

体检“揪出”早期肺癌

医生提醒：40岁以上肺癌高危人群最好每年做一次低剂量胸部CT检查

本报讯 66岁的李女士是我市某中学的退休教师，3年前，她体检时发现肺上有个“磨玻璃”结节。李女士说，每次单位体检她都很重视，今年单位组织到市第五人民医院体检时，她特意将胸透换成了CT，没想到，体检第二天她就接到了医生打来的电话。原来，其右肺上叶“磨玻璃”结节增大至7毫米，医生根据临床经验考虑为早期肿瘤，建议她立即去医院做进一步检查。

经过市五院外科以及影像科的综合诊断，李女士的肺部结节是非常早期的肿瘤，可以用胸腔镜进行微创手术。随后，市五院外二科团队采用微创胸腔镜技术成功将病灶连根拔除。根据病理诊断为右上肺腺癌，经过一个星期的恢复，李女士康复出院了，心中的石头才落了地，她感叹幸亏医生帮助她及早发现了这颗“地雷”。

肺癌早诊早治可接近临床治愈

市五院副院长张显峰介绍，李女士虽然不幸得了肺癌，然而非常幸运的是在没有任何症状的情况下，通过CT体检查出的是肺癌早期阶段。研究显示，绝大部分早期肺癌的手术效果都非常好，术后患者无须化疗，能接近临床治愈。

据了解，肺癌的发病率和死亡率虽然位居“众癌之首”，但也是少数几种可以预防的癌症之一。若早期发现，治愈效果是极其理想的，早期肺癌术后十年生存率能达到90%以上。所以要达到良好的治疗效果和预后，只有早发现、早诊断、早治疗。对于早期肺癌，微创手术效



市五院医护团队在为患者实施胸腔镜下肺癌根治术

果最好，胸腔镜微创治疗是目前最好的治疗早期肺癌、肺结节的手术方式，被称为“小钥匙孔里的大手术”。传统手术切口大约25厘米，胸腔镜手术使切口减小到只有2厘米，由于切口小、创伤小，很多80多岁的老人都可顺利进行手术。

强化肺癌早筛早诊意识非常必要

需要注意的是，早期肺癌并无明显症状。很多患者被查出早期肺癌前，身体状况良好，没有明显的不适，也没有特别的症状，多是在体检时发现了肺部小结节，而后确诊为早期肺癌的。

张显峰介绍，对于导致肺癌的原因，很多人的认知和理解都仅仅停留在抽烟上。正是因为这个误解，加

上早期肺癌症状不明显，很多患者往往错过了最佳治疗期。就如李女士，如果不是有防癌防病的意识主动将体检升级，她可能就没这么幸运了。

张显峰表示，40岁以上是肺癌的高发期，尤其是40岁以上吸烟或吸二手烟、有肺癌家族史或粉尘作业者等人群均属于肺癌发病高危人群，即使没有任何症状，也应该树立肺癌早筛早诊意识。

肺癌高危人群体检最好做胸部CT

市五院放射科主任王金良解释说，从肺癌的筛查中人们就能发现，对一些肺癌高危人群来说，能够及时采取针对性的肺癌筛查，比每年都进行的常规体检更有效。

王金良提醒，在常规体检中，肺部检查常用手段是拍胸部X片，胸部X光只能发现直径大于2厘米的肺癌，等到发现时，往往肺癌已经发展到中晚期，甚至转移了。对于肺癌高危人群来说，建议通过肺部的低剂量CT来进行肺癌的早期筛查。低剂量CT更容易发现肺内微小病变，如“磨玻璃”结节等，能更好地发现早期肺癌等。对于40岁以上的肺癌高危人群来说，每年做一次低剂量CT检查，这个方法已经纳入肺癌防治指南。

最后，王金良表示，大家不必谈结节色变，因为大部分肺部小结节都是良性的。不过良性结节日后也有恶性病变的可能，所以也不能掉以轻心，要做好定期复查随访，有需要时应采取一定的干预手段。（李莹文/图）

每天吃菜籽油 死亡率可降5%

本报讯《英国医学杂志》刊登伊朗一项最新研究发现，多摄入主要存在于坚果、大豆、油菜籽和亚麻籽等植物种子及植物油中的 α -亚麻酸(ALA)有助于降低全因死亡风险，尤其是心脏病和血管疾病死亡风险。

德黑兰医科大学营养学研究小组对发表于1991至2021年间有关ALA与全因死亡率、心血管疾病及癌症死亡风险之间关联的41项目相关研究展开荟萃分析。约12万名18至98岁的参试者接受了为期2年或2至32年的随访调查。研究人员收集了参试者的年龄、体重、吸烟状况、饮酒量和体力活动等信息。综合分析结果显示，大量摄入ALA可使各种病因、心血管疾病和冠心病死亡风险分别降低10%、8%和11%。这相当于1万人当中每年死亡人数分别减少113人、33人和23人。进一步分析发现，每天增加1克ALA(相当于1汤匙菜籽油或14毫升核桃油)可使心血管疾病死亡率降低5%。另外，血液中ALA水平越高，死亡率也越低。

研究人员表示，新研究为“膳食欧米伽-3脂肪酸有益健康”提供了科学依据。常吃菜籽油，死亡风险低。（金也）

英国新研究：拥抱十秒 内心温暖

本报讯 拥抱是人际交往中最常见的表达友好和亲密的方式。国际著名期刊《心理学报》刊登英国一项新研究发现，拥抱10秒就能让人内心感到温暖。

伦敦大学金史密斯学院研究小组招募206名大学生展开了两项实验。实验中，参试者用“颈腰式”和“十字交叉式”两种不同的交叉手臂方式拥抱一个同伴1秒、5秒或10秒，并对触摸感觉的愉悦感、兴奋度和可控性进行评估。另外，参试者分别在每次拥抱后立即、3分钟和6分钟后进行情绪自我评价。结果表明，就拥抱的快感、唤醒和控制而言，拥抱持续时间比交叉手臂的方式更加重要。尽管1秒钟拥抱也能带来快感，但5秒钟和10秒钟拥抱的快感自我评分更高，内心感觉更加温暖。

研究人员表示，现实生活中，拥抱通常持续大约3秒钟。新研究结果表明，较长时间的拥抱比短时间的拥抱更令人愉快，十字交叉拥抱比颈腰拥抱更常见。（徐澄）

乳牙厚度有助于预测精神障碍

本报讯 近期，美国马萨诸塞州总医院的神经发育学家发现，乳牙生长标记的厚度，有助识别以后患精神障碍的风险。

研究团队选了70名儿童，收集他们父母捐赠的70颗乳牙，都是5至7岁儿童自然脱落下的。研究人员用显

微镜测量了牙本质新生线(NNL)的宽度。母亲们在怀孕期间和产后不久完成了调查问卷，问卷询问了影响儿童发育的四个因素：产前压力事件、母亲的心理问题病史、社区质量(如是否贫困或不安全)和社会支持水平。

分析结果显示，母亲有严

重抑郁或其他精神问题病史的孩子，以及怀孕32周时经历抑郁或焦虑的母亲的孩子，更可能比同龄人的牙本质新生线更厚。与此同时，母亲怀孕后不久获得显著社会支持，出生的孩子牙本质新生线较薄。考虑其他因素后，这些趋势依然保持不变。

发表在《美国医学会杂志-网络公开版》上的研究成果认为，经历过焦虑或抑郁的母亲会生成更多的皮质醇，这种应激激素会干扰制造牙釉质的细胞。因此，多关注童年不幸的孩子，以便及早采取干预措施和预防性治疗。

（刘彦弟）

王家清肤老号免费试用活动已让多人受益

本报讯 12月12日上午，市民赵女士又一次走进了位于平顶山火车站广场东100米路南的王家清肤老号，享受这里正在推出的皮肤问题免费试用活动。据了解，为让利更多市民，王家清肤老

号为有皮肤问题的市民提供多种免费试用活动，即日起，有皮炎、湿疹、荨麻疹、牛皮癣及皮肤瘙痒等问题者均可到店免费试用。

王家清肤老号起源于山东省聊城市，东阿王氏家族

六代传承。据王氏族谱记载，创始人王兴明生于1798年，系第二代传承人。他医术精湛、医德高尚，专注于皮肤病的诊治，师承膏、汤、散剂药方，代代相传、经验丰富，针对皮肤问题的治疗有

独到之处。

现征集100名皮肤有问题的市民到店免费进行皮肤健康指导，免费检查、辨证施治，免费一对一制定实施方案、免费试用产品。

（小梅）