



# 理性看待和科学应对肺结节

近年来，随着健康体检的普及，越来越有人在胸部CT检查中发现了肺结节。这一现象引起广泛关注，不少人因此感到不安。那么，肺结节到底是什么？我们应该如何理性看待它呢？

## 肺结节的定义与分类

肺结节是指在肺部影像学检查中发现的、直径小于3厘米的局部性病变。如果在体检中发现了肺结节，不要惊慌，医生会根据结节的特点，制定相应的观察或进一步检查方案。结节并不可怕，关键在于理性看待和科学应对。

根据结节的性质，肺结节可以分为良性和恶性两类。良性结节通常是由炎症、感染或良性肿瘤等原因引起，而恶性结节则可能是肺癌的早期表现。

按照密度，可将肺癌筛查检出的结节分为实性结节、部分实性结节和非实性结节（纯磨玻璃密度）。实性结节是指病

灶完全掩盖肺实质的结节，部分实性结节是指病灶遮盖部分肺实质的结节，非实性结节是指病灶没有遮盖肺实质、支气管和血管可以辨别的结节。

按照大小，可将肺结节分为：

微小结节：直径小于5mm的结节，一般多为良性；小结节：直径在5mm-10mm的结节，如果为部分实性结节，需要严密随访胸部CT；肺结节：直径在10mm-30mm的结节，需要更加重视，根据结节的密度、形态、生长速度、边缘及与血管、周围肺组织的关系可能需要进行进一步的检查，如支气管镜检查或肺穿刺检查，取材后完善肺结节病理学检查，以明确结节的性质。

## 肺结节的形成原因

肺结节的形成原因有很多。

1. 感染：肺结核、真菌感染等都可能导致肺结节的形成。这些感染在肺部留下的痕迹可能表现为结节。

2. 炎症：慢性炎症，如慢性阻塞性肺病（COPD）或肺炎，可能导致肺组织的反应性改变，从而形成结节。

虽然体检发现的大多数肺结节是良性的，但也有一部分是恶性的，尤其是在吸烟者或者二手烟暴露者，慢阻肺疾病患者，石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅、煤烟等暴露或有一级亲属家族癌症史等人群中更为常见。遗传因素在肺癌的发生和发展中具有重要作用。

## 如何应对和预防肺结节

了解了肺结节的形成原因后，我们需要关注如何应对和预防肺结节的发生。

1. 定期体检：定期进行肺部低剂量螺旋CT筛查，尤其是有吸烟史或家族癌症史的50岁至74岁人群。早期发现结节，有助于及时采取相应措施。

2. 戒烟：吸烟及二手烟暴露是导致肺癌的主要风险因

素，戒烟可显著降低结节形成及恶变的风险。无论您多大年纪，戒烟都是对健康有益的选择。

3. 改善室内空气质量：保持室内通风良好，定期清洁空调和空气净化器，减少有害物质的积累。

4. 健康饮食：多吃新鲜蔬菜水果，增加抗氧化剂的摄入，如维生素C和维生素E，有助于提高身体免疫力，抵御肺部疾病。

5. 适量运动：规律的有氧运动可以增强心肺功能，改善整体健康水平，建议每周进行至少150分钟的中等强度运动。

6. 避免接触有害物质：如果您的工作环境中存在石棉、铍等有害物质，应采取必要的防护措施，并定期进行健康检查。

7. 定期随访：对于小于1厘米的结节，医生通常会建议定期进行CT检查，以观察节的变化。如果结节在一段时间内没有明显增大，通常认为是

良性的。

8. 进一步检查：如果结节较大或有恶性特征，医生会建议进行更详细的检查，如PET-CT、穿刺活检等，以排除恶性肿瘤的可能。

9. 保持健康的生活方式：对于已经确诊为良性结节的人群，保持健康的生活方式可以有效降低潜在风险。戒烟、控制体重、保持饮食均衡和规律的作息都可以降低肺部疾病的发生风险。

面对体检结果，保持积极心态，及时与医生沟通，获取专业建议，是非常重要的。肺结节的大小、形态、边缘特征等，都对判断其性质有重要意义。一般来说，直径小于1厘米的结节多为良性，而直径大于2厘米的结节则需要更加谨慎地评估。此外，结节的形态、边缘是否光滑等特征也会影响医生的判断。

（广西中医药大学第一附属医院仙葫院区呼吸与危重症医学科 蒋春丽）

# 新生儿变“小黄人”该怎么办

新生儿黄疸，可以说是困扰新手爸妈的一大难题。许多宝宝出生后，都会经历变成“小黄人”的阶段。宝宝全身发黄，看上去挺吓人的，家长就会担心：黄疸一直不退，会不会影响孩子的健康？该怎么做才好？

## 什么是新生儿黄疸

新生儿黄疸是胆红素（大部分为未结合胆红素）在体内积聚引起的，其原因有生理性和病理性之分；重症可致新生儿中枢神经系统受损，产生胆红素脑病，引起死亡或严重后遗症。常见的病理性黄疸有ABO溶血病或Rh溶血病、G-6PD缺乏、感染等情况。

## 新生儿黄疸高的影响

新生儿黄疸最严重的影响

就是胆红素脑病，多发生于新生儿出生1周内，当非结合胆红素水平升高时，可以透过血脑屏障，造成中枢神经系统功能障碍。如果不干预治疗，可造成永久性损害，表现为手足动作缓慢、眼球运动障碍、听觉障碍、牙釉质发育不良，严重者可有脑瘫、智力低下、抽搐等后遗症，预后不良。

## 如何监测新生儿黄疸

宝宝皮肤黄染，有的轻有的重，那是通过什么来判断的呢？临床上主要有两种方法：

1. 经皮黄疸检测仪：经皮黄疸检测仪无创伤且操作简单，不受患儿胎龄、日龄、体重等限制，在临床上最为常用，但不能代替血胆红素检查。

2. 血清胆红素测定：是临床上诊断新生儿病理性黄疸及评估其严重程度的重要指标。

## 如何治疗新生儿黄疸

1. 蓝光照射：一种简单而有效的方法。一些宝宝可能会出现体温升高、大便次数增多、皮疹等现象，停止照射后几小时就会恢复。

2. 换血治疗：如果宝宝血液中的胆红素水平特别高，或者蓝光治疗效果不好、已经出现大脑受损的症状，可进行换血治疗。

## 新生儿黄疸晒太阳有用吗

太阳光为复合光，所含特定波长的蓝光量少，容易受云层、天气等影响。新生儿免疫力低，皮肤稚嫩，阳光中的紫外线容易晒伤宝宝，且宝宝的皮肤暴露面积小，还容易受凉感冒。医生建议，给宝宝晒太阳最好在早晨或傍晚，晒10分钟左右就可以了。晒太阳时要给宝宝戴眼罩，以保护眼睛。

新生儿科的医护人员会采用蓝光治疗仪照射宝宝皮肤，蓝光治疗仪具有安全有效的光源和恒定的保暖设施，照光时

用遮光眼罩、特制尿布遮住宝宝双眼及会阴部，尽量暴露其他部位皮肤。新生儿专科医师会根据宝宝的胆红素水平选择普通光疗或者强光疗，间断光疗（光照4小时至12小时，休息8小时至12小时）或持续光疗（光照24小时）。光疗过程中，医护人员会监测宝宝的体温、小便，使用新生儿专用心电图监护仪监测宝宝的呼吸、心率、血氧饱和度，及时发现问题。

## 新生儿黄疸多喝水有用吗

喝水对于新生儿黄疸不管用。胆红素为非水溶性，不能从肾脏排出，因而喝水不能增加胆红素的排泄。且喝水过多，会抑制宝宝的食欲，吃奶次数和量都会减少和降低，反而会影响胆红素的排泄，导致黄疸加重。

## 新生儿有黄疸能打预防针吗

是否能打预防针应根据情况而定：如属于病理性黄疸，需要及时到医院就诊治疗，这种情况宝宝是不适合接种疫苗的；如属于生理性黄疸，在控制黄疸之后，是可以给宝宝进行预防接种的。但在接种

前，要观察宝宝是否还伴有其他不适症状。同时，接种后，也要注意观察宝宝的身体状况。

## 出现这7种情况应及时就医

1. 宝宝出生后第一天或第二天就出现黄疸较高的情况。

2. 宝宝在数小时或1天内，从面部皮肤发黄变成全身皮肤发黄（在天然光线充足的地方，用手指将宝宝皮肤按压后抬起，观察宝宝皮肤的黄染情况）。

3. 宝宝皮肤呈暗黄色，像个“小金人”，大便颜色偏浅或呈白陶土色。

4. 宝宝黄疸持久不退，或者消退后又再出现。

5. 需警惕因母亲与宝宝血型不合导致的溶血情况。如母亲是Rh阴性血，宝宝是Rh阳性血，或母亲是O型血，宝宝是A型或B型血，出生后48小时内出现黄疸。

6. 宝宝发热、精神变差或嗜睡、反应差、拒乳、喂养困难、吸吮无力。

7. 宝宝有G-6PD缺乏症，即蚕豆病。

（广州市妇女儿童医疗中心柳州医院新生儿科 施晓萍）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

# 健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936