

健康体检意外发现肺部结节该怎么办

□ 邓波 邱荣

在现代医学领域,CT(计算机断层扫描)检查已经广泛应用于检测和诊断身体内部问题。CT检查能够提供非常清晰且详细的影像,使医生可以更加准确地判断病情。然而,当CT检查结果显示肺部有结节时,许多人往往会感到困惑和担忧,甚至可能会联想到严重的健康问题。那么,这个“结节”究竟是什么?是否需要立即进行手术?还是可以通过定期随访进行观察?今天,我们将详细探讨这些问题,帮助大家解开疑惑。

CT扫描的原理类似于给身体进行“切片”检查。通过多个角度的X射线拍摄,计算机将这些图像整合成一幅详细的三维影像。这有点像我们日常切蛋糕时,可以看到蛋糕内部的层次和细节。CT扫描可以“切开”身体的各个部分,使医生能够清晰地观察到内部结构的细节。例如,如果肺部存在一个小结节,CT扫描能够准确地显示其大小、形状和位置,为医生提供全面的信息以便进行进一步的诊断和处理。

肺结节,顾名思义,是指肺里出现了一个小“疙瘩”。在CT图像上,这些结节通常表现为直径小于3厘米的小圆点。当人们听到“结节”这个词时,往往会联想到“癌症”或“重病”等令人担忧的词汇。然而,实际上大部分肺结节都是良性的,可能是由于以前的感染、炎症反应或其他非癌性因素引起的。这些良性结节通常不会发展成癌症,因此不必过分担忧。

在完成CT扫描后,影像科医生会对图像进行详细分析并撰写报告。这份报告将详细记录结节的大小、形状、位置及其他相关特征。通过这些信息,胸科和影像科医生可以对

肺结节的性质和潜在风险做出初步评估。结节的大小是评估其风险的一个关键指标,通常结节越大,恶性的可能性越高。结节的形状也非常重要,不规则形状或边缘不光滑的结节往往需要引起更多关注。CT图像上还会记录结节的密度,高密度的结节通常是良性钙化的标志。结节的位置同样不可忽视,如果结节靠近大血管或气管,医生会特别谨慎,需要进行更详细的检查以确定其性质。

当发现肺结节后,医生通常会根据结节的具体情况以及患者的健康状况,提出以下几种处理方案:

1. 随访观察:如果结节较小且形态规则,医生可能会建议定期进行CT扫描以随访观察。这种方法旨在监控结节是否发生变化。随访观察的周期可能从几个月到几年不等,具体时间间隔将根据医生的建议和结节的特征来决定。

2. 穿刺活检:当结节表现出可疑特征时,医生可能会建议进行穿刺活检。通过穿刺技术,医生可以取出一小块结节组织进行病理学检查,以确定其性质是良性还是恶性。

3. 手术切除:如果医生高度怀疑结节为恶性,可能会建议进行手术切除。手术不仅能够帮助确诊结节的性质,还能作为一种治疗手段,尤其是对于确认恶性的结节来说。并非所有的肺结节都需要通过手术治疗。医生通常会根据结节的具体特征以及患者的整体健康状况来决定是否需要手术。一般来说,较大的结节或形状不规则的结节更有可能是恶性的,因此需要进行进一步检查,甚至手术切除。此外,年龄较大或有吸烟史的患者,其结节的风险较高,医生可能会更加谨慎地进

行评估。如果随访过程中发现结节迅速增大,也需要进一步检查和评估。对于有癌症史的患者,结节的风险也相对较高,因此需要特别关注。

对于选择随访观察的患者,定期检查是关键。这可以帮助在结节发生变化时及时发现,并采取相应措施。随访计划通常包括每隔几个月到半年进行一次CT扫描,具体间隔取决于结节的特征和医生的建议。此外,虽然随访期间不需要特别的治疗,但日常生活中的某些注意事项同样重要:

1. 戒烟:戒烟是最重要的措施之一。吸烟不仅显著增加肺癌的风险,还会导致许多其他健康问题,因此戒烟对肺部健康和整体健康都有极大益处。

2. 健康饮食:保持健康的饮食习惯,多吃新鲜蔬菜和水果,减少高脂肪、高糖食品的摄入,这样可以增强免疫力,帮助身体抵御各种疾病。

3. 定期运动:适量运动有助于维持身体健康,增强肺功能,提高身体的整体抵抗力。

4. 定期体检:除了随访CT检查,定期进行全面体检也非常重要,可以早期发现其他潜在的健康问题,为及时治疗提供保障。

发现肺结节后,我们也许会感到焦虑和担忧。这是一种正常的反应,但长期的心理压力可能会影响身体健康。因此,保持良好的心理状态也很重要。那么我们应该怎么做呢?可以多了解有关肺结节的知识,减少不必要的恐慌。向医生询问有关结节的详细信息及随访计划,了解自己处于什么样的情况。将自己的担忧和家人朋友分享,不要独自承受压力。他们的支持和理解会让你感觉更好。如果感

到焦虑实在无法自控,可以考虑寻求心理医生的帮助,进行适当的心理治疗。

随着科技的进步,CT扫描技术也在不断发展。现在,我们拥有了低剂量CT(LDCT)和高分辨率CT(HRCT)等更为先进的技术。这些技术不仅可以提供更清晰的图像,还能大大减少辐射剂量,让检查更加安全。低剂量CT(LDCT)特别适用于肺癌筛查,因为它能在保持图像质量的同时,减少患者受到的辐射剂量。对于高危人群,例如长期吸烟者,LDCT是一个非常有效的筛查工具。而高分辨率CT(HRCT)可以提供非常高质量的图像,特别适用于细小结节的检测。HRCT可以显示非常细微的结构变化,让医生能够更准确地判断结节的性质。未来,随着人工智能和大数据技术的发展,CT扫描可能会变得更加智能化。比如,通过AI技术,CT扫描图像可以自动分析和标记可疑结节,大大提高诊断效率和准确性。

总的来讲,发现肺结节后,不要过于担心。多数结节是良性的,通过科学的随访和观察,医生能够很好的评估和处理这些问题。医学科技在不断进步,CT检查和其他诊断技术为我们提供了更多的早期发现疾病的机会,也带来了更好的治疗效果。通过科学的检查、专业的诊断、以及合理的随访,大多数肺结节问题都可以得到妥善的处理。保持良好的生活习惯和积极的心态,定期进行健康体检,是我们保持健康的重要途径。愿我们每个人都能在医生的帮助下,健康、安心地面对每一天!

(作者单位:上海市第五康复医院放射科、上海市第六人民医院金山分院急诊科)

宫腔镜手术的适应症及禁忌症

□ 王芳

宫腔镜手术是一种常见的微创手术,主要用于诊断和治疗子宫腔内的各种病变。由于其微创性和高效性,宫腔镜手术在现代妇科医学中得到了广泛应用。然而,任何一种手术都有其适应症和禁忌症,正确了解和把握这些是保障手术安全与效果的关键。本文将为大家介绍宫腔镜手术的适应症和禁忌症,帮助患者和医生更好地理解这项手术的应用范围和注意事项。

一、宫腔镜手术的适应症

宫腔镜手术的适应症是指在特定情况下,患者适合接受此项手术,以解决某些特定的健康问题。以下是主要的适应症:

- 1、子宫内膜异常:子宫内膜的异常增生、息肉或不规则的增厚,常常会导致不规则的子宫出血或月经紊乱。宫腔镜可以帮助医生直观地查看子宫内膜的状况,明确诊断病变类型,并在手术过程中直接切除病变组织,达到治疗目的。

- 2、子宫内膜异位症:子宫内膜异位症是指子宫内膜组织出现在子宫腔以外的地方,通过宫腔镜手术,可以直接观察子宫内异位的情况,进行诊断和相应的治疗操作,如

切除或烧灼异位的内膜组织。

- 3、子宫内息肉:子宫内息肉是子宫内膜局部过度增生形成的良性肿瘤,可能导致异常出血或影响生育。宫腔镜手术能够精确地发现并摘除息肉,避免传统手术可能带来的较大创伤。

- 4、子宫肌瘤:对于位于子宫内下方或子宫腔内的肌瘤,宫腔镜手术是一种有效的治疗手段。通过宫腔镜,医生可以直观地识别并切除肌瘤,从而缓解症状,恢复正常子宫功能。

- 5、不孕症的诊断和治疗:宫腔镜手术不仅可以帮助诊断导致不孕的子宫内问题,如子宫腔粘连、宫腔形态异常等,还可以在同一操作过程中进行治疗。这种“一站式”的诊断与治疗方式大大提高了治疗效率。

- 6、异常子宫出血:宫腔镜手术对于不明原因的异常子宫出血具有重要的诊断价值。通过宫腔镜检查,医生可以直接查看子宫内膜的情况,找出出血原因,并在必要时进行治疗操作,如内膜切除或宫腔清理。

二、宫腔镜手术的禁忌症

宫腔镜手术虽然适用于多种妇科疾病

的诊断和治疗,但并非适用于所有患者。以下是一些常见的禁忌症:

- 1、活动性生殖系统感染:生殖系统的感染,如急性盆腔炎、宫颈炎等,属于宫腔镜手术的绝对禁忌症。这是因为手术可能会将感染扩散至其他部位,加重病情。此外,感染状态下的组织脆弱,容易在操作中受到损伤,增加术后并发症的风险。

- 2、妊娠期:妊娠期不适合进行宫腔镜手术,因为手术操作可能会导致流产或胎儿损伤。此外,子宫在妊娠期间的特殊状态也增加了手术难度和风险。因此,怀孕的女性应避免进行宫腔镜检查或治疗。

- 3、子宫颈狭窄或宫颈严重病变:宫颈狭窄或存在严重病变时,宫腔镜的插入和操作可能会非常困难,甚至导致子宫颈的损伤。这种情况下,医生可能会考虑其他替代方法进行诊断和治疗,而不选择宫腔镜手术。

- 4、近期严重的全身性疾病:患有严重的全身性疾病如心脏病、严重的糖尿病、肾功能不全等患者,在身体状况未得到控制或改善前,不适合接受宫腔镜手术。这是因为全身性疾病可能会增加手术过程中麻醉和术

后恢复的风险,甚至威胁患者生命安全。

- 5、怀疑子宫恶性肿瘤:对于怀疑有子宫恶性肿瘤的患者,宫腔镜手术可能会导致肿瘤细胞的扩散,因此应谨慎使用。通常情况下,医生会通过其他方法,如影像学检查或病理活检,先确定病变性质,再决定是否适合进行宫腔镜手术。

- 6、重度子宫出血:重度子宫出血患者不适合宫腔镜手术,因为手术过程中可能难以控制出血,增加并发症的风险。这类患者通常需要在止血或病情稳定后,再考虑手术。

总的来说,宫腔镜手术作为一种微创、直观的妇科诊疗手段,已经在临床实践中展现出了极大的价值。通过明确手术的适应症和禁忌症,患者可以选择合适的治疗方式,保障手术的安全性和有效性。然而,每一位患者的情况都不同,因此在决定是否进行宫腔镜手术时,应全面评估患者的具体情况,权衡利弊,并与患者充分沟通,制定最佳治疗方案。通过科学、合理的手术决策,宫腔镜手术将更好地服务于患者的健康需求。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

颈椎患者的颈部活动康复训练

□ 刘夕霞

颈椎病是一种常见的慢性疾病,特别是在长期伏案工作和不良姿势的影响下,颈椎病的发病率呈上升趋势。颈椎病不仅会引起颈部疼痛,还可能导致头晕、手麻、视力模糊等症状,严重影响患者的生活质量。本文将介绍颈椎病的康复训练方法,包括训练的原则、具体的训练动作以及注意事项,帮助患者有效缓解症状,提升生活质量。

一、康复训练的原则

- 1、从简单动作开始:颈部活动康复训练需要从最基础的动作开始进行。比如先从简单的前屈后伸、左右侧屈等基本活动做起,循序渐进地增加训练强度和难度,以免因过度训练导致症状加重。只有通过长期循序渐进的训练,才能让颈部肌肉和关节恢复灵活性,达到最佳的康复效果。

- 2、适当增加训练强度:在基础动作掌握熟练后,可以适当增加训练的强度和难度,如增加重复次数、增加动作幅度等。但必须在加重症状的前提下进行,切忌一次性进行剧烈训练,以免造成进一步损伤。同时还要根据个人的康复进度随时调整训练计划,让训练强度与自身恢复能力相匹配。

- 3、循序渐进的重要性:颈椎病患者康复训练必须遵循循序渐进的原则,不能盲目追求训练强度和难度的快速提升。只有做到由浅入深、由易到难的训练方法,才能有效恢复颈部功能,避免训练过程中出现加重症状的情况。只有循序渐进,才能确保训练的安全性和有效性。

二、具体的训练动作

- 1、颈部伸展运动:在进行颈部伸展训练时,患者需要格外注意动作的缓慢性和自然性。无论是前屈、后伸、左右侧屈还是左右旋转,都不能有任何急促或用力的动作,而是要缓慢进行,保持良好的姿势。同时,每个动作要重复10-15次,保持足够的练习频率,让颈部肌肉和关节逐步恢复活动能力。在训练过程中,要时刻注意保持头颈部的中立位置,避免产生其他部位的不适。

- 2、肩颈放松运动:肩部耸肩和肩部绕圈运动可以有效放松颈部肌肉,改善颈部活动度。在进行这些动作时,患者要注意保持背部挺直,缓慢完成每一个动作,每个动作重复10-15次。通过这些放松性的练习,可以有效缓解颈部的僵硬感和活动受限问题。与颈部

伸展运动相比,这类放松性训练更加注重动作的柔和流畅,能够帮助患者放松紧张的颈部肌肉。

- 3、颈部肌肉强化训练:等长收缩训练和仰卧抬头训练能够有效增强颈部肌肉的力量。在进行这些训练时,患者要注意控制用力程度,保持5秒左右的收缩时间,反复10-15次。通过这些有针对性的肌力训练,可以逐步增强颈部肌肉的支撑能力,减轻颈椎的负担。与前两类训练相比,这类肌力训练需要较大的用力,但同时也要注意不能过度用力,以免加重病情。

三、注意事项

- 1、避免剧烈运动:在康复训练过程中,患者应该避免进行一些剧烈的颈部运动,如快速转头或猛烈的颈部屈伸等,这些动作可能会造成二次损伤,加重颈椎病的症状。

- 2、选择合适的训练时间:最好在颈部不疼痛的时候进行训练,在疼痛时进行可能会加重病情。同时,训练时要注意休息,不能连续训练过久,以免造成颈部肌肉疲劳。

- 3、注意训练姿势:在进行各种颈部活动训练时,要保持正确的姿势,避免因姿势不当

而引起其他部位不适。同时要注意保持头颈部的中立位,不要过度用力或歪斜。

- 4、改善日常生活习惯:在日常生活中,要注意保持正确的坐卧和站姿,避免长时间低头或固定一个姿势,这些都会加重颈椎的负担。同时要注意适当休息,定期活动颈部,避免颈椎长期处于疲劳状态。

- 5、寻求专业指导:在进行康复训练前,最好先咨询专业的医生或物理治疗师,根据个人情况制定合适的训练计划。对于症状较重的患者,更应该在专业人士的指导下进行训练,以确保训练的安全性和有效性。

综上所述,颈椎病是一种需要长期管理的慢性疾病,科学的颈部活动康复训练可以有效缓解症状,改善生活质量。通过本文介绍的康复训练方法,患者可以在家中进行简单的训练,逐步恢复颈椎的灵活性和稳定性。然而,康复训练需要持之以恒,并且在训练过程中要注意循序渐进和适度训练。同时,保持良好的生活习惯,避免不良姿势和长期的颈部疲劳,对于预防颈椎病的发生和复发同样重要。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)