

肺部结节的成因与科学应对

□ 欧阳曦

在现代医疗技术的不断进步下，肺部结节的发现率逐年上升，这既体现了医疗诊断技术的敏感性提高，也带来了许多人的担忧与焦虑。

本文将深入探讨肺部结节的相关知识，包括其定义、成因、诊断方法以及科学应对策略，旨在帮助读者理性面对这一健康问题。

一、肺部结节的定义与性质

肺部结节，顾名思义，是指肺部组织中出现的、大小通常在3厘米以下的小肿块或阴影。这些结节可能是良性的，如由感染、炎症、良性肿瘤等引起；也可能是恶性的，即肺癌的早期表现。值得注意的是，绝大多数肺部结节（约80%-90%）是良性的，无需特殊治疗，只有少数会发展为肺癌。

二、肺部结节的成因

肺部结节的成因复杂多样，主要包括以下几类：

- 感染因素**：如结核、肺曲霉菌、隐球菌等感染，这些病原体在肺部引起炎症反应，进而形成结节。
- 环境因素**：长期暴露于石棉、粉尘、灰尘等有害物质中，会导致肺部组织受损，产生免疫炎症反应，形成结节。
- 自身免疫性疾病**：如类风湿性结节、

肉芽肿性结节等，这些结节是自身免疫反应的结果。

4. **良性肿瘤**：如纤维瘤、错构瘤、血管瘤等，这些肿瘤在肺部形成结节，但生长缓慢，通常不会对人体造成严重影响。

5. **恶性肿瘤**：即肺癌，尤其是早期肺癌，常表现为肺部小结节。

三、发现肺部结节后的焦虑情绪

面对肺部结节的诊断结果，许多人会感到极度焦虑和恐慌，担心自己患上了肺癌。这种情绪反应是完全可以理解的，但过度的焦虑并不利于健康管理和疾病治疗。因此，科学应对和心理调适显得尤为重要。

1. 认知行为疗法

认知行为疗法通过帮助患者识别并改变不合理的思维模式和行为习惯，从而减轻焦虑症状。对于肺结节患者而言，认识到大多数结节是良性的，并且即使是恶性的，早期发现和治疗也能取得良好的预后，是缓解焦虑的关键。

2. 心理疏导

心理疏导通过倾听、沟通等方式，帮助患者释放压力，改善情绪状态。与亲朋好友分享担忧和恐惧，寻求他们的支持和理解，可以有效缓解心理压力。

3. 药物治疗

对于焦虑症状严重的患者，医生可能会开具抗抑郁药或抗焦虑药进行治疗。这些药物通过调节大脑神经递质平衡，缓解情绪障碍，提供即时的心理支持。

四、科学应对肺部结节的策略

1. 专业诊断

发现肺部结节后，第一步是寻求专业医生的诊断。医生会根据结节的大小、形状、生长速度等因素，结合患者的年龄、家族史、吸烟史等信息，综合评估结节的性质。专业的诊断是制定合理治疗方案的基础。

2. 合理检查与随访

不是所有的肺结节都需要立即治疗。对于小且稳定的结节，医生可能会建议定期复查，观察其变化。复查的时间间隔根据结节的大小和性质而定，一般为每3个月至每年一次不等。合理的检查与随访有助于及时发现结节的变化，为治疗提供依据。

3. 生活方式调整

对于良性肺结节患者而言，生活方式的调整也是治疗的重要一环。保持良好的作息习惯、均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等，都有助于增强免疫力，促进肺结节的稳定和恢复。

4. 手术治疗

对于高度怀疑为恶性的肺结节，或经过观察发现结节有增大趋势的，医生可能会建议进行手术治疗。手术切除是肺癌早期治疗的重要手段之一，通过及时切除病变组织，可以有效提高患者的生存率和生活质量。

五、关注高危人群与长期随访

肺部结节的高危人群包括年龄较大、有慢性肺部疾病史和家族史、长期吸烟或暴露于有害环境中的人群。

这些人群应定期进行肺部检查，以便早期发现和治理肺结节。同时，对于已经发现肺结节的患者，长期的随访也是必不可少的。通过定期复查和监测，可以及时发现结节的变化，并采取相应的治疗措施。

六、结语

肺部结节的发现可能带来一定的焦虑和恐慌，但科学应对和理性面对是解决问题的关键。通过专业诊断、合理检查与随访、生活方式调整以及必要的手术治疗等措施，大多数肺结节患者都能获得良好的预后。

同时，关注高危人群、加强健康教育、提高公众对肺部结节的认识水平也是预防和控制肺部结节的重要措施。让我们共同努力，为健康加油！

（作者单位：广西中医药大学第一附属医院）

小儿发热的常见原因及家庭护理要点

□ 胡亚男

小儿发热是儿科常见的症状之一，通常表现为体温超过正常范围。发热不仅是身体对抗病原体的一种自然反应，也是疾病的一种表现。

了解小儿发热的常见原因和科学的家庭护理方法，对于家长来说至关重要。

小儿发热的常见原因

1. 感染性因素：

感染性因素是小儿发热的主要原因，包括细菌、病毒、支原体、衣原体等病原体感染。这些病原体侵入孩子体内后，机体会产生免疫反应，释放炎症介质，导致体温升高。常见的感染性疾病有上呼吸道感染、中耳炎、肺炎、支气管炎以及肠胃炎等。

此外，一些传染性疾病如流感、水痘、麻疹等也可能引起发热。

2. 非感染性因素：

非感染性因素引起的发热通常较为复杂，多与体温调节中枢功能障碍、散热障碍等

因素有关。例如，儿童穿衣过多导致散热较慢，或室内温度过高、剧烈运动后出汗过多等都可能引起发热。此外，肿瘤疾病、血液系统疾病、内分泌与代谢障碍（如甲状腺功能亢进）、风湿性疾病、中暑等也可能导致发热。

家庭护理要点

1. 体温监测：

家长应密切监测孩子的体温，了解其发热程度和变化趋势。

测量时应选择孩子安静状态下进行，避免哭闹或活动影响测量结果。如果发现孩子发热，应每隔一段时间测量一次体温，以便及时调整护理措施。

2. 物理降温：

对于体温不超过38℃的患儿，应避免服用退烧药，优先选择物理降温。家长可以适度减少孩子的衣物和被褥，避免“捂汗”，同时松散衣物以利于散热。对于出汗较多的患儿，应及时更换衣物，防止受凉或加重病情。

3. 补充水分：

发热时孩子体内水分丢失较多，家长应鼓励孩子多喝水，补充体内水分。温开水最为适宜，避免饮用过烫或过冷的水。此外，可以适当增加蔬菜水果等富含水分的食物摄入，以维持正常的代谢和散热。

4. 饮食护理：

发热期间，孩子的饮食应以清淡、易消化、有营养的食物为主，如牛奶、米粥、青菜汤等。多吃水果，避免刺激性和高油类食物，以免加重肠胃负担。

同时，家长应关注孩子的食欲情况，尽量让孩子少量多餐，保证营养摄入。

5. 环境调节：

保持室内通风，开窗换气，保持空气清新。室温应维持在25℃左右，避免过高或过低。如果天气炎热，可以使用空调或电扇，但应注意避免直接吹向孩子，以免着凉。

6. 皮肤与口腔护理：

高热时唾液分泌减少，口腔粘膜干燥，容易滋生细菌。家长应及时清洁口腔，每次进食后用盐水漱口。同时，高热退热过程中会大量出汗，应及时擦干汗液，更换衣物，保持皮肤清洁干燥。

7. 药物使用：

如果患儿体温超过38.5℃，需要及时使用退烧药物。但家长应严格按照医生医嘱用药，避免擅自增减药量或更换药物。服药后应密切观察孩子的情况，如有不良反应应及时就医。

小儿发热是儿科常见的症状之一，家长应了解其常见原因和科学的家庭护理方法。

通过密切监测体温、物理降温、补充水分、合理饮食、环境调节、皮肤与口腔护理以及合理用药等措施，可以有效缓解孩子的发热症状，促进其早日康复。如果病情严重或持续不退，应及时就医，以免延误病情。

（作者单位：河北省廊坊市大城县大尚屯镇中心卫生院）

帕金森病不可怕，神经内科护理助您稳步行走

□ 刘茹

在医学的浩瀚星空中，帕金森病虽是一颗不容忽视的星辰，以其特有的方式影响着无数患者的生活质量，但它绝非不可战胜的阴霾。

随着医疗科技的进步与护理理念的更新，帕金森病的治疗与护理已取得了显著成效，为患者点亮了希望之光。

本文将从几个方面探讨帕金森病可怕的原因，并详细介绍神经内科护理如何助力患者稳步行走，重拾生活乐趣。

一、帕金森病：认识是第一步

帕金森病，一种常见于中老年人的神经系统退行性疾病，主要表现为静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍。这些症状虽令人困扰，但重要的是，它并非绝症。通过早期识别、及时干预和科学护理，可以显著延缓病情进展，提高患者生活质量。

二、多学科协作，精准治疗

帕金森病的治疗是一个多学科协作的过程，包括神经内科、神经外科、康复医学科、心理科等多个学科。神经内科医生会根据患者具体情况，制定个性化的药物治疗方案，如左旋多巴、多巴胺受体激动剂等，以缓解症状，控制病情。

三、神经内科护理：细致入微，温暖人心

1. **日常护理，细致入微**：神经内科护士是患者日常护理的重要守护者。他们不仅关注患者的药物治疗效果，还细心照料患者的日常生活，如协助进食、穿衣、洗漱等，确保患者安全舒适。此外，护士还会指导患者进行正确的体位变换和翻身，预防压疮和肺部感染等并发症。

2. **康复训练，助力行走**：针对帕金森病患者常见的步态异常和平衡障碍，神经内科护

理团队会联合康复医学科，制定个性化的康复训练计划。

通过平衡训练、步态训练、力量训练等，帮助患者改善行走能力，减少跌倒风险。

3. **心理支持，重建信心**：帕金森病不仅影响患者的身体健康，还常伴随心理问题的发生。神经内科护理团队注重患者的心理健康，提供心理疏导和情绪支持。

通过倾听患者的心声，解答疑惑，帮助患者建立积极的心态，增强战胜疾病的信心。

4. **家庭教育与支持**：帕金森病患者的护理离不开家庭的参与和支持。神经内科护理团队会定期举办健康教育讲座，向家属传授帕金森病的基本知识、日常护理技巧和康复训练方法，鼓励家属参与到患者的护理和康复过程中来，形成医护患三者之间的良好互动和支持体系。

四、社会关爱，共筑希望

除了专业的医疗和护理支持外，社会的关爱也是帕金森病患者不可或缺的力量源泉。社会各界应加强对帕金森病的宣传和普及，提高公众对该病的认识和理解；同时，鼓励和支持建立更多的帕金森病关爱组织和康复中心，为患者提供更加全面和个性化的服务。

结语

帕金森病虽然给患者的生活带来了诸多不便和挑战，但只要我们以科学的态度面对它，积极寻求专业的医疗和护理支持，就一定能够战胜它带来的困扰。神经内科护理团队将始终陪伴在患者身边，用专业和爱心为他们撑起一片希望的天空，助力他们稳步行走在人生的道路上。让我们携手并进，共同为帕金森病患者创造一个更加美好和光明的未来。

（作者单位：河北省大城县医院）