



了不少希望。

无法明确性质的肺结节：有些结节暂时分不清良恶性，这时候要“密切随访”：缩短复查周期，比如3个月、6个月、12个月各查1次CT，盯着结节有没有变大、变样；结合其他检查，必要时做PET-CT，通过评估结节的代谢活性，帮医生判断性质。

常坚持：这些日常习惯，帮你守护肺部健康

发现肺结节后，除了遵医嘱复查或治疗，生活里做好这些事，也能帮肺部“减负”：

立即戒烟：吸烟是肺癌的主要危险因素，吸烟者肺结节的恶性风

险比不吸烟者高5倍，同时还要远离二手烟、三手烟（衣服、家具上残留的烟味）；

健康饮食：多吃富含维生素、抗氧化剂的食物，比如深色蔬菜（西兰花、菠菜）、浆果（蓝莓、草莓）；少吃高油、高盐、高糖的食物，别吃太辣太刺激的；

适度运动：选快走、游泳、八段锦等有氧运动，能增强肺功能，别做太剧烈的运动；

调节情绪：过度焦虑会降低免疫力，平时可以和亲友聊天、听音乐、去户外踏青，别总盯着“结节”钻牛角尖；

防护空气污染：雾霾天尽量少出门，出门要戴防雾霾口罩；厨房

做饭一定要开抽油烟机；新装修的房子要晾半年以上再住；

高危人群定期筛查：年龄 ≥ 40 岁，且有吸烟史、职业暴露史（比如接触石棉、煤尘）、肺癌家族史等高危因素的人，建议每年做1次低剂量CT筛查。

肺结节如同身体的“健康信号灯”，是肺部健康的预警提示。面对它，理性是关键——科学随访可动态监测变化，规范管理能降低风险。绝大多数肺结节无需过度恐慌，完全可“和平共处”。请记住：定期复查是定心丸，早发现、早干预，才能筑牢肺部健康防线，让这盏“信号灯”真正成为守护健康的助力。☺

心脑血管“亮红灯”别慌！ 专家拆解6大误区与急救指南

◎佚名

心脑血管疾病已成为威胁我国居民健康的“头号杀手”，庞大的患病人数与极高的致死率令人触目惊心。更令人担忧的是，这类疾病正逐渐年轻化，且很多人因忽视早期信号、陷入认知误区，错失最佳防治时机。本文将从信号识别、误区规避等维度，为大家带来通俗易懂又实用的健康指导，帮你守住心脑血管健康防线。

信号早识别：这些“小不适”藏着心脑血管隐患

很多人以为心脑血管疾病发作“来势汹汹”，实则早期信号常被当作“小毛病”忽略，身体发出的异常信号，往往是器官在“求救”。

头晕头痛要区分：普通疲劳性头晕多休息后缓解，若伴随单侧肢体麻木、视物模糊，可能是脑梗前兆。

胸痛胸闷别轻视：胸骨后压榨性疼痛（像被巨石压住）、活动后加重，需警惕心绞痛；若疼痛持续超过5分钟且伴随出汗、恶心，可能是心梗发作，此时每延迟1分钟，心肌坏死风险增加1%。

还有两类“隐形信号”易被忽视：一是下肢水肿，按压脚踝出现凹陷且恢复慢，可能是心衰导致的体液循环障碍；二是睡眠中打鼾骤停（暂停超过10秒），会引发夜间

缺氧，长期可导致高血压、房颤，需通过睡眠监测排查“睡眠呼吸暂停综合征”。

误区巧避开：常见的心脑血管健康认知陷阱

误区1：“无症状就不用吃药”——高血压、高血脂患者即便没有头晕、乏力，也需规律服药。血压血脂长期超标会悄悄损伤血管内皮，等出现症状时，血管可能已