

肺结节≠肺癌 可能是结节病

肺结节是指在肺部出现的圆形或类圆形影像，它们在胸部CT检查中常常被发现。然而，不需要过分担忧，肺结节并不一定是肺癌的表现。有时，这些结节可能是一种系统性疾病——结节病。

结节病的特点

结节病是一种病理为非干酪样坏死性上皮样细胞肉芽肿的系统性肉芽肿性疾病，其特点是可累及全身各个器官，其中肺部和胸部淋巴结最易受累。

结节病的病因尚不清楚，但目前认为它可能与免疫系统异常有关。典型的肺部结节病表现是多发小结节，这些结节在胸部CT上表现为均匀分布的小类圆形阴影。

肺结节与肺癌的区别

肺结节是一种非特异性的影像学发现，它们只是肺部出现的小结节，并不能确定其性质。与肺癌相比，结节病的结节通常较小且数量多，而肺癌的结节往往形态多样且较少。

此外，结节病的结节通常具有一定的对称性，而肺癌的结节则可能呈现不规则形状，有分叶、毛刺及胸膜牵拉表现。为了进一步评估肺结节的性质，医生可能会建议患者进行一系列的检查，如肺功能测试、血液检查、活检或随访观察。



(视觉中国)

如何评估和处理肺结节

当发现肺结节时，医生会综合考虑多种因素来确定进一步的评估和处理方案，这些因素包括结节的大小、形态、数量、分布，还有患者的年龄、吸烟史以及其他相关症状。对于可疑结节病的患者，医生可能会建议进行全身性的评估，包括检查其他器官是否受累。这可能涉及其他影像学检查，如CT扫描、MRI或PET-CT(正电子发射计算机断层扫描)等。结节病的确诊，需要进行组织活检以明确。

结节病怎么治疗

结节病的治疗取决于病变的严重程度和受累器官的情况。对于轻度病变，可能不需要特殊治

疗，而仅进行观察和随访即可；对于严重病变或器官功能受损的患者，可能需要药物治疗，如皮质类固醇或免疫抑制剂。在一些罕见的情况下，可能需要手术干预或其他治疗方法。

综上所述，肺结节并不总是肺癌的表现，也可能是一种罕见的系统性疾病——结节病的表现。与肺癌相比，结节病的结节通常较小且较多，并具有一定的对称性。当发现肺结节时，医生会根据多种因素进行评估和处理，可能需要进行进一步的检查和组织活检以确诊。对于结节病的治疗，根据病变的严重程度和受累器官的情况，可能采取观察、药物治疗或其他干预措施。最重要的是了解肺结节的多样性，并与医生密切合作，以确保准确的诊断和适当的治疗。

(崔艳荣)

真的存在短寿基因吗

一个人的寿命长短由什么决定呢？研究表明，影响个人寿命长短的内在因素首先便是基因。那么，基因真的有“短寿”和“长寿”之分吗？

其实，基因对身体健康的影响主要体现在遗传方面。如果个人遗传父母的不良基因，比如肥胖、高血压、糖尿病等，不仅自身的免疫力会比较低下，而且很容易感染其他的疾病，影响寿命的长短，这就是我们口中常常说的“短寿基因”。

那么，拥有“短寿基因”的人就一定寿命短吗？生活中我们可以发现，不同父母生的孩子其实寿命是不一样的，有的只能活到四五十

岁，有的却可以活到八九十岁，这表明生命的长短并不仅仅是由基因决定的，更与其自身的生活习惯密切相关。

众所周知，健康的生活方式不仅能使我心情愉悦，更是我们抵御疾病的“铠甲”。那么，具体哪些生活方式有利于长寿健康呢？中国疾病预防控制中心的研究人员在《柳叶刀》中表示，坚持4种健康的生活方式，可以大幅降低死亡风险，并延长寿命。具体来说，这4种行为是：不吸烟、少饮酒、积极运动和健康饮食。

通过研究对比发现，与不健康

的生活方式相比，健康生活方式组的参与者全因死亡风险降低44%。即使在晚年，坚持健康的生活方式，也能延长寿命。那么，这4种行为的具体标准是什么呢？

1. 不吸烟：从未吸烟或已戒烟至少30年。
2. 少饮酒：无害饮酒的定义是女性每天低于41克，男性每天低于61克。
3. 积极运动：比如定期锻炼、户外活动等。
4. 健康饮食：可适当多吃蔬菜、水果、豆类、蛋、鱼、大蒜等。

(周巧丽 帅波 彭锦弦)

对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动

《公民健康素养66条》指出，发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。

核心知识

- (1)受伤出血，应立即止血，以免出血过多损害健康甚至危及生命。
- (2)处理出血伤口时，要做好个人防护，避免直接接触血液。
- (3)对怀疑骨折的伤员进行

现场急救时，在搬移前应当先固定骨折部位。

健康行为

- (1)小的伤口只需简单包扎即可止血。
- (2)出血较多时，应立即采取直接压迫止血法止血。
- (3)如果伤口有异物，异物较小时，要先将异物取出。
- (4)异物较大、较深时，不要将异物拔出，在止血同时固定异

物，尽快就医。

(5)抢救伤势严重者，在现场急救的同时，拨打120急救电话。(郑巧伟 郭剑平/整理)



健康丰泽行

主|丰泽区卫生健康局
办|丰泽区疾病预防控制中心

监测血压

高血压是导致肾脏疾病的另一大风险因素。控制好血压不仅有利于心脏健康，还能有效保护肾脏。定期测量血压，并遵循医生的建议使用抗高血压药物是非常有必要的。

定期尿液检查

尿液中的蛋白质含量是评估肾脏健康的关键指标之一。糖尿病患者应当定期进行尿液检查，如果发现蛋白质泄漏，可能是肾脏受损的早期迹象，此时应当及时向医生咨询并采取措施。

限制摄入的盐和蛋白质

过量的盐摄入会导致血压上升，摄入过量的蛋白质会增加肾脏的过滤负担。因此，糖尿病患者在饮食中应当注意盐和蛋白质的摄入量。(耿菁菁)