

## 体检发现肺结节怎么办？

◎平顶山市第二人民医院胸心外科 张勃

近年来,越来越多的人在体检拍胸部X-线片时发现肺部有结节。据了解肺部结节人数占全部体检人数的20%至80%。肺结节是由于各种原因造成的肺泡内含气减少、细胞数量增多、肺泡上皮增生等病理改变,在肺部影像学上局灶性边界清楚或模糊,直径小于3厘米、圆形或类圆形、密度增高的阴影,可单发或多发,不伴有肺不张,肺门及纵隔淋巴结肿大和胸腔积液。

为什么有很多人会出现肺结节?首先是吸烟、空气和环境污染,例如现代工业和汽车尾气每年排放到大气中的多环芳烃尤其是苯并芘;环境污染如工业生产和交通运输中不合理排放、废渣、废水;还有就是家庭小环境的污染,取暖、烹饪所造成的油烟。其次有高危职业暴露:工作场所的暴露,尤其是石棉、氡的接触。最后是合并有慢阻肺、弥漫性肺纤维化或既往有结核病史。另外部分人群有长期被动吸烟史是一个潜在影响因素。

如果有肺部结节需要采取何种措施呢?首先要进行随访,有40%至50%的肺结节定期随访3到4个月消失时,我们考虑这样的肺结节是炎症;如果随访肺结节持续存在就会有潜在恶变的可能性;如果结节在随访过程中病灶有不断增大趋势,并且出现其他恶性征象,例如结节周围毛刺征等,应考虑手术处理。

怀疑恶性程度高需要采用什么手术呢?一般传统的开胸手术创伤大、风险高、并发症多,所以对于高龄且合并有基础疾病的患者不宜行开胸手术。近年来,专家探索开展CT引导下微波消融技术来治疗肺结节及肺肿瘤。微波消融是采用频率为915MHz与2450MHz的电磁波,常用2450MHz的电磁波,使射频针周围形成高频电磁场使得结节细胞内外水分蒸发,细胞干燥、固缩坏死,也可导致肿瘤细胞组织完全坏死。

CT引导下微波消融术适应证有哪些?治愈性消融:1.原发性周围型肺结节或肺癌,最大直径小于3厘米,并且无其他部位的转移病灶。2.多发肺结节或肺癌,双肺数目小于3个。3.肺部转移瘤单侧肺病灶数目小于3个,双侧肺病灶数目小于5个。多发转移瘤的最大直径小于3厘米,单侧多发转移瘤的最大直径小于5厘米。姑息性消融:1.最大限度使肿瘤凝固坏死,减轻瘤负荷,缓解症状,改善生活质量。2.如果肿瘤最大直径大于5厘米或单侧肺病灶数目大于3个(双侧肺病灶数目大于5个),可以进行多针、多点或多次治疗,抑或其他方法联合应用。3.如果肿瘤侵犯肋骨或脊柱引起难治性疼痛,对肿瘤部骨侵犯处进行消融即可达到止痛效果。

## 声音嘶哑要警惕食管癌

◎中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院肿瘤血液科 许克璞

我们生活中经常会出现声音嘶哑,多数人认为是咽喉炎或睡眠不好、熬夜等因素导致,其实也可能是声带息肉、喉部肿瘤、声带麻痹等所致,需要进一步进行电子喉镜、局部CT等检查明确诊断,根据病因进行针对性诊治,避免延误治疗时机。

声音嘶哑常见原因包括以下几个方面:1.声带息肉、慢性喉炎:病人过度发音、高声喊叫、发脾气及用声不当会出现持续性声嘶。2.急性咽喉炎:伴有喉痛、吞咽痛,多数在感冒发热后出现声嘶。声音发哑,伴有喉部梗阻感,有咳嗽、痰中带血,甚至颈部包块,年龄较大的要警惕喉癌可能。3.反流性喉炎:自感异物感,伴有咳嗽,声音易发倦,多数患者睡前喜食,经常出现返酸、嗝气。4.喉返神经瘫痪:单侧喉返神经瘫痪常出现声音嘶哑、易疲劳、说话及咳嗽有漏气感;双侧瘫痪易出现误吸、咳嗽排痰困难。喉癌及食管癌部分病人可出现喉返神经瘫痪,导致声音嘶哑发生。

食管癌是我国常见的消化道肿瘤,河南省是世界上食管癌高发地区之一。食管癌有什么症状?1.早期:症状常不明显,但在吞咽粗硬食物时可能有不同程度的不适感,包括咽下食物哽噎感,胸骨后烧灼样、针刺样或牵拉摩擦样疼痛。食物通过缓慢,并有停滞感或异物感。哽噎停滞感常通过吞口水后缓解消失。症状时轻时重,进展缓慢。2.中晚期:典型的症状为进行性咽下困难,先是难咽干的食物,继而是难咽半流质食物,最后水和唾液也不能咽下。常吐黏液样痰,为下咽的唾液和食管的分泌

物。患者逐渐消瘦、脱水、无力。持续胸痛或背痛表示为晚期症状,癌已侵犯食管外组织。肿瘤侵犯喉返神经,可出现声音嘶哑,持续时间较长,一般不易恢复。

食管癌如何诊断?1.胃镜是食管癌诊断的首选方法,可直接观察病灶形态,取活检以确诊。2.当病人恐惧或不宜进行胃镜检查时,可选用食管钡餐造影方法检查。3.CT可了解食管与邻近纵隔器官解剖关系、肿瘤外侵程度及转移病灶。

食管癌如何治疗?1.内镜治疗:早期食管癌可采用内镜下黏膜切除术、黏膜下完整剥离术;2.手术治疗:食管癌首选方法。若全身情况良好、有较好的心肺功能储备、无明显远处转移征象者,可考虑手术治疗。3.放疗:可增加手术切除率,也能提高远期生存率。主要适用于上段食管癌或不能手术切除者,也可用于术前或术后放疗。4.化学治疗:采用化疗与手术治疗相结合或与放疗、中医药相结合的综合治疗,有时可提高疗效,或使食管癌患者症状缓解,延长患者无病生存时间。

食管癌如何预防?1.改变不良饮食习惯,不吃霉变食物,少吃或不吃酸菜。2.改良水质,减少饮水中亚硝酸盐含量。3.推广微量元素肥料,纠正土壤缺钼等微量元素状况。4.应用维生素B2治疗食管上皮增生,以阻断癌变过程,积极治疗食管炎、食管白斑、贲门失弛缓症、食管憩室等与食管癌发生相关的疾病。5.易感人群监测,普及防癌知识,提高防癌意识,定期到医院进行体检。

## 得了骨质疏松症如何防治?

◎平顶山市第一人民医院骨科三病区 曹进

骨质疏松症是最常见的骨骼疾病,是以骨量低、骨组织微结构损坏、导致脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。可发生于任何年龄,但多见于绝经后女性和老年男性。其主要危害是导致骨质疏松骨折,是骨质疏松症的严重后果,如胸腰椎骨折、股骨颈骨折、转子间骨折、桡骨远端骨折等,骨折以后给病人带来严重后果,致残率或致死率明显增加。所以确诊骨质疏松症后需要积极治疗,并应贯穿于生命全过程。骨质疏松症防治措施主要包括基础措施、药物干预和康复治疗。

基础措施包括调整生活方式和骨健康基本补充剂。1.调整生活方式:①加强营养均衡膳食:建议摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食,推荐每日蛋白质摄入量为0.8至1.0g/kg体质量,并每天摄入牛奶300ml或相当量的奶制品。②充足日照:建议上午11:00到下午3:00,尽可能多暴露皮肤于阳光下晒15分钟至30分钟(取决于日照时间、纬度、季节等因素),每周两次,但要注意避免强烈阳光照射,以防皮肤灼伤。③规律运动:建议进行有助于骨骼健康的体育锻炼和康复治疗,如慢跑、太极拳、舞蹈、乒乓球等,运动应循序渐进、持之以恒。④戒烟。⑤限酒。⑥避免过量饮用咖啡。⑦避免过量饮用碳酸饮料。⑧尽量避免或少用影响骨代谢的药物。2.骨健康基础补充剂:①钙剂:50岁及以上人群每日钙摄入量为1000至1200mg,尽量通过饮食补充,饮食中摄入不足时,才给予钙剂补充,钙剂推荐碳酸钙,常见有上腹部不适和便秘等。②维生素D:可以促进钙吸收及增强其他抗骨质

疏松药物疗效,不推荐使用活性维生素D纠正维生素D缺乏,不建议1年单次较大剂量普通维生素D的补充。

抗骨质疏松药物。按作用机制分为骨吸收抑制剂(双磷酸盐、降钙素、雌激素、选择性雌激素受体调节剂、RANKL抑制剂(国内尚未上市)、骨形成促进剂(甲状旁腺类似物)、其他机制类似药物(活性维生素D及其类似物、维生素K2类、锶盐)及传统中药(骨碎补总黄酮制剂、淫羊藿苷类制剂、人工虎骨粉制剂)。通常首选使用具有较广抗骨折谱的药物(如阿仑磷酸钠、唑来膦酸、利塞膦酸钠和迪若塞麦等)。对低、中骨折风险者(如年轻的绝经后妇女,骨密度水平较低但无骨折史)首选口服药物。对口服不能耐受、禁忌、依从性欠佳及高骨折风险者(如多发椎体骨折或髋部骨折的老年患者、骨密度极低的患者)可考虑使用注射制剂(如唑来膦酸、特立帕肽或迪若塞麦等)。如仅椎体骨折高风险,而髋部和非椎体骨折风险不高的患者,可考虑选用雌激素或选择性雌激素受体调节剂。新发骨折伴疼痛的患者可考虑短期使用降钙素。中药具有改善临床症状等作用,但降低骨质疏松骨折的风险的证据不足。此类药物有不良反应,如发热、肾功能损害等,需要在医师指导下应用,不能自行盲目应用。

康复治疗主要包括运动疗法、物理因子治疗、作业疗法及康复工程等。

如果患有骨质疏松症,需到医院专科诊治,要认识到骨质疏松症的危害,其治疗是一个长期的过程,治疗期间要进行相应的监测。

## 拇外翻——困扰女性的绊脚石

◎平顶山市第一人民医院骨外二科主管护师 张亚娟

你的脚大拇指是否在足内侧形成了一个肿块?这就是拇外翻。拇外翻不仅学问多,“陷阱”也不少。今天就来和大家科普关于拇外翻的相关注意事项。

最近,刘女士穿鞋脚大拇指外侧有点疼,还有点磨脚,尤其是不能穿高跟鞋。经上网搜索,刘女士对照网上的介绍后得知,自己应该是得了拇外翻。拇外翻又叫大脚骨,是脚大拇指向外倾斜的一种畸形。看到这种病的介绍,刘女士心里很慌张:脚大拇指成了畸形,这可怎么办?

由于拇外翻穿上高跟鞋就疼痛,严重影响走路,刘女士来到了医院就诊。经医生诊断,刘女士得的是重度拇外翻,和长期穿高跟鞋有关系。医生还告诉刘女士,拇外翻多见于女性,特别是中老年女性,有数据统计90%的拇外翻都是女性患者。

拇外翻是怎么引起的?

1.内因:遗传相关,与生俱来。有数据表明58%至88%的拇外翻有家族遗传史。2.外因:所谓外因就是强加在足部外的因素,最常见的当然是穿鞋,尤其是经常穿尖头鞋或高跟鞋。尖头鞋的前部呈三角形,迫使脚前部强塞入一个窄小的三角形区域内,再加上鞋面为皮革没有弹性,脚大拇指被迫外翻,脚小拇指则内翻。而高跟鞋又使得脚部承受的压力加大,关节处的韧带过分拉长,结果脚大拇指外

翻。这是造成拇外翻的原因之一。

拇外翻的主要症状是脚大拇指第一跖趾关节向外侧翻,关节内侧有骨赘形成。一些患者因骨赘处与鞋子摩擦可出现红肿、疼痛的现象。休息后可以缓解,但是,不是所有的拇外翻都会疼痛。

拇外翻的治疗可根据外翻畸形的严重程度用不同的方法治疗。1.轻症患者可以保守治疗,穿合适或宽松的鞋子来减轻疼痛。不穿尖头高跟鞋,这样可以减少对内侧突起的摩擦,通过降低对前足的挤压来延缓脚大拇指偏斜程度和其余脚趾畸形的进一步加重。2.在医生的指导下进行按摩,不要过于用力,每晚进行热敷,以缓解并改善拇外翻畸形。3.可以用拇外翻垫、夜用夹板及脚趾间垫暂时缓解疼痛,延缓畸形进展。4.如果是在运动或走路时突然疼痛,一定要立即停止运动,将脚抬高,有条件的可以立即冰敷。但上述方法并不能根治拇外翻,治疗帮助非常有限。

在保守治疗无效或拇外翻症状严重影响生活质量的情况下,需要考虑手术治疗。对于畸形严重,但无明显症状的患者则不需要考虑手术。手术的主要目的是改善疼痛、纠正畸形、恢复足的正常功能等。手术方式主要包括软组织手术、截骨术、关节融合术。医生会在综合考虑患者的年龄、性别、职业、活动量等因素后,慎重选择合适的手术。