

科学认识 理性对待——肺结节不可怕

湖南代表队 张乐蒙（湖南省肿瘤医院）



大家好，我叫张乐蒙，来自湖南省肿瘤医院。屏幕前的您是否有过这样的经历，在自己的体检报告单上发现了“肺结节”三个字？

可不是吗？张博士，我既不抽烟又不喝酒，还爱运动，为什么会查出来肺结节呢？该不会是肺癌吧？我好害怕。（视频）^①

别怕别怕，肺结节和肺癌是两回事。首先让我们来正确认识，科学对待肺结节。肺结节和肺癌是两回事儿，在体检报告单上发现肺结节三个字，千万不要过度恐慌，肺结节只是我们影像科医生的一种表述方式，它对应了一大类疾病，而不是某一种具体的疾病。你们看，圆圈对应的部分就是肺结节，形态千差万别，是因为病理改变千差万别。凡是在CT上直径小于3厘米的圆形、类圆形不规则的密度增高影都可以统称为肺结节，要注意，直径大于3厘米，那就不是结节了，是肿块，是大问题，需要马上就诊。大家可以看一下手边的矿泉水瓶盖，直径大约就是3厘米。

张博士，我还是很害怕，万一恶性的怎么办？（视频）

我想大家最关心的问题就是肺结节的良恶性鉴别，肺结节其实非常普遍，它就好像我们脸上的痣、身上的疤一样。据世界卫生组织统计，初次检查发现的肺结节有90%以上是良性的。当然，部分良性结节长期有可能演化为恶性，大小是一个很重要的良恶性鉴别指标。在这里我告诉大家三个简单容易记忆的数字，“5、8、20”，谐音就是“我不爱你”，对的，肺结节我不爱你。“5”是指直径小于5毫米的肺结节，恶性概率比较低。“8”是指直径大于8毫米的肺结节，建议治疗后复查，如果口服一段时间抗生素原有结节缩

^① 指作者在讲解过程中播放的视频。由于本书为大赛的文字整理，选手在现场展示的图片或播放的视频，评委对视频作品以及选手讲解时表情、肢体语言等的评论，无法通过文字向读者完美展示，但为了如实记录大赛的全过程，本书对类似情况未做特殊处理，读者可通过扫描文后二维码观看选手在大赛中的精彩表现。



科普最强音

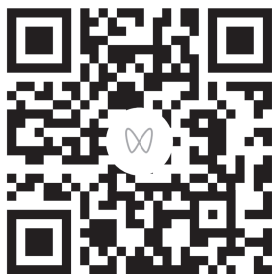
——全国优秀科普讲解作品赏析与研习

小甚至消失了，那么多半是良性的，相反，如果结节增多增大，那您可要重视了。“20”是指直径大于20毫米的肺结节，建议首先在胸外科就诊。当然，大小并不是唯一的判断因素，肺结节的边缘、形态、密度与周围血管和胸膜的关系同样是非常重要的良恶性鉴别指标。通过低剂量CT筛查发现了肺结节，要重视，但是不要焦虑，长期观察，动态随访，发现变化，及时处理才是最正确的应对方式。

听您这么讲我就放心多了，幸好前一段时间做了一次全面体检，可是我身边很多朋友都不敢去做，说是CT的辐射太大了，真的是这样吗？（视频）

其实并不是这样的，低剂量CT的辐射量只是普通CT的1/6，因此是非常安全的，当然也不是所有人都需要常规筛查。以下是高危人群，年龄大于50岁，烟龄超过20年，每天超过20支的；曾经戒烟，烟龄小于15年，除此以外，有肿瘤家族史的；有其他系统恶性肿瘤的；有石棉、沥青、粉尘等职业接触史的；有慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、肺纤维化等慢性炎症性肺部疾病的，这些都是高危人群。把握肺结节数字很关键，让我们一起来复习一下，“3厘米以下视结节”，“5、8、20”，“低剂量CT”，“1/6的辐射量”，大家都记住了吗？衷心地希望每一个人都能够畅快呼吸，畅享健康。

 科普最强音



扫一扫，观看视频

作品赏析

马 莎

讲台，水杯，黑色背景，简要的文字提示，亲和中透着端肃的人物气质——这些要素组合在一起，一个人人熟悉的角色呼之欲出，也构成了这篇讲解给人带来的第一观感：不会当老师的医生不是好科普讲解员。

果然，选手完成开场并树立人设之后，提问者也出现了。这一角色的主要作用在于利用问题引领内容，使之以层层递进的方式展开；而有所不同的是，本篇的提问者没有任何搞笑色彩，其形象设计兼有“患者”与“学生”双重特征，是