

### 开栏的话

定期体检非常重要。每次体检后拿到报告单时，该如何看？血脂异常、超重、脂肪肝、甲状腺结节……体检报告上一般都有哪些常见异常的表现？该如何应对和改善？本版今起推出“读懂体检报告”系列报道，为您解读体检报告的门道。

体检报告上的“结节”二字，曾经让不少人寝食难安。什么是结节？结节距离癌症到底有多远？

“结节与癌症相差甚远，因为九成以上的结节都是良性的，需要引起重视的结节只是非常小的一部分，通常低于5%。面对结节，大家既不必过度担忧，也别置之不理。放松心情，正视结节，努力健康生活。”北京

京朝阳医院体检中心副主任徐爱民介绍，结节指在影像学检查中与周围组织密度不同的新生物，从病理性质看，可分为良性和恶性。

徐爱民介绍，随着影像学手段和检查技术的进步，发现结节变得越来越容易。当前，体检中检出率较高、较为常见的结节有肺结节、乳腺结节和甲状腺结节。



近日，江苏省连云港市赣榆区柘汪镇面向当地环卫工人开展免费健康体检活动。 司伟摄（人民视觉）

### 肺结节

#### 警惕混杂密度结节

除了核酸检测，新冠肺炎另一个重要筛查手段就是肺部CT。正是由于这项预防性检查，很多没有症状的肺部结节被人们发现，“肺结节”一词进入了更多人的视野。

“胸片或CT片上直径小于3厘米的肺占位病变叫结节，直径大于3厘米的结节称为肿块。”徐爱民介绍，在影像学检查例如CT检查结果中，肺结节表现为密度增高的阴影，“看起来像与正常肺组织密度不同的团块影，可以是圆形或不规则形状，可单发或多发、边界清晰或不清晰。”

专家介绍，胸片难以发现1厘米以下的病灶，但低剂量CT可以发现3毫米以下的肺小结节。随着体检的普及，肺结节的检出率越来越高，高检出率在帮助人们提升肺癌早期发现率的同时，也可能给公众带来一定的心理负担。

在有的人看来，肺结节似乎始终伴随着变成肺癌的风险，令人提心吊胆。对此，徐爱民表示，虽然目前还缺少肺结节发病率的研究，但在有关肺癌筛查研究的数据中，肺结节的总检出率约为20%—30%，“这是一个很高的比例，但是其中95%以上的肺结节是良性病变所导致的，不必过度担心。”徐爱民指出，导致肺结节的良性病变包括：细菌感染，如金黄色葡萄球菌等；良性肿瘤，如纤维瘤、血

管瘤等；血管性疾病，如肺动静脉畸形、肺静脉曲张等；炎性疾病，如肉芽肿性多血管炎等。

发现肺结节该怎么应对？“越大的结节恶变的可能性越高，需要咨询医生并定期随访。”徐爱民介绍，一般来说，对小于6毫米的肺小结节，建议年度复查胸部CT即可；对大于或等于6毫米的肺结节，医生会根据结节的部位、大小、形态、密度，有无毛刺、分叶和胸膜牵拉等综合判断危险程度来决定复查的间隔时间，因此要在医生的指导下进行密切随访。

若在随访过程中，肺结节没有明显进展、没有异常增大，一般被认为是良性病变或低风险结节。根据医生建议继续定期观察即可；若在随访过程中，肺结节有增大趋势，则需要引起高度重视，尽早规范诊治。

什么样的肺结节需要引起重视？

“根据密度的不同，肺结节一般可分为实性结节、磨玻璃结节和混杂密度结节（也叫部分实性结节）。”徐爱民说，通常结节的密度比较高的称为实性结节；密度低于实性结节、高于正常肺组织，在影像学上看起来像磨砂玻璃一样的结节是磨玻璃结节；而混杂密度结节既有磨玻璃结节的特征，同时伴有实性成分，在以上3种结节中危险程度相对高，需要引起重视。

## 读懂常见结节

肺结节、乳腺结节、甲状腺结节

## 解开健康心结

本报记者 王美华

### 微评·健康絮语

## 莫让体检报告睡大觉

话 枚

又到年终体检季，今年你体检了吗？面对体检，笔者身边出现了3种截然不同的态度：一种是害怕，“只要不体检，我就没生病”“小时候怕成绩单，长大后怕体检单”成为这些人的真实写照；一种是不够重视，体检报告出来后两眼就扔在一边让其“睡大觉”；还有一种是过度重视，一旦体检出现异常情况，就风声鹤唳、草木皆兵。

啥是打开体检报告的正确“姿势”？上述3种态度显然都不可取。如果长期不做健康检查或对检查结果疏忽大意，很容易酿成“无病成

小疾，小疾变大病”的结局，最终受害的还是自己；如果对体检异常结果过度焦虑，不仅影响情绪、平添烦恼，还容易听信所谓的“偏方”“秘方”，可能给身体造成不必要的伤害。

一份体检报告，包含了自身诸多健康甚至疾病的信息。心平气和面对体检结果，在战略上藐视“敌人”、在战术上重视“敌人”，仔细研读各项检查结论，搞清楚、弄明白每一条体检建议，咱们才能对自身健康状况了然于胸，做到有的放矢调整生活习惯。也唯有如此，体检方能切实地为健康护航，您说是吗？

### 乳腺结节

#### 养成自查乳腺习惯

在不少人看来，乳腺疾病的发生与情绪不佳关系密切，对此有人调侃道：“忍一时乳腺增生，退一步乳腺结节。”乳腺结节与不良情绪关系大吗？

“截至目前，医学上还没有确切的答案。”徐爱民说，“临床上怀疑乳腺结节与感染、损伤、生活习惯、环境、基因、激素内分泌等可能都有关系，但是情绪不佳确实影响身心健康，建议大家注意调节情绪，少生气。”

什么是乳腺结节？“乳腺结节是在影像学检查中发现的乳腺内的一种形态学改变。”徐爱民表示，大多数乳腺结节都是良性的，乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤、乳腺炎等良性病变都可以表现为乳腺结节。

如何发现乳腺结节？“患者可通过乳腺超声、钼靶等检查手段初步鉴别乳腺结节的良恶性，直径不超过1厘米的乳腺结节一般定期复查即可。”徐爱民介绍，目前在乳腺B超报告中，BI-RADS分级评估是目前最常用的评估乳腺结节良恶性的方法。

乳腺结节BI-RADS评估为2级及以下者，一般是良性病变，每年复查一次即可；分级为3级的结节，可每3个月—6个月复查一次，观察结节变化，若短时间内结节明显增大或分级提高，一定要提高警惕；若结节分级在4级或以上，则需要进一步检查，必要时行穿刺活检以明确性质。一些高风险的



良性肿瘤，如导管内乳头状瘤、叶状肿瘤等具有恶变的可能，也建议进行手术。

一旦发现乳腺结节，体检报告上的哪些字样需要引起重视？专家介绍，例如“形态不规则、与周围组织边界不清或模糊、腋窝淋巴结肿大、簇状微小钙化、后方衰减”等，当出现这些字眼时要及时进行复查，明确病因以免耽误治疗。

“建议女性养成自查乳腺的好习惯。”徐爱民指出，相比于1年1次的体检，自查可以更加及时地发现身体的变化，“可以在洗澡时观察和触摸乳房有无异常变化，手指指腹从下往上托着乳房触摸有无异常包块，如果有异常包块或异常疼痛，要及时就诊。”

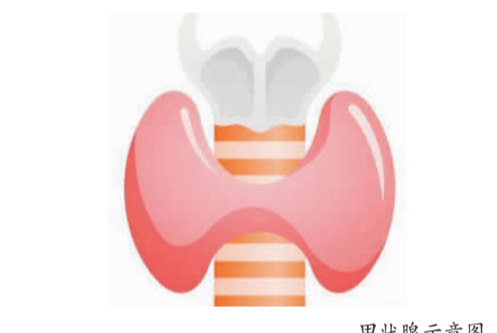
### 甲状腺结节

#### 无需过度担心癌变

“甲状腺位于人体颈部正前方，像一只蝴蝶覆盖在气管的前外侧面。”徐爱民介绍，甲状腺结节是出现在甲状腺内部的异常增生的细胞团块，增生性疾病、肿瘤性疾病、自身免疫性疾病及炎性疾病等情况均可能出现甲状腺结节，“甲状腺结节非常常见，有报告显示，体检人群中约有20%发现甲状腺结节，且女性多发于男性，这可能与女性体内的雌、孕激素有关。”

甲状腺结节需要进行手术吗？“对于甲状腺结节，最重要的是看结节是良性还是恶性。”徐爱民介绍，95%以上的甲状腺结节是良性的，不影响甲状腺功能，也不影响人们生活与工作。良性的甲状腺结节，除非直径过大，导致影响美观或产生吞咽困难、呼吸困难等压迫症状，通常无需特殊治疗，注意定期随访即可。如果是恶性肿瘤，首选通过手术清除干净。

有人担心，现在的甲状腺结节是良性的，以后万一转变为恶性怎么办？徐爱民介绍，有研究发现，甲状腺癌和甲状腺良性结节具有各自独立的“生长树”，甲状腺癌是从正常甲状腺直接发展而来，与良性结节没有直接关联。也就是说，对于确诊为良性的甲状腺结节，没必要担心会演变为癌症。但目前的检测方法存在一定的假阴性可能，即



甲状腺示意图

甲状腺癌可能会被误诊为良性。因此，对于存在可疑征象的甲状腺结节，即使被诊断良性，仍需要进一步检查。

如何区分良性还是恶性？专家介绍，目前筛查和鉴别甲状腺结节性质的首选方法是超声检查，不仅可以明确结节的存在，还能了解结节的大小、数量、形状等。“如果超声检查提示结节纵横比大于1、形态不规则、边界不清、低回声或极低回声、点状强钙化时，这个结节就要引起高度重视，建议进一步诊断，如果确诊及时采取最优治疗方案即可。”徐爱民指出，相比较于其他癌症，甲状腺癌治疗效果较为理想，因此不需要过度担心。

### 健康视线

## 北京市基本建成覆盖城乡的健康服务圈



近年来，北京市加强覆盖城乡的健康服务圈建设。截至2021年，全市社区卫生服务中心（站）已达2111个，全市基本实现步行15至30分钟可及社区卫生服务。在山区，北京市建立了常态化巡诊服务模式，每周定期入村进户为山区百姓送医送药。目前，全市家庭医生团队已有5743个，共为825万名居民提供家庭医生签约服务，重点

人群签约率达90%以上。

上图：近日，北京市大兴区采育镇社区卫生服务站的农村医巡诊团队的医护人员来到施家务村为村民上门送药。

右图：近日，北京市丰台区方庄社区卫生服务站的医护人员在协助一名老人测量血压。

新华社记者 李欣摄



## 2023年度“北京普惠健康保”上线

### 医保个人账户可为全家参保缴费

本报北京电（陈得）日前，2023年度“北京普惠健康保”正式开放参保。一年保费195元，最高保障额度达300万元。

党的二十大报告要求，健全覆盖全民、统筹城乡、公平统一、安全规范、可持续的多层次社会保障体系。为促进多层次医疗保障有序衔接，积极发展商业医疗保险，进一步解决群众基本医保覆盖范围之外的医疗费用负担，2021年，北京市医保局指导推出了“北京普惠健康保”，满足了人民群众多层次、多样化的医疗保障需求。

据介绍，2023年度“北京普惠健康保”价格不变，仍为195元/年，在保费不变的基础上，对产品方案进行了升级：

扩大了参保人群覆盖面。除本市基本医疗保险参保人员外，拥有北京市户籍或持有北京市居住证且已参加异地基本医保的北京市新市民也可参保。

降低免赔额，优化特药结构。自费责任免赔额健康人群降至1.5万元；特定既往症人群降至2万元；特药责任免赔额统一降至0元，国内特药数量增加至40种，更符合百姓用药需求。其中，国内特药是指在医保定点医疗机构门诊或药店购

买的特定药品；国外特药在海南省博鳌乐城指定医疗机构就诊并开具的特定药品。

线上快赔更便捷。参保人无需提供理赔材料（特殊情况除外），只需通过“北京普惠健康保”微信公众号填写被保险人收款账户即可获得理赔，简化理赔流程，提高理赔速度。

健康管理服务体验提升。健康管理服务数量由25项增至42项，覆盖就医陪护、上门护理、居家康复及上门检测四大类服务，满足老人、妇女及儿童各年龄段人群的健康管理需求，门诊或住院后均可申请，更多惠及健康人群，提升体验感。

11月1日起，北京职工医保参保人可使用医保个人账户余额为本人投保“北京普惠健康保”；12月起，在医保账户完成共济对象办理后，可使用医保个人账户为可以享受北京市基本医保待遇的配偶、父母及子女参保缴费，即一人可为全家参保缴费。

2023年度“北京普惠健康保”由北京市医疗保障局、北京市地方金融监督管理局共同指导，中国银保监会北京监管局监督，中国人保、中国人寿承保，泰康、太平洋保险、中国平安、北京人寿共同承保，医渡云提供主运营平台。