有统一性等三方面才能确定。

抗体与免疫球蛋白

所有的抗体都是免疫球蛋白，但免疫球蛋白并不一定都是抗体。

遗传病与先天性疾病

遗传病一定是先天性疾病，先天性疾病包括遗传病，但也包括非遗传病。（作者系北京协和医学院比较医学中心副研究员）

人与自然

