

肺结节要切吗？医生劝你“留几手”

□ 董学思

如今，随着大众健康意识的逐步提升，肺结节这一影像学表现日益受到重视。不少人谈“节”色变，下意识地将其与肺癌划上等号，陷入深深的焦虑之中。实际上，约30%的胸部CT检查结果中会出现肺结节。

那么，肺结节究竟因何产生？它真的是癌症的前兆吗？一旦发现肺结节，又该如何应对？让我们一同揭开肺结节的神秘面纱。

为何很多人查出肺结节？

肺结节是指在肺部影像学检查（如CT）中发现的，直径≤3厘米的圆形或不规则形异常阴影，可以是良性病变，也可以是恶性病变。

它的形成原因主要有以下几点。

感染因素：细菌、病毒等病原体入侵肺部引发感染，身体免疫系统清除病原体和炎症修复时可能留下结节。比如肺结核治愈后，可能留下结核球。

环境因素：工业废气、汽车尾气、装修材料中的污染物，被吸入肺部后，持续刺激肺部组织，引发免疫反应，久而久之也可能形成结节。

职业因素：长期接触粉尘、石棉等有害物质的职业人群，患肺结节的风险会显著升高。

自身免疫疾病：类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病，会使免疫系统攻击自身组织，肺部也可能产生结节。

值得一提的是，如今，低剂量螺旋CT较以往的X光片敏感度大幅提升，即便是直径仅0.3厘米乃至更小的结节，也难以遁形。过去因检测手段受限未能发现，并不意味着这类结节不存在。



视觉中国供图

肺结节等于癌症前兆？

打个比方，肺结节如同长在你皮肤上的小痣。有些痣自始至终都是良性的，相伴一生也不会引发任何问题；然而，部分痣却可能随着时光流转，逐渐发生恶变。所以，我们要精准分辨出哪些肺结节是安全的，哪些结节需时刻保持警惕。其实，大部分肺结节是良性的，只有少数可能恶变。判断肺结节的“危险等级”，可以从以下几方面入手。

一是大小：通常结节越大，恶变可能性越高。直径<5毫米的结节，恶性概率<1%；11~20毫米的结节，恶性概率约33%~64%；>20毫米的结节，恶性概率高达64%~82%。

二是形态：良性结节形态规则、边缘光滑；恶性结节形态多不规则，边缘

有短毛刺、浅分叶。

三是密度：肺结节按密度分为实性、部分实性和磨玻璃结节。部分实性结节或磨玻璃结节，可能是肺腺癌（非吸烟者中最常见的肺癌类型）的早期表现。

四是生长速度：随访中逐渐变大的结节，恶变可能性较大。

总之，医生判断肺结节性质时，会综合考虑大小、形态、密度，以及患者的年龄、吸烟史、家族史等因素。对难以判断的结节，还会通过活检进行病理检查，以明确结节性质。

查出肺结节该不该手术？

发现肺结节后，患者往往纠结于手术切除还是继续观察，这需要综合多方面因素考量。

经医生评估为良性，且结节小、无

不适症状的，一般无需急于手术，定期复查即可。通常直径小于8毫米的肺结节，如果没有其他明显的恶性征象，医生可能会建议继续观察，定期进行胸部CT检查，监测结节的变化。

磨玻璃结节根据其内是否含有实质性成分又分为纯磨玻璃结节和混杂磨玻璃结节。一般纯磨玻璃结节如果直径较小，生长缓慢，可能会先观察。但如果磨玻璃结节增大或出现实质性成分，或者一开始就是混杂磨玻璃结节且实质性成分比例较高，可能需要手术。

高度怀疑恶性，或直径大、生长快的结节，通常建议手术切除。目前手术方式主要有胸腔镜手术和开胸手术。胸腔镜手术创伤小、恢复快；开胸手术适用于病情复杂的情况。患者一定要听从医生建议，切勿自行决定。

（作者系国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院副研究员）

延伸阅读

肺结节患者的饮食建议

①避免食用刺激性食物：如葱、姜、胡椒、辣椒等，这些食物可能刺激肺部，加重咳嗽、咳痰的症状。

②减少腌制食物摄入：如火腿、腊肉、咸菜等，这些食物含有大量盐分和亚硝酸盐，可能对身体产生不良影响。

③谨慎食用海鲜：虾、蟹、贝类是常见的易致敏食物，可能对肺结节的病情产生不良影响。

④减少甜食摄入：研究发现，过量的糖分摄取可能会促进肿瘤的生长。

如何挑选合适的冰雪运动装备

□ 鹿志海 陈丹 李照祥

冰雪运动健康谈④

一套适配的冰雪运动装备护具，是安全畅玩的关键。接下来，就为你详细解析如何挑选到合适的冰雪运动装备护具。

别让头盔“戴了个寂寞”

以滑雪头盔为例，常见的认证标准有CE EN1077欧洲标准与ASTM F2040美国标准。消费者购买时，一定要仔细查看头盔上是否有相关认证标志。

购买滑雪头盔，要精准测量头围。取软尺环绕头部最宽处，大概在眉毛上方1~2厘米，测出准确数值。紧接着，查看尺码表，表中明确标注了各尺码对应的头围区间，务必仔细对照，才能选到严丝合缝的头盔。

正确佩戴头盔至关重要。首先关注整体贴合感，理想状态下，头盔紧密贴合头部却不会带来明显压迫感。其次，要确保佩戴位置准确，头盔前沿覆盖额头，标准位置在眉毛上方1~2厘米，过低会遮挡视线，过高则额头暴露无防护。再者，保证头盔固定足够稳固。多数头盔

配有下巴带，穿过扣环后，调整到紧贴下巴又不影响呼吸与舒适的程度，以能轻松插入一到两根手指为宜，扣好后检查扣具是否牢固。最后，通过做转头、低头、抬头等简单动作，查看头盔是否随头部移动移位，若有明显晃动，说明尺寸不合适。

攀冰装备挑选指南

攀冰是借助专业装备、器械在冰瀑、冰川或覆有冻结水流的岩壁上进行攀登的一项新兴运动。

攀冰通常在寒冷冬季，建议遵循“三层穿衣原则”：内层选速干排汗衣物，快速吸湿蒸发，防止湿冷失温；中层为保暖层，像抓绒衣、羽绒服就行，别太厚以免影响活动；外层是防护层，要与冰壁接触，防水冲锋衣最为合适。一双防水保暖且不过厚的手套也不可或缺。

攀冰过程中，由于频繁踢冰、站起动作不断，鞋子与冰爪的稳定性和攀登者安全紧密相连。冰爪穿戴方式有绑带式和卡扣式，绑带式对鞋子要求不高，防水保暖、鞋底硬的重装徒步鞋就能适配；卡扣式则需搭配有冰爪槽的

高山靴，连接更稳固。冰爪前齿分平齿、立齿，立齿踢冰精准，不易碎冰，是攀冰的更优选择。

冰镐有弯直之分，直柄冰镐主要用于高海拔山峰攀登中缓平光滑的雪坡或冰坡行走时保持自身平衡，弯柄冰镐主要用于垂直冰壁攀爬。弯柄冰镐柄身弯曲带来的角度，使手臂肌肉发力更轻松，能更好地完成钩挂牵引动作；弯曲的镐柄还能在挥镐入冰时给手部提供更大的空隙，避免镐柄与冰壁夹手或手掌直接碰到冰壁。因此，弯柄冰镐更加适合攀冰。第一次攀冰最好前往具备营业资质的人工攀冰场地，还需要教练员进行教学、指导和保护。

抗摔神器“小乌龟”不靠谱

滑冰是一项充满魅力的运动，无论是享受冰上自由滑行的惬意，还是追求速度与激情，合适的装备都是安全与快乐的前提。

一双合适的冰鞋，需精准贴合双脚，提供稳固的支撑力。对于初学者而言，冰球鞋或花样滑冰鞋是更为理想的选择。鞋帮的高度与硬度需恰到好处，既要能够保护踝关节，又要确保足够的

灵活性。而冰刀的锋利度与材质，则直接关系到滑行的效率与体验。

护具同样是保障安全、畅享冰上乐趣的重要一环。头盔、护膝、护肘、护臀和手套等装备能在意外发生时有效减轻伤害。此外，专业的滑冰袜与滑冰服也是提升整体体验的关键细节。滑冰袜能有效减少脚部与冰鞋之间的摩擦，保护皮肤免受损伤。

屁股上戴着“小乌龟”“大白熊”等“萌翻”的小动物，一边滑雪一边“凹”造型……初涉滑冰的朋友，或许会对毛绒玩具护臀心动。事实上，这类护臀隐患不小。其自重偏大，佩戴后易使滑冰者重心后移。冰面上，重心不稳严重影响平衡感，弯道滑行时，过重的护臀更是阻碍。

滑冰时，滑行方向一般为逆时针，或严格按照教练员指定路线练习，防止冲撞事故发生。同时，严禁携带钥匙、指甲刀等坚硬物品。若无教练指导，切勿牵手滑行和拉龙滑行。

（作者鹿志海系首都体育学院教授，陈丹系首都体育学院副教授、花样滑冰国际裁判，李照祥系首都体育学院讲师）