

4月15日至21日是第29个全国肿瘤防治宣传周，专家指出——

不必谈肺结节色变！九成以上都是良性

□ 科普时报记者 罗朝淑

“今天早上，一个30多岁的小伙子找到我，让我看看他的肺部CT，CT片显示他的肺部存在磨玻璃样结节，尽管结节只有四五毫米，但他感觉非常恐慌，拿到结果后就一直睡不着觉。”在近日举办的“创新助力希望——多学科名医义诊及科普公益活动”肿瘤防治系列活动中，北京大学肿瘤医院胸部肿瘤中心副主任赵军讲述了他亲身经历的一个案例。

在多年前的水平，因此，做好癌症科普，我国还有很长的路要走。“科普宣传的目的，是让人们有一个正确对待生命、对待肿瘤、对待疾病的科学态度，并培养一种健康的生活方式，而不是在面对疾病时感觉恐慌。”

90%以上的肺部结节都是良性

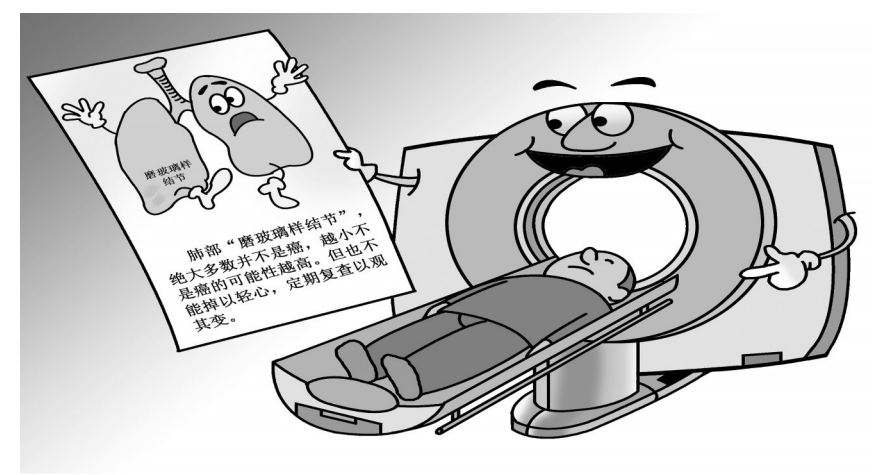
“随着老百姓健康意识的提升，很多人体检时都接受了CT检查，有些人发现肺部出现了磨玻璃样阴影，也就是我们所说的磨玻璃样结节，感觉非常恐慌。其实，大部分磨玻璃样结节都不是肺癌，炎症如病毒感染和细菌感染，以及其他一些良性因素都有可能引起肺部发生这种结节。”赵军说，“统计数据表明，90%以上的肺部结节都是良性的。”

炎治疗缩小或消失的。而且以磨玻璃影像为主的肺结节，即使是肺癌，通常也是处于早期的原位癌，极少发生转移和复发，预后很好。如果多次复查后发现结节仍然存在，而且影像学上有危险因素的话，可以根据具体情况，采取微创手术切除等措施。”赵军说。

做好情绪管理，保持良好心态

赵军介绍，除吸烟、炒莱油烟、汽车尾气等因素外，情绪管理不好也是导致肺癌发生的一大重要原因。

“有毒有害物质会导致体内正常细胞发生突变，但是人体自身的免疫系统能够识别并杀死这些突变细胞，所以大部分肺癌都被人体免疫系统‘扼杀在了摇篮之中’。然而，当我们的精神压力和工作压力过大，或者情绪管理不好时，免疫力就会下降，对突变细胞的清除能力也会随之下降，肺癌的发生率或者说肺结节恶变的几率就会大大增加。”赵军说。



肺部“磨玻璃样结节”非肺癌的代名词

视觉中国供图

很多癌症早已不是“不治之症”

“我国每年新发肺癌病例大约有82万人，其中2%的新发病例是18岁到45岁的年轻人。虽然发病率不算太高，但是由于年轻人肺癌早期一般不会出现明显的身体不适，发现时多处于中晚期。”赵军说，这导致很多年轻人一看到CT检查结果显示出肺部结节，就会非常紧张。

北京大学肿瘤医院大内科主任朱军说，很多老百姓谈癌色变，甚至在检查手段提高后还谈“结节”色变。实际上，随着医疗技术的进步和创新药物的研发，很多癌症早已不是“不治之症”。但是人们的认知还停留在

传基因的人，其肺癌发生的概率也只是比一般人增加了3倍而已，所以遗传基因的影响是非常微小的。“肺癌没有太强的遗传特性。所以，即

使亲人有患肺癌的，也不用恐慌。”赵军强调，预防肺癌最重要的就是做好情绪管理，保持良好心态，尽早戒烟，减少吸入有害气体。

在漫长的生物演化过程当中，人体形成了应对食物不足、能量不足的机制——

难以抗拒香甜食物是人类基因决定的

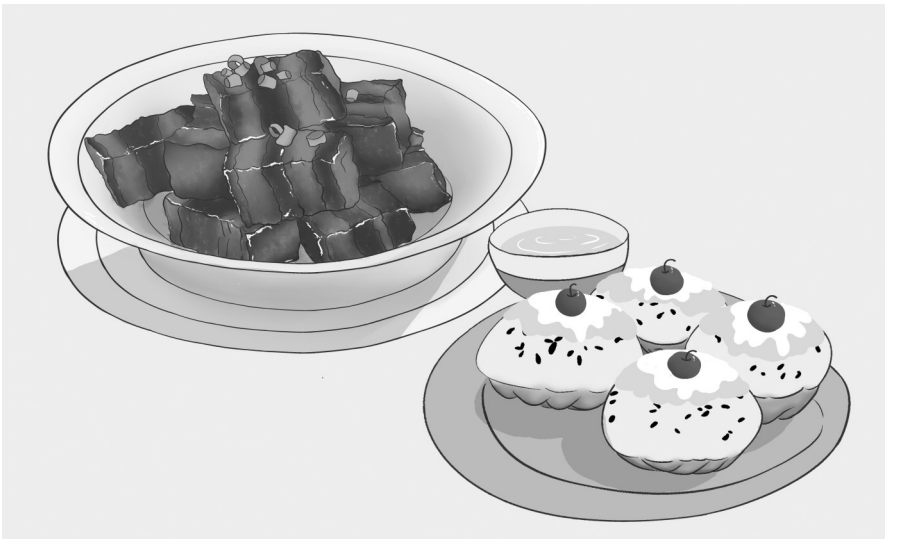
□ 文/隋鸿锦 图/宋扬

当我们描述美食的时候，最常用的一个词就是“香甜可口”。面对甜食和油炸食品，很多人难以控制住自己的食欲，这其实也是生物进化的结果，是我们身体里的基因决定的。

脂肪是生物体储能的必需物质

香，意味着有脂肪。脂肪是动物食品当中能量最多的部分，在中餐的食谱中，几乎所有以肉为主的大餐都富含脂肪，让人感觉油腻，比如东坡肘子、红烧肉、扣肉等等。偶尔也有以瘦肉为主的美食，比如软炸里脊，是纯粹的瘦肉，但是这些美食都离不开油炸，只有经过了油炸，使其变得香喷喷的，才能成就其美味。

脂肪是生物体内能量存储的方式。自然界的动物常常过着饥一顿饱一顿的生活，在食物充足的时候，快速积累脂肪是其在食物不足时的存活保障。棕熊正是由于皮下有着厚达近20公分的脂肪，才能度过漫长的冬眠，甚至还能在冬眠的时候分娩和哺乳。当棕熊结束冬眠的时候，全身的脂肪已经消耗殆尽，就会变得骨瘦如柴。动物如果体内没有足够的脂肪储备，甚至会无法繁殖。因为当动物体内的脂肪储备不足的时候，连自身的存活都成了问题，如何能繁殖出健康的下一代？这一点对于人类也适用。一味减肥的女性需要注意，身体非常消瘦、体内脂肪储备严重不足的时候，不仅会出现月经不规律，甚至很难当上妈妈。



为什么脂肪过少就无法生育呢？这是因为脂肪是储能物质，身上的脂肪含量不足，自身健康也难以保证，也就无法给胎儿提供孕育所必需的营养。大自然有着确保“优生”的机制，从这个角度来讲，我们不能盲目地减肥，身体应该维持一定的脂肪量，才更有利于健康的生活。

生物大脑形成了对甜食的奖赏机制

甜，意味着有糖。糖是植物食品当中

能量最多的部分。饭后甜点之所以在全世界所有的食谱中都受到欢迎，就是因为经过亿万年的进化，我们的大脑已经进化出了对能量追求的机制。所以对孩子最有吸引力的食品就是糖！如果不是考虑龋齿等因素，让孩子吃糖是让孩子最快长胖长高的途径。

在长期演化过程当中，动物常常处于食物严重不足的情况，而且动物在进食的时候难得有安全的环境，需要边进食边注意周边的安全。“螳螂捕蝉黄雀在

后”，动物不能只顾觅食而失去对周围的警惕，成为其他动物的食物。因此，对于动物来说，一方面要尽可能多地进食，同时也要快速进食，所谓的“狼吞虎咽”，并不是吃相难看，而是动物的生存需要。所以在漫长的演化过程当中，只有那些能够在短时间内快速获取能量的物种才能保留下来，因此动物逐渐形成了对香甜可口的食物的热爱和敏感，在脑内有着对甜的奖赏机制。

因为动物需要在短时间内获取最高的能量，所以在可选择的情况下，首先会进食甜和香的食物，也就是含糖和含脂肪多的食物。从这方面也可以解释为什么生物对于营养不良有很好的恢复机制。比如说低血糖，当一个人有低血糖的时候，会感到浑身无力，甚至会晕厥，但是只要喝点糖水，有了甜的东西，就会很快恢复。但是人类对于高血糖、高血脂等却很难治疗。这是因为在漫长的生物演化过程当中，机体形成了应对食物不足、能量不足的机制。只有人类通过社会分工，通过高度的社会组织化才出现了食物的富足状态，而这段时间在生物演化的历史长河当中还是非常短暂的，所以机体内还没有演化出针对富含营养进行反应的机制，这就是糖尿病、高血压等“富贵病”难以治愈的原因。

（作者系大连医科大学基础医学院解剖学教研室副教授，绘图者系大连医科大学基础医学院硕士研究生）

科普一下

近日，最高人民检察院发布6件医疗美容领域违法犯罪典型案例。其中，19岁女孩整形医院抽脂后3天死亡的案例引发网友广泛关注。那么，吸脂手术有什么风险？它真能实现减肥吗？科普时报记者为此采访了首都医科大学附属北京同仁医院整形美容中心主任马涛主任医师。

吸脂手术常见并发症多与操作不当有关

马涛说，任何手术治疗都存在相应的风险，吸脂手术也不例外。吸脂手术的常见并发症有水肿、皮肤瘀斑、皮肤感觉减退、皮肤皱褶及凹凸不平、伤口感染。

马涛介绍，吸脂手术常见并发症中，发生血肿多因术中操作层次不准确，损伤较大的血管，术后包扎时压力不够所致，一旦发现可局部穿刺抽出积液加压包扎。皮肤瘀斑多因真皮下血管网受损所致，一般说来，脂肪被吸除过多的部位较易受损，但无需作任何处理，2到3周后可自行吸收。

另外，几乎每个接受吸脂手术的病人都不同程度地存在皮肤感觉减退和麻木症状，大部分可在术后3到6个月内恢复。皮肤皱褶则又出现在少数皮肤弹性差的病例。而吸脂部位出现凹凸不平，则多因在抽吸过程中，手术操作层次过浅，抽吸量掌握不均匀所致。随着恢复时间的延长，皮肤凹凸不平会有所好转，但是，程度较大的凹凸不平需要通过进一步手术进行修补。

马涛强调，较大范围的伤口感染并不罕见，规范的操作和术前准备完全可以避免发生这种并发症。偶见切口部位局限性感染，这与抽吸管摩擦切口，加重了切口的损伤有关。一旦发现感染，可拆除缝线，引流伤口脓液并及时换药，伤口可延期愈合。

脂肪栓塞等严重并发症并不罕见

“吸脂手术较为少见的并发症包括大面积皮肤坏死和脂肪栓塞。”马涛解释，大面积皮肤坏死是由于手术操作层次过薄，导致影响了皮肤的供血，使得后期继发严重感染，需要反复换药治疗，进行皮瓣修复和植皮手术等，但这种情况最终会遗留较为明显的瘢痕。

除此之外，脂肪栓塞也是吸脂手术面临的一个较严重的并发症，但一般很少发生。马涛认为，脂肪栓塞形成的主要原因是手术操作层次过深，损伤了较大的血管，脂肪栓子由于压力过大进入血管，或者血管损伤形成的静脉血栓脱落，进入体循环或肺循环。“一旦发生重大脂肪栓塞，应尽早进行抢救治疗，不然很可能危及生命。”马涛告诫。

抽脂不能跟减肥直接画等号

马涛说，抽脂不能跟减肥直接画等号。“吸脂手术准确来讲，其实是一种局部塑形的美容手术，更适合只是局部脂肪堆积又难以通过锻炼塑形的爱美人士。肥胖是由于多种原因导致的体内脂肪的非正常沉积，其中占比重较大的是内脏脂肪，而吸脂手术只能在一定程度上减少某些部位的皮下深层脂肪，对于真正意义上的减肥来说，依靠吸脂手术远远不够。”

马涛告诉记者，肥胖的形成因素有很多，最常见的还是饮食不规律、不科学，缺乏运动导致的单纯性肥胖。“所以我们应该从始动因素入手，从肥胖成因入手，针对大部分单纯性肥胖的人来说，更为科学的方法还是控制饮食，尽量做到量出为人，科学地制定饮食和锻炼计划，以及养成良好的生活习惯，这些才是科学减肥最根本的解决之道。”马涛强调。

吸脂手术真能实现减肥吗

□ 科普时报记者 罗朝淑

春季孩子鼻出血怎么办

□ 邓扬全 彭新

春暖花开的季节，儿童耳鼻喉门诊又迎来了许多焦急的家长，一进诊室就着急地说：“医师，昨天晚上我家宝宝一觉醒来就发现枕头上全是血，这是怎么回事啊？”

把众多家长吓得不轻的其实是鼻出血。鼻出血是临床最常见的症状之一，多为鼻腔毛细血管破裂出血，出血量较大或出血位置在鼻腔后端时，血液可从口腔吐出或胃部呕出。

鼻出血有多种原因

导致鼻出血的原因有很多，常见的有以下几种情况。变应性鼻炎。罹患变应性鼻炎的患儿鼻黏膜敏感，常充血水肿，血管表浅，又因鼻

痒而习惯性地揉鼻导致鼻出血。

干燥性鼻出血。鼻黏膜干燥会导致自发性毛细血管破裂而出血。这种情况可用生理盐水喷鼻，保持鼻黏膜的湿润。

外伤。患儿用手指挖鼻损伤鼻黏膜可导致出血；被硬物撞击等外力作用导致的出血则更加剧烈，同时还可能伴随鼻骨骨折等其他损伤，需进行鼻骨、鼻窦CT检查。

急性上呼吸道感染。患有病毒性感冒等急性上呼吸道感染时，鼻黏膜会发生充血糜烂，除了有鼻出血的表现外，还伴随发热等上呼吸道感染症状。

血液系统疾病。若鼻出血反反复复，或量大凶猛不能自行止血，需要特别排除血液系统疾病的可能。需要仔细询问家族史，完

善血常规及凝血功能检查，排除凝血功能异常及白血病、血友病等血液系统疾病的可能。

鼻腔异物。鼻腔异物堵塞鼻腔，引起炎症反应可能导致鼻出血。这种情况往往伴随鼻腔臭味及鼻腔疼痛，需进行鼻内镜检查或鼻腔CT检查。

鼻咽部新生物。鼻咽肉及鼻咽部肿瘤导致的鼻出血常伴随鼻塞等症，病程较长，做鼻内镜及CT检查可明确诊断。

不同原因有不同处理

遇到小儿童鼻出血，首先家长不能紧张，应先安抚患儿情绪。若只是前鼻孔少量出血，可用手指按压或捏住鼻子止血，保持身体微微向前倾，同时可在额头敷冷

别用自我设障思维看待别人的优秀

□ 曹大刚

魏南同学：
你好！
感谢你的信任，我在你的困惑中看到了两个情景片段，一个片段是你对新同学到来的期盼，你希望在新同学面前展现自己，在人生地不熟的新同学面前，展现出更多的优越性和价值感，同时也让自己的朋友圈扩大。另一个片段是你和新同学相处一段时间，自己在新同学面前最初的光环褪去后，觉得和他的差距有些悬殊而感到失落。
心理学中有个名词叫“平衡理论”，认为每个人都有强烈的欲望要维持自己与他人或事物态度的协调一致性，而这种一致性可以通过喜欢或不喜欢来达到；对于在重要问题上和我们意见不同的人，我们会作出一些负面性推论。人们有意选择在态度和社会受欢迎性上与自己相似的人作为伙伴。
在新的同学面前，同学们往往希望能跟对方找到“相似性”而获得认可。“物以类聚，人以群分”“道不同不相为谋”，其实都在反映相似性原则。人往往喜欢那些与自己相似的人，在外貌、年龄、行为、习惯、经历、社会地位、信念、价值观、态度和品质

等众多相似性因素中建立联系。
其实，在跟新同学的交往过程中，你通过对比也获得了自我成长中的评价，你关注到他在课堂上经常得到老师的表扬，在考试中取得了优异成绩的同时，你会发现自己在面对新同学面前的优越性逐步减弱。所以，一开始，你可能愿意带着新同学一起玩，但过了一段时间，你发现他的优越性逐渐显现出来，这让你看到了自己的不足。如果用自我设障的思维去看别人的优秀，就会产生负性情绪，排斥对方，远离对方，觉得自己和新同学不在一个频道上，这种感觉让自己感觉很不舒服。其实，你还可以试试找自己身上新同学所不具备的5处优点，同时在新同学身上找到5处不足的地方，你也许会发现，其实每个人都有不完美的地方。
另外，你还可以尝试用“借力”来完善自己。朋友交往是一个长期的过程，更需要的是相互接纳与包容，我们不妨学习对方的优点来完善自己的不足，让你和新同学互相成为一面镜子，看到自己的成长，也能看到对方的短处，让未来的自己接纳当下的自己。

等众人相似性因素中建立联系。
其实，在跟新同学的交往过程中，你通过对比也获得了自我成长中的评价，你关注到他在课堂上经常得到老师的表扬，在考试中取得了优异成绩的同时，你会发现自己在面对新同学面前的优越性逐步减弱。所以，一开始，你可能愿意带着新同学一起玩，但过了一段时间，你发现他的优越性逐渐显现出来，这让你看到了自己的不足。如果用自我设障的思维去看别人的优秀，就会产生负性情绪，排斥对方，远离对方，觉得自己和新同学不在一个频道上，这种感觉让自己感觉很不舒服。其实，你还可以试试找自己身上新同学所不具备的5处优点，同时在新同学身上找到5处不足的地方，你也许会发现，其实每个人都有不完美的地方。
另外，你还可以尝试用“借力”来完善自己。朋友交往是一个长期的过程，更需要的是相互接纳与包容，我们不妨学习对方的优点来完善自己的不足，让你和新同学互相成为一面镜子，看到自己的成长，也能看到对方的短处，让未来的自己接纳当下的自己。

案例反思

同伴交往中的相似性，在我们生活中经常出现，如在异地遇到老乡，在国外遇到华人，都会感觉非常亲切。社交过程一般都会先对对方的相似性中找到与自己共同点，捕捉积极情感，然后再在进一步发展关系的过程中，以相似性为基础，努力展现更优秀的自己，与对方形成一种参照。但这个过程中，如果处理不好，也容易出现疏离感，带来负性的评价。

（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）

大耳叔叔心理信箱：3548004514@qq.com



大耳叔叔

您好！
这个学期，我们班有一个从重点中学转过来的新同学，之前听老师说这位同学的成绩很优秀，我和大家一样，都期盼他早点到来。他转学过来后，大家发现，他不仅成绩好，而且还喜欢打篮球、唱歌、写诗，课堂上他每次都抢着发言，是老师们口中公认的好学生，班主任也让我们都以他为榜样，向他学习。刚开始大家都很喜欢他，但在第一次月考中，他的成绩遥遥领先我们班的优等生，然后我发现，我们几个经常跟他一起玩的同学都开始觉得他变得让人各种不舒服，虽然他并没有摆出自傲的姿态，但我们就是看他不顺眼，逐渐疏远了他。不过，我内心也觉得有些愧疚，毕竟好像他也没做错什么。老师，我们这种心态是不是不正常啊？
魏南