



# 肺结节并不可怕

如今，越来越多的人在体检时发现了肺结节，大多数人第一反应就是恐慌，于是不断地上网搜索肺结节的相关资料，后续手机就会收到“肺结节怎么治？”“得了肺结节，离肺癌还远吗？”等相关信息的推送，越看越心惊。其实，肺结节并不等于肺癌，一旦发现肺结节，应该到经验丰富的胸外科、呼吸内科专科就诊，以避免误诊。下面就大家关注的一些问题进行解答。

## 问题1：肺结节是什么？

肺结节是指肺部影像学检查中发现的，直径不超过3厘米的异常阴影或病灶。肺结节不等于疾病，它只是影像中描述肺内部的一种情况，其实就是肺里不该有的一个硬疙瘩，在人群中普遍存在。随着年龄的增长，很多人因肺部曾经发生过感染留下痕迹，或吸入污染物在肺内沉积等引起肺结节。

## 问题2：为什么查出肺结节现象越来越普遍？

这是因为做检查的人变多了，检查技术也进步了。首先，有些地方用了更好的技术，肺结节的发现率更高。一些医院在薄层CT检查中融入了人工智能技术，胸部CT检查的患者中60%以上能发现肺结节，相当于超过一半的人都有肺结节。更重要的原因是，越来越多的人去做检查了。我们的健康意识越来越好，越来越多的人按时去体检了，薄层CT越来越便宜了，更多的人去做检查，也就有更多的人发现了体内存在的肺结节。

## 问题3：肺结节是肺癌吗？

不是，大部分肺结节是良性的。95%以上体检发现的肺结节是良性的结节，不需要进行手术干预。据调查，高危人群筛查中25%可能发现肺结节，但其中90%以上都是良性的。

也就是说，有一部分人的检查报告单上提示有“恶性可能”，但也不一定等于肺癌。结节的风险，与结节的大小、形态、质地以及结节的动态变化情况密切相关。总之，体检发现的结节，恶性率并不高。肺结节的良恶性判断，即便对于医生来说，也是一个很难的选择题，所以不要断章取义、自己吓自己，听医生的建议最靠谱。

## 问题4：发现有肺结节怎么办？

发现了肺结节，要镇定莫慌张，绝大部分肺结节都是良性的，有可能是肺部陈旧的疤痕，很难消失，但没关系，对你的健康并没有影响；还有些肺结节可能并不是真正的肺结节，而是淋巴或胸膜组织，这些物质对身体也是没有伤害的；还有一些小的良性肺结节，不需要吃药，更不需要做手术，只要定期复查就可以了。当然，发现肺结节也不要

过于麻痹，毕竟有一小部分可能是恶性的。当你体检时发现肺结节，建议遵循以下3个步骤：

1. 莫惊慌，肺结节≠肺癌，肺癌可能性小，过度焦虑紧张有害身心。
2. 看专科，带相关影像资料到经验丰富的胸外科、呼吸内科专科或者肺结节MDT门诊就诊，寻求专业的指导。
3. 遵医嘱，按规范随访观察或进一步治疗。

## 建议高危人群定期体检

到目前为止，肺癌发病率与病死率在我国居恶性肿瘤之首，肺癌早期诊断和治疗是提高患肺癌5年生存率、改善患者预后的关键。只要早发现、早诊断、早治疗，肺癌也是可防可治的疾病。如果你和家人是肺癌高危人群，建议至少每年做一次CT检查，根据医生的建议进行后续的安排。肺结节诊治中国专家共识（2024年版）将我国肺癌高危人群定义为年

龄≥40岁，且具有下述任一危险因素者，推荐每年采用胸部LDCT对肺癌高危人群进行筛查。在肺结节的检出率上，普通人群和高危人群其实差不多，只是高危人群检出肺结节的恶性概率更高一些。

1. 吸烟指数≥400支/年（或20包/年）。
2. 有环境或高危职业暴露史（如石棉、铍、铀、氡等接触者）。
3. 合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或曾患肺结核者。
4. 曾患恶性肿瘤或有肺癌家族史者，尤其一级亲属家族史。

当体检时发现肺结节，不必过于紧张，应及时到医疗专业机构就诊，了解结节的具体情况，并根据医生的建议进行相应的检查和治疗。同时，保持良好的生活习惯和关注身体变化也很重要。

（柳州市工人医院呼吸与危重症医学科 舒资平）

# 母乳喂养的重要性

什么是母乳喂养？母乳喂养是指新生儿出生后6个月，除母乳外不添加任何食物。目前，世界卫生组织认为，母乳喂养可以降低儿童的死亡率，它给健康带来的益处可以延续到成人期。出生后6个月进行纯母乳喂养是建议的喂养婴儿方式，接着以持续母乳喂养并添加适当补充食品的方式进行喂养，直至2岁或更长。

## 母乳喂养对宝宝的好处

1. 增强宝宝的免疫力：宝宝出生后6个月才会产生自己的免疫力，6个月内的免疫力主要是从母体里带来和从母乳中获取。即使宝宝有了自己的免疫力，母乳中的免疫力依然对宝宝有用。

2. 让宝宝的肠道更健康：

母乳能帮助宝宝更早地建立稳定的肠道菌群。母乳中含IGA免疫球蛋白，它会阻止细菌和过敏原对宝宝肠道的侵袭。

3. 促进宝宝发育：母乳营养丰富，能满足婴儿生长发育的需要。母乳喂养时的吮吸动作有助于婴儿面部的正常发育，特别是牙齿的发育。母乳中含有的丰富营养物质有助于婴儿的脑部发育，进而影响儿童的智力发育。

4. 有益于心理健康：母乳喂养有助于建立母婴之间的情感联系。母乳喂养的行为使母亲与婴儿之间每天有多次接触、拥抱、抚摸，带给婴儿深刻、微妙的心理暗示和情感交流。

## 母乳喂养对母亲的好处

1. 降低患病风险：婴儿吸

吮乳头促使催乳素产生，同时促进缩宫素分泌，使子宫收缩，减少产后出血，促进子宫恢复，降低母亲患乳腺癌和卵巢癌的风险。

2. 促进产后恢复：母乳喂养会调动母体内的体脂，增加能量消耗，有利于产后体重的恢复。

3. 避免乳汁堆积：母乳喂养可以帮助乳汁排空，避免乳汁堆积造成炎症。

## 如何进行母乳喂养

1. 产后1小时内即开始母乳喂养，婴儿出生后吃到初乳对母婴都有重要意义。初乳富含抗体，可以保护新生儿避免生病，提供出生之后首次免疫，也可以促进婴儿感知觉和大脑的发育。

2. 早接触：婴儿出生后1小时内就让婴儿与母亲进行皮肤接触，接触时间最好达到30分钟，这样有助于母乳喂养成功及母婴情感结合。

3. 早吮吸、早开奶：婴儿出生后1小时内让新生儿吮吸母亲的乳房，并持续30分钟以上。

4. 多接触、勤吮吸：按需哺乳，每天保证8次至12次，

注意夜间坚持喂母乳。

## 母乳喂养的技巧

喂母乳时，选择一个安静且温度适宜的房间，光线不宜太亮或太暗，妈妈坐靠或躺在椅子、沙发或床上，可垫个软枕头协助调整舒适的体位，使妈妈的头部、脖子、肩膀、腰背部、臀部得到足够的支撑，随后选择一个适合宝宝的喂养姿势进行母乳喂养。

婴儿正确的衔接姿势也很重要，衔接不当，容易造成妈妈乳头疼痛、皲裂，这属于无效吮吸，婴儿吃不到奶。妈妈需要采用C字形的手法来托住乳房，用乳头轻碰宝宝嘴唇周围，让宝宝嘴张开，寻找乳头。当婴儿的嘴张到足够大时，把乳头以及大部分的乳晕含在宝宝嘴里，婴儿下唇紧贴乳房上，下唇外翻。婴儿的舌呈勺状环绕乳房，不仅含乳头，还要含乳晕，且见上方乳晕比下方多，面颊鼓起呈圆形，婴儿由慢而深地吮吸、能够看到或听到吞咽。

## 常见的喂奶姿势

1. 摇篮式：这是最传统的

姿势。用一只手的手臂内侧支撑宝宝的头部，另一只手放在乳房、乳晕上。在宝宝身下垫一个垫子，哺乳起来更轻松。

2. 侧卧式：这种姿势适合夜间哺乳，身体侧卧，用枕头垫在头下。婴儿侧身和妈妈正面对，腹部贴在一起。为了保证宝宝与妈妈紧密相贴，最好用一个小枕头垫在宝宝的背后。

## 母乳储存的方式

母乳必须冷藏或者冷冻储存，每次吸出母乳存放于一次性密封奶瓶（储奶袋）中，或使用经严格消毒的储奶瓶，不要用玻璃瓶，以防冻裂。保存母乳时要详细记录取奶时间。冰箱冷藏的母乳可保存24个小时，冷冻的母乳可保存3个月。解冻后的乳汁未及时食用，不能再次冰冻。上班后备奶的妈妈建议用蓝冰保存。

尽管母乳是婴儿最理想的食物，但仍有一部分宝宝由于某些因素无法吃上母乳，这类特殊情况建议及时咨询医生。

（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  
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936