



# “九成以上的结节都是良性的”

## 专家带你读懂常见结节,帮你解开健康心结

蔡富根/整理

体检报告上的“结节”二字,曾经让不少人寝食难安。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。什么是结节?结节距离癌症到底有多远?对于肺结节、乳腺结节和甲状腺结节,我们该如何应对呢?“结节与癌症相差甚远,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。”本期健康问诊集纳了专家的观点,为你答疑解惑。



肺部结节



甲状腺结节

### 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。”北京朝阳医院体检中心副主任徐爱民介绍,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;炎症性疾病,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。

### 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3~6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、簇状细小钙化、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腺触摸有无异常包块,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。”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症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性质,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。