



隨着體檢普及，越來越多的結節被發現。很多人查出結節後非常糾結，既擔心日後會癌變，又怕貿然手術後發現是良性的，自己白挨一刀。一份吉林省長春市甲狀腺疾病手術統計報告顯示，9216例經手術治療的甲狀腺結節患者中，惡性腫瘤患者僅占10%。這說明，大家對結節還存在很多誤區。本報記者就此採訪權威專家，為大家梳理結節的來龍去脉。

每個人或多或少都有結節

結節是指一類不同于正常組織的異常成團的身體組織，形狀有圓形、橢圓形和不規則形。其“個頭”有大有小，一般的直徑都不超過3厘米；直徑小于1厘米時，稱為小結節；直徑小于0.5厘米時，稱為微小或細小結節。“長結節是比較普遍的現象，如果用細致的影像檢查的話，每個人身上或多或少都會發現一些結節。”南方醫科大學南方醫院腫瘤科主任醫師尤長宣說，結節可能藏匿于皮下、肺部、乳腺、甲狀腺、前列腺等各部位。它們大多沒有癥狀，有的因為體積小且在體內，患者平時可能看不到也摸不着，直到體檢時才發現。以常見的肺結節來說，粗略統計我國可能有1.2億肺結節患者，其中8000萬患者都是小于0.8厘米的小結節。

中國中醫科學院西苑醫院外一科主任醫師張曉軍說，從中醫角度來看，結節多與氣結、血瘀有關。很多人工作壓力大，情緒容易壓抑，再加上熬夜、飲食不規律等不良生活習慣，容易導致人體肝氣鬱結，氣機不暢，再加上血行不利，出現血瘀，導致結節。從現代醫學來講，祇要是身體有細胞的過度增殖，都可能形成結節，但具體成因尚不明確，且誘發因素很多，如細菌感染、內分泌紊亂、局部有異物、空氣污染、基因突變、電離輻射等。

乳腺結節、甲狀腺結節和肺結節是檢出率最

我們不要被結節嚇倒

高、最常見的三類結節。乳腺結節不能算是一種真正的病，更多是某些疾病的表現，如乳腺增生、乳腺纖維腺瘤、乳腺癌等。乳腺結節的形成可能是乳房發生感染或損傷，或是內分泌紊亂、基因突變等刺激細胞增殖導致。甲狀腺結節多長在“喉結”下方、氣管兩旁的甲狀腺內，可能與遺傳、甲狀腺囊腫、慢性炎癥、高碘或缺碘、電離輻射等有關。肺結節可能是由于吸入過多灰塵等物理刺激或肺部炎癥等，導致肺細胞過度增殖，“抱團兒”堆積到一起，就形成了肺結節。

大多為良性，惡性也別怕

發現結節後，人們最關心“它對健康是否有害”。張曉軍說，結節性質分良性和惡性，多數是良性，可與人長期共存，不會對健康造成較大影響。數據稱，95%以上的甲狀腺結節、肺結節和90%以上的乳腺結節都是良性的。“結節性質一般從誕生初期就決定了，良性結節惡變幾率很小。”尤長宣說，直徑小于1厘米的結節，惡變幾率非常微小，像常見的因炎癥感染、异物入侵形成的結節，多數也不會癌變。而惡性結節會不斷變大，積攢越來越多突變基因，“進化”為癌。其實，發現惡性結節也算是件“好事”。因為惡性結節發展成癌可能要經過幾年時間，早期發現它，可以給患者治療留下緩衝期，在發生異變前切除結節，就能大大降低患癌風險。

張曉軍指出，推斷結節的性質要通過觸診結合影像檢查。乳腺結節要靠彩超、鉬靶、核磁等檢查；甲狀腺結節要靠彩超、CT、造影檢查；超過1厘米的肺結節要拍胸片，小于1厘米的要做CT及核磁檢查。不論結節生長在哪個部位，主要都靠綜合其大小、形狀、質地、邊緣是否有毛刺、有無破潰浸潤、有無壓痛、倍增時間快慢等特徵來評估其良惡性。如果觸感較硬、直徑較大、形狀不規則、有鈣化傾向、短期增殖速度快的結節，惡性風險很高，一定要按“金標準”確診，即做穿刺活檢或通過切除結節後進行病理診斷。

正確治療，心裏別有“結”

專家表示，發現惡性結節後，需根據醫生建議及時清除。而對於良性結節，是否需要幹預還沒有定論。初次發現結節後，2~3個月要復查一次，如果沒有變化，時間可拉長到半年或一年復查一次。有的結節雖然是良性的，但它可能引起局部疼痛等癥狀，或是長在特殊部位，可能壓迫周圍正常組織、造成危害的，要及時幹預，在醫生診斷必要時進行手術切除。比如，有的肺結節伴隨炎癥感染，可能引起咳嗽胸悶，需進行對癥治療；有的甲狀腺結節會壓迫氣管和腺體，誘發咳嗽、甲亢或甲減等，需進行切除。

尤長宣強調，在處理結節上，不少患者還有



誤區。比如，有的患者誤認為切了結節能防癌，就不顧結節是良性，要求趕緊切掉，這樣貿然手術可能會給身體帶來不必要的創傷。還有的患者發現結節後，盲目采取按摩推拿、局部針刺、熱療、服用保健品等方式治療，結果越按越壞。盡早就醫，聽取醫生建議才是最佳處理方法。

張曉軍說，結節有一定的性別“偏好”，比如女性激素周期變化明顯，是乳腺結節和甲狀腺結節的高發人群，而男性更容易有吸煙等不良習慣，是肺結節高發人群。總體上，結節發病率隨年齡增長而增加，高齡者、有家族病史者、飲食作息不規律者、長期情緒不良者等都是高危人群，每年要堅持定期體檢，盡早發現。除此之外，專家們還給出以下防治建議：

心情要舒暢。結節作為一種“結癥”，對女性影響大。建議日常注意規律作息，避免過度勞累，保持心態平和，多與親友傾訴，以免“積鬱成結”。

飲食要均衡。結節更青睞肥胖、糖尿病等慢性病人群，飲食不規律、吃得太油膩等都會影響內分泌系統。因此要保持飲食均衡，戒煙酒，多運動。

發揮傳統醫藥的優勢。目前沒有明確有效的西藥可治療結節，普遍認為定期觀察即可。但傳統醫學中，一些中藥發揮緩解或治療作用。常用中成藥有逍遙丸、小金丸、消癥（lǔ）丸、夏枯草片、大黃蛻蟲丸等。湯劑方面，肺結節可服用“射幹麻黃湯”，由射幹、麻黃、生姜、細辛、紫菀、款冬花、大棗、半夏、五味子組成。甲狀腺和乳腺結節推薦“柴胡疏肝散”，引經藥為柴胡和青皮，加味不同，甲狀腺結節加黃藥子、夏枯草，乳腺結節加丹皮、梔子。

一飲一食散結方。“一飲”為玫瑰蠶豆花茶，玫瑰花和蠶豆花有助疏肝理氣，可對甲狀腺結節和乳腺結節起預防作用。“一食”為涼拌海蜇皮，海蜇皮能消腫降壓、軟堅化痰的作用。

基因缺失,乳癌盯上年輕女性

新西蘭奧塔哥大學與澳大利亞墨爾本大學聯合研究發現，年輕乳腺癌患者體內缺失一種DNA，這可能是她們患病的原因。

試驗中，奧塔哥大學研究人員對40歲以下的乳腺癌患者進行基因測試，試圖找到她們患病的基因問題。結果發現，她們都存在兩種與遺傳相關的基因突變，分別為BRCA1和BRCA2，以及一種特定DNA的缺失。因此，研究人員斷定，這些缺失的DNA與患乳腺癌有關。

復旦大學附屬腫瘤醫院發布的年輕女性乳腺健康報告顯示，亞洲年輕乳腺癌患者在所有患者中比例占到9.5%~12%，明顯高于西方國家。研究人員表示，如果明確了年輕女性患病的致病基因，在疾病發生和發展前做好預防，就可以提高年輕乳腺癌患者的治療效果和存活率。

接下來，研究人員將進一步與世界各國合作，使用更加精準的DNA分析工具，弄清缺失這一DNA的原因以及補救方法。

根據烹飪方式 考慮營養需求

兩套思路吃對油

花生油、大豆油、菜籽油、稻米油、椰子油、橄欖油……市面上的食用油品類繁多，讓人挑花眼。本期，《生命時報》特邀中國注冊營養師、中國營養學會膳食與烹飪營養分會委員黃傲，教您家庭如何營養又安全地用油。

家裏用什麼油可以從兩個維度去考慮：一是烹飪方式，二是家庭成員的營養需求。

根據烹飪方式選油前，需要了解不同油的“脾氣”。

大豆油、玉米油、葵花籽油是脾氣最暴躁的油。這類油由于亞油酸含量豐富，所以不耐熱，在煎炸或反復受熱後容易氧化聚合，產生有害物。所以這類油最適合做炖煮菜，日常炒菜也行，但要控制好油溫，別讓鍋冒很多油煙，而用來油炸是不妥的。

花生油、芝麻油、稻米油（米糠油）的脾氣也比較暴躁。這類油雖然亞油酸含量較高，但比大豆油、玉米油要低一些，耐熱性也要好一些，所以它們適合做一般炒菜。但芝麻油中的香氣不耐高溫，最好在涼拌、蘸料、做湯時添加。

橄欖油、茶籽油、芥花油的脾氣比較溫和。這類油富含單不飽和脂肪酸和油酸，耐熱性較好。需要注意的是，淡綠色的初榨橄欖油含有較多游離脂肪酸，還有光敏性的葉綠素，不適合炒菜，最好用于涼拌。黃色的精煉橄欖油可以炒菜、炖菜，但需控制油溫不要太高。茶籽油、芥花油適合炒菜。

棕櫚油、豬油、牛油、黃油是脾氣最溫和的油。這類油飽和脂肪酸占比大，耐熱性最好，長時間受熱後氧化聚合少，適合煎炸時使用。

還可以根據家庭成員的飲食習慣、營養需求選油。常吃豬牛羊肉的人，已經從膳食中得到大



量動物脂肪，盡量就別再吃動物油了，可以吃些大豆油、玉米油、葵花籽油等富含多不飽和脂肪酸的油。肉吃得少的人，則可以偶爾用動物油烹調。素食主義者，膳食中歐米伽6多不飽和脂肪酸比例大，而飽和脂肪攝入少，可以選擇單不飽和脂肪酸較多的茶籽油、橄欖油，以及含有一定量飽和脂肪酸的花生油、稻米油（米糠油），再加一點富含歐米伽3脂肪酸的亞麻籽油。

家庭科學用油需要牢記5點。1.從健康角度出發，家庭應培養清淡的飲食習慣，多用蒸、煮、炖等低溫烹調方式，減少用油量，每人每天控制在25~30克。2.根據上文中油的分類，換着花樣吃油，有利于全面攝入營養。需要注意，同一類油，比如大豆油、玉米油、葵花籽油，三者換着吃的意義不大。3.食用油不宜久存，因為脂肪會慢慢氧化變質，時間長了還能聞到“哈喇味”，因此家裏人少的話最好買小桶油，放在陰涼、避光處儲存。4.炒菜的話，油溫達到五六成熱時（油面波動加劇，還沒產生油煙）放入食材，如果等到油冒煙了再放菜，會產生不少有害物。5.烹飪結束後，抽油煙機再開5~15分鐘，減少油煙對室內空氣的影響。



吃李子，每天別超四個

時下正值李子大量上市，然而，“李子樹下埋死人”的說法讓很多人望而却步，事實真相如何呢？

李子和其他水果一樣，不含有毒有害成分。從現代醫學角度來看，也沒有吃李子致人死的科學證據。不過，對於極少數人來說，李子可能會引起過敏，比如嘴唇刺痛、嘔吐等。

李子的多數營養成分并不突出，最大優勢是富含原花青素、花青素等植物化學物以及有機酸。其中，原花青素和花青素具有抗氧化活性，有機酸能增進食欲，有助消化。

要想獲得這種水果的健康好處，還要注意以下幾點。第一，不要一次性吃太多。李子中含有不少有機酸，吃太多容易導致胃酸分泌過多，每次以不超中等大小3~4個的量為宜。第二，不吃沒成熟的。《本草綱目》中提到：“李，味甘酸，其苦澀者不可食”。沒成熟、吃起來苦澀的李子可能會引發中毒，出現頭暈、惡心等不適。第三，盡量連皮一起吃。李子的外皮（特別是紫紅色的）富含抗氧化成分，對健康有益。

