

认识肺结节,守护肺部健康

谢 晟

肺结节是指在肺部影像检查(如胸部X光、CT扫描等)中发现的直径小于或等于3厘米的圆形或类圆形阴影。根据其性质,可分为良性结节和恶性结节。

一、肺结节的诊断方法

1.影像学检查

胸部X光:是最常用的初步检查方法之一。可以发现较大的肺结节,但对于较小的结节,其敏感性较低。

胸部CT扫描:是诊断肺结节的重要手段。可以提供更详细的肺部图像,清晰地显示结节的大小、形态、密度、位置等特征。高分辨率CT(HRCT)还可以进一步观察结节的细微结构,有助于判断结节的性质。

正电子发射断层扫描(PET-CT):对于怀疑为恶性的肺结节,可以进行PET-CT检查。该检查可以通过检测结节对葡萄糖的摄取情况,判断结节的良恶性。但PET-CT也存在一定的假阳性和假阴性结果,需要结合其他检查综合判断。

2.实验室检查

肿瘤标志物检测:如癌胚抗原(CEA)、神经元特异性烯醇化酶(NSE)、细胞角蛋白19片段(CYFRA21-1)等肿瘤标志物的检测,对肺癌的诊断有一定的参考价值。但这些标志物的升高并不一定意味着患有肺癌,其他疾病也可能导致其升高。

痰液检查:通过痰液涂片、培养等检查,可以查找病原体,有助于诊断感染性肺结节。对于怀疑为肺癌的患者,痰液细胞学检查可以发现癌细胞,但阳性率较低。

3.病理检查

支气管镜检查:对于靠近大气

道的肺结节,可以通过支气管镜进行检查。支气管镜可以直接观察支气管内的情况,并进行活检、刷检等操作,获取组织标本进行病理检查。

经皮肺穿刺活检:对于位于肺外周的结节,可以在CT引导下进行经皮肺穿刺活检。该方法通过细针穿刺结节,获取组织标本进行病理检查,诊断准确率较高。但也存在一定的风险,如气胸、出血等。

胸腔镜检查:对于难以通过其他方法明确诊断的肺结节,可以考虑进行胸腔镜检查。胸腔镜可以直接观察肺部病变,并进行活检、切除等操作,是一种较为准确的诊断和治疗方法。但胸腔镜检查属于有创操作,需要在全身麻醉下进行,风险相对较高。

二、肺结节的治疗策略

1.观察随访

对于良性可能性大的肺结节,通常可以采取观察随访的策略。医生会根据结节的大小、形态、密度等特征,以及患者的年龄、吸烟史、家族史等因素,制定个性化的随访计划。一般来说,随访时间间隔为3个月、6个月、12个月等,通过定期复查胸部CT,观察结节的变化情况。如果结节在随访过程中没有明显变化,通常可以继续观察;如果结节增大、形态改变或出现其他异常表现,则需要进一步检查和治疗。

2.抗感染治疗

如果肺结节是由感染引起的,如细菌、病毒、真菌等感染,应根据病原体的类型进行相应的抗感染治疗。经过有效的抗感染治疗后,部分感染性肺结节可以缩小或消失。

3.手术治疗

对于高度怀疑为恶性的肺结

节,或随访过程中发现结节增大、形态改变等恶性征象的患者,应考虑手术治疗。手术方式包括肺叶切除术、肺段切除术、楔形切除术等,具体手术方式应根据结节的位置、大小、数量以及患者的身体状况等因素综合考虑。手术治疗是目前治疗肺癌等恶性肺结节的主要方法之一,但手术也存在一定的风险和并发症,如出血、感染、肺功能损伤等。

4.其他治疗方法

对于不能手术或不愿意手术的恶性肺结节患者,可以考虑进行放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等综合治疗。这些治疗方法可以在一定程度上控制肿瘤的生长,缓解症状,提高患者的生活质量和生存期。

三、肺结节的预防措施

1.戒烟

吸烟是导致肺癌等肺部疾病的主要危险因素之一。戒烟可以显著降低患肺结节和肺癌的风险。同时,避免吸二手烟也非常重要。

2.避免接触有害物质

长期接触石棉、粉尘、氡气等有害物质,会增加患肺结节和肺癌的风险。在工作和生活中,应尽量避免接触这些有害物质。如果无法避免,应采取有效的防护措施,如佩戴口罩、手套等。

3.健康饮食

保持均衡的饮食,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,少吃高脂肪、高盐、高糖等不健康的食物。一些研究表明,摄入富含维生素C、E、β-胡萝卜素等抗氧化剂的食物,可能有助于降低患肺癌的风险。

4.适度运动

适度的运动可以增强体质,提

高免疫力,降低患肺部疾病的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等,同时结合力量训练,如举重、俯卧撑等。

5.定期体检

定期进行胸部影像学检查,如胸部X光、CT扫描等,可以早期发现肺结节等肺部疾病。对于高危人群,如长期吸烟、有肺癌家族史、接触有害物质等,应更加重视定期体检。

四、肺结节的心理调适

当被诊断为肺结节时,很多患者会感到焦虑、恐惧和不安。这种情绪反应是正常的,但过度的焦虑和恐惧可能会对身心健康产生不良影响。因此,患者需要进行心理调适,以积极的心态面对疾病。

1.了解疾病知识

患者可以通过阅读医学书籍、咨询医生、上网查询等方式,了解肺结节的相关知识,包括病因、症状、诊断方法、治疗策略等。了解疾病知识可以帮助患者减轻恐惧和不安,增强对疾病的掌控感。

2.放松心情

患者可以通过一些放松的方法,如深呼吸、冥想、瑜伽等,缓解焦虑和紧张情绪。同时,患者也可以培养一些兴趣爱好,如阅读、绘画、音乐等,转移注意力,丰富生活内容。

3.积极配合治疗

患者应积极配合医生的治疗,按时服药,定期复查,遵守医嘱。同时,患者也应保持良好的生活习惯,如戒烟、避免接触有害物质、健康饮食、适度运动等,以促进身体的康复。(作者单位系天津市第四中心医院)

湿阻血瘀型颈椎病的诊断

吴云娟

颈椎病是一种常见的疾病,严重影响着人们的生活质量。其中,湿阻血瘀型颈椎病是较为常见的一种类型。了解湿阻血瘀型颈椎病的诊断方法,对于早期发现、及时治疗具有重要意义。本文将详细介绍湿阻血瘀型颈椎病的诊断,帮助大家更好地认识这一疾病。

颈椎病又称颈椎综合征,是由于颈椎长期劳损、骨质增生、椎间盘突出、韧带增厚等原因,导致颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压迫,从而出现一系列功能障碍的临床综合征。颈椎病的临床表现多样,常见的有颈肩部疼痛、上肢麻木、无力、头晕、视力模糊、心悸等。

一、湿阻血瘀型颈椎病的病因病机

1.湿邪阻滞

中医认为,湿邪为阴邪,其性重浊、黏滞,易阻遏气机。当人体长期处于潮湿环境中,或过食生冷、油腻食物,导致脾失健运,水湿内生。湿邪侵袭颈部,阻滞经络,气血运行不畅,可发为颈椎病。

2.血瘀内阻

颈部外伤、劳损,或长期姿势不良,可导致颈部气血瘀滞。瘀血阻滞经络,不通则痛,从而引起颈椎病。此外,湿邪阻滞日久,也可影响气血运行,导致血瘀。

二、湿阻血瘀型颈椎病的临床表现

1.疼痛

颈肩部疼痛,疼痛性质多为酸痛、胀痛或刺痛,疼痛部位固定不移。疼痛可放射至上肢、头部等部位。

2.麻木

上肢麻木,麻木部位多与疼痛部位一致。麻木可呈持续性或间歇性发作。

3.活动受限

颈部活动受限,屈伸、旋转等动作困难。严重者可出现颈部僵硬,不能转动。

4.其他症状

部分患者可伴有头晕、视力模糊、耳鸣、心悸等症状。此外,患者还可能出现肢体沉重、乏力、食欲不振等湿邪阻滞的表现。

三、湿阻血瘀型颈椎病的诊断方法

1.病史询问

(1)了解患者的职业、生活习惯、外伤史等。长期低头工作、长时间使用电脑、高枕睡眠等不良生活习惯,以及颈部外伤等,都可能增加颈椎病的发病风险。

(2)询问患者的症状出现时间、发展过程、疼痛性质、加重和缓解因素等。湿阻血瘀型颈椎病的疼痛多为酸痛、胀痛或刺痛,疼痛部位固定不移,可因受寒、潮湿等因素加重,活动后或热敷后可缓解。

2.体格检查

(1)颈部检查

观察颈部外观,有无畸形、肿胀、皮肤颜色改变等。触诊颈部肌肉,了解肌肉紧张程度、有无压痛及压痛点的位置。检查颈部活动度,包括屈伸、旋转、侧屈等动作,了解颈部活动是否受限。

(2)上肢检查

检查上肢感觉、运动功能,了解有无麻木、无力等症状。进行上肢的神经反射检查,如肱二头肌反射、肱三头肌反射、桡骨膜反射等,了解神经功能是否受损。

(3)特殊检查

进行椎间孔挤压试验、臂丛神经牵拉试验等,了解是否存在神经根受压的情况。进行椎动脉扭转试验,了解椎动脉是否受压。

3.影像学检查

(1)X线检查

X线检查是颈椎病常用的检查方法之一。通过X线检查,可以观察颈椎的生理曲度、椎间隙高度、骨质增生、椎间孔大小等情况。湿阻血瘀型颈椎病患者的X线检查可能表现为颈椎生理曲度变直、椎间隙狭窄、骨质增生等。

(2)CT检查

CT检查可以更清晰地显示颈椎的骨质结构,对于诊断椎间盘突出、骨质增生、韧带钙化等具有重要意义。湿阻血瘀型颈椎病患者的CT检查可能表现为椎间盘突出、骨质增生、后纵韧带钙化等。

(3)MRI检查

MRI检查可以清晰地显示颈椎的软组织病变,如椎间盘突出、脊髓受压、神经根受压等。湿阻血瘀型颈椎病患者的MRI检查可能表现为椎间盘突出、脊髓受压、神经根受压、软组织水肿等。

4.实验室检查

一般情况下,湿阻血瘀型颈椎病患者的实验室检查无明显异常。但在某些情况下,如怀疑患者患有风湿性疾病、感染性疾病等,可进行相应的实验室检查,如血沉、C反应蛋白、类风湿因子等。

四、湿阻血瘀型颈椎病的诊断标准

湿阻血瘀型颈椎病的诊断主要依据病史、临床表现、体格检查和影像学检查等综合判断。一般来说,符合以下条件者可诊断为湿阻血瘀型颈椎病:

- 1.有颈部疼痛、麻木、活动受限等症状。
- 2.疼痛性质多为酸痛、胀痛或刺痛,疼痛部位固定不移。
- 3.有湿邪阻滞和血瘀内阻的临床表现,如肢体沉重、乏力、食欲不振、舌质紫暗或有瘀斑、舌苔腻等。

4.体格检查显示颈部肌肉紧张、压痛,颈部活动受限,上肢感觉、运动功能异常,椎间孔挤压试验、臂丛神经牵拉试验等阳性。

5.影像学检查显示颈椎生理曲度改变、椎间隙狭窄、骨质增生、椎间盘突出等。

五、湿阻血瘀型颈椎病的鉴别诊断

1.落枕

落枕多因睡眠姿势不良或感受风寒所致,主要表现为颈部疼痛、活动受限。但落枕一般起病急,疼痛部位多在一侧颈部肌肉,疼痛性质多为酸痛,无上肢麻木等症状。影像学检查一般无明显异常。

2.肩周炎

肩周炎主要表现为肩部疼痛、活动受限,疼痛可放射至上肢。但肩周炎一般无颈部疼痛、麻木等症状,体格检查显示肩部压痛明显,肩关节活动受限,而颈部检查无异常。

3.神经根型颈椎病

神经根型颈椎病主要表现为上肢麻木、疼痛,疼痛可放射至手指。但神经根型颈椎病一般无湿邪阻滞的表现,如肢体沉重、乏力、食欲不振等。影像学检查显示神经根受压。

4.椎动脉型颈椎病

椎动脉型颈椎病主要表现为头晕、视力模糊、耳鸣等症状。但椎动脉型颈椎病一般无湿邪阻滞和血瘀内阻的表现,影像学检查显示椎动脉受压。

湿阻血瘀型颈椎病是颈椎病的一种常见类型,其诊断需要综合考虑病史、临床表现、体格检查和影像学检查等因素。了解湿阻血瘀型颈椎病的诊断方法,有助于早期发现、及时治疗,提高患者的生活质量。同时,在日常生活中,我们应注意保持良好的生活习惯,避免颈部外伤和劳损,预防颈椎病的发生。如果出现颈部疼痛、麻木、活动受限等症状,应及时就医,进行全面的检查和诊断,以便采取正确的治疗方法。(作者单位系芜湖市第一人民医院)

下肢深静脉血栓预防的医学知识科普

马赛克

下肢深静脉血栓(DVT)是潜伏在我们体内的一种隐秘杀手,常常悄无声息地威胁着健康。当血液在静脉中异常凝固,形成的血栓一旦脱落进入肺部,可能会导致肺栓塞,甚至威胁生命。而久坐、长时间卧床或肥胖等因素都会增加患病风险。因此,提前预防显得尤为重要。为了帮助大家更好地应对这一威胁,我们精心总结了以下几点预防妙招。从日常的生活习惯到健康管理的关键细节,每一招都能为您提供有力的保障。

一、保持适度活动,避免久坐不动

保持适度的活动是预防下肢深静脉血栓(DVT)的有效方法之一。长时间保持同一姿势,尤其是久坐不动,会减慢下肢的血液循环速度,从而增加血栓形成的风险。因此,无论是日常办公还是长途旅行,都应该每隔一段时间站起来走动一下,至少每小时要起身活动5至10分钟。如果条件不允许离开座位,也可以在座位上做一些简单的腿部运动,比如反复屈伸脚踝、旋转脚踝、抬高双腿等,这些动作都可以帮助促进小腿肌肉的收缩,进而推动血液回流心脏,减少血液在静脉中的滞留时间。

对于需要长时间坐着工作的人群来说,设置定时提醒自己起来活动是非常有用的策略。利用手机或电脑上的提醒功能,定时提醒自己在生活中,你是否经常遭受打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒等症状的困扰?如果是,那么你可能患上了过敏性鼻炎。过敏性鼻炎是一种常见的呼吸道疾病,不仅影响着人们的生活质量,还可能引发一系列的并发症。本文将带你深入了解过敏性鼻炎,包括其病因、症状、诊断、治疗以及预防措施的方面的知识,帮助你更好地应对这一疾病。

一、过敏性鼻炎的定义与分类

过敏性鼻炎,又称为变态反应性鼻炎,是机体接触过敏原后主要由IgE介导的鼻黏膜非感染性炎症性疾病。根据发病时间的不同,过敏性鼻炎可分为季节性过敏性鼻炎和常年性过敏性鼻炎。

季节性过敏性鼻炎主要由季节性过敏原引起,如花粉、柳絮等,通常在特定的季节发病。常年性过敏性鼻炎则主要由常年存在的过敏原引起,如尘螨、霉菌、动物皮毛等,症状持续存在,或常年间歇性发作。

二、过敏性鼻炎的病因

1.遗传因素

过敏性鼻炎具有一定的遗传倾向。如果家族中有过敏性鼻炎患者,那么个体患病风险相对较高。研究表明,某些基因的变异与过敏性鼻炎的发生密切相关。

2.环境因素

(1)过敏原:是引发过敏性鼻炎的主要原因。常见的过敏原包括花粉、尘螨、霉菌、动物皮毛等,症状持续存在,或常年间歇性发作。

霉菌、动物皮毛、蟑螂等。不同的人对不同的过敏原敏感,接触过敏原后,机体的免疫系统会产生过度反应,导致鼻黏膜发炎。

(2)空气污染:空气中的污染物,如汽车尾气、工业废气、PM_{2.5}等,可刺激鼻黏膜,加重过敏性鼻炎的症状。此外,空气污染还可能降低人体的免疫力,增加对过敏原的敏感性。

(3)气候变化:气温变化、湿度变化等都可能诱发过敏性鼻炎。例如,在季节交替时,气温骤变,很多人容易出现过敏性鼻炎的症状。

三、过敏性鼻炎的症状

1.打喷嚏:频繁打喷嚏是过敏性鼻炎的常见症状之一。患者可能会连续打多个喷嚏,有时甚至会打到头痛。

2.流鼻涕:清水样鼻涕不断流出,严重时可能会像水龙头一样无法控制。

3.鼻塞:鼻黏膜充血肿胀,导致鼻腔通气不畅,出现鼻塞症状。鼻塞可单侧或双侧发生,有时还会交替出现。

4.鼻痒:鼻内瘙痒难忍,患者常常会忍不住用手揉鼻子。

5.眼睛瘙痒、红肿:部分患者还会出

现眼睛瘙痒、红肿、流泪等症状,这是因为过敏原也可能刺激眼睛周围的组织。

6.嗅觉减退:长期的过敏性鼻炎可能会导致嗅觉减退,患者对气味的敏感度降低。

7.头痛、头晕:严重的鼻塞可能会引起头部不适,出现头痛、头晕等症状。

四、过敏性鼻炎的诊断方法

1.病史询问

医生会详细询问患者的症状、发病时间、家族病史、过敏史等情况,以初步判断是否为过敏性鼻炎。

2.体格检查

包括鼻腔检查、眼部检查等。医生会使用前鼻镜或鼻内镜检查鼻腔黏膜的颜色、肿胀程度、分泌物情况等,同时观察眼部是否有红肿、瘙痒等症状。

3.过敏原检测

(1)皮肤点刺试验:将少量的过敏原提取液滴在患者的前臂皮肤上,然后用针尖轻轻刺破皮肤,使过敏原进入体内。如果患者对该过敏原过敏,皮肤会在15-20分钟内出现红肿、瘙痒等反应。

(2)血清特异性IgE检测:通过抽取

的压力较大,这会导致血液循环受阻,特别是在长时间不动的情况下更容易形成血栓。因此,通过健康饮食和规律锻炼来维持一个健康的体重是十分必要的。均衡的饮食应当包含足够的蔬菜、水果以及全谷物食品,它们富含纤维素和其他必需营养素,能够帮助控制体重的同时提供人体所需的能量。此外,减少高脂肪、高糖分的食物摄入,避免过度饮酒等不良习惯也是维持理想体重的关键。

定期进行有氧运动如步行、游泳或骑自行车等活动不仅能够增强心肺功能,还能够提高下肢的肌肉力量,促进血液流动。特别是对于那些因工作性质需要长时间站立或坐着的人来说,定期进行身体活动,做一些简单的拉伸动作,可以帮助改善血液循环,降低DVT的风险。

通过掌握并实施这些预防手段,您可以大幅降低下肢深静脉血栓的发生几率。健康生活源自每一天的精心管理,从合理饮食到适度运动,每一个细微的改变都能为身体带来显著的回报。预防胜于治疗,远离血栓,不仅意味着避免痛苦与风险,更是对自我健康的积极呵护。只有持续关注自己的健康状况,才能真正做到与疾病“绝缘”。现在就开始实践吧,让下肢深静脉血栓远离您的生活,享受无忧无虑的健康人生。(作者单位系芜湖市第一人民医院)

远离过敏性鼻炎,让身体顺畅呼吸

周李娜

患者的血液,检测血液中针对特定过敏原的IgE抗体水平。如果抗体水平升高,说明患者对该过敏原过敏。

五、过敏性鼻炎的治疗方法

1.避免接触过敏原

这是治疗过敏性鼻炎的最根本方法。患者可以通过了解自己的过敏原,采取相应的措施避免接触。例如,如果对花粉过敏,在花粉季节尽量减少外出,外出时佩戴口罩、眼镜等防护用品;如果对尘螨过敏,保持室内清洁,定期清洗床上用品、窗帘等。

2.药物治疗

(1)抗组胺药:可以缓解鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等症状。分为口服和鼻用两种剂型,口服抗组胺药起效较快,但可能会引起嗜睡等副作用;鼻用抗组胺药作用直接,副作用相对较小。

(2)鼻用糖皮质激素:具有强大的抗炎作用,可以有效减轻鼻黏膜肿胀、减少分泌物产生。使用时应按照医生的建议正确使用,避免长期大剂量使用,以免引起副作用。

(3)减充血剂:可以缓解鼻塞症状,

但不宜长期使用,以免引起药物性鼻炎。

(4)白三烯调节剂:对于合并哮喘的过敏性鼻炎患者,白三烯调节剂可以同时治疗上下呼吸道的炎症。

(5)肥大细胞稳定剂:可以稳定肥大细胞,减少组胺等过敏介质的释放,对预防过敏性鼻炎的发作有一定作用。

3.免疫治疗

也称为脱敏治疗,是目前唯一可能改变过敏性鼻炎自然病程的治疗方法。通过逐渐增加患者接触过敏原的剂量,使患者的免疫系统对过敏原产生耐受,从而减轻或消除过敏症状。免疫治疗的疗程较长,一般需要3-5年。

4.手术治疗

对于药物治疗和免疫治疗效果不佳的患者,可以考虑手术治疗。手术方法主要有下鼻甲成形术、鼻中隔矫正术等,目的是改善鼻腔通气功能,缓解症状。但手术治疗并不能根治过敏性鼻炎,且存在一定的风险和并发症。

六、过敏性鼻炎的预防措施

1.保持室内清洁:定期打扫房间,清除灰尘、螨虫等过敏原。可以使用空气净

化器、吸尘器等设备,保持室内空气清新。

2.注意个人卫生:勤洗手,避免用手揉眼睛和鼻子。洗脸时用温水清洗鼻腔,可以清除鼻腔内的过敏原和分泌物。

3.加强锻炼:增强体质,提高免疫力。可以选择适合自己的运动方式,如跑步、游泳、瑜伽等,坚持锻炼。

4.合理饮食:保持均衡的饮食,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含维生素和矿物质的食物,少吃辛辣、油腻、刺激性食物。

5.避免接触过敏原:了解自己的过敏原,尽量避免接触。在花粉季节、雾霾天等特殊时期,做好防护措施。

过敏性鼻炎虽然是一种常见的疾病,但如果不及时治疗,可能会给患者的生活带来很大的困扰,甚至引发一系列的并发症。因此,我们应该重视过敏性鼻炎的防治,了解其病因、症状、诊断和治疗方法,采取有效的预防措施,避免接触过敏原,保持良好的生活习惯。如果出现过敏性鼻炎的症状,应及时就医,在医生的指导下进行规范的治疗,以控制病情,提高生活质量。让我们共同努力,享受顺畅呼吸,拥抱健康生活。(作者单位系鄂尔多斯市第二人民医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261