

女性更要重视肺结节，科学应对护健康

◎重庆医科大学附属第二医院 邓跃

重庆医科大学附属第二医院 吕庚玉

在体检报告里看到“肺结节”三个字，很多女性都会心头一紧，甚至联想到肺癌，陷入焦虑。其实，肺结节只是胸部CT上直径 ≤ 3 厘米的肺部小阴影，不等于肺癌。人群中肺结节检出率高达20%~70%，但95%以上都是良性，可能是炎症、感染或结核等留下的痕迹。不过，女性肺结节有其独特性，需要我们重点关注。

女性肺结节有独特性

和男性相比，女性的肺结节与肺癌有几个明显特点。

第一，非吸烟女性肺结节患者比例高。我国女性吸烟率远低于男性，但非吸烟人群的肺癌发生率却远高于西方女性，这和生活环境密切相关。

第二，早期症状不典型，大多没有咳嗽、胸痛等不适，只能通过体检发现。一旦出现明显症状，可能已到中晚期。

第三，女性肺癌患者预后相对更好，尤其是肺腺癌患者，早发现早干预，治愈率很高。

所以，女性患者重视肺结节，本质上是抓住早期肺癌的“预警信号”，为健康争取主动权。

易被忽视的“烟”风险

想要预防肺结节，先得清楚哪些情况会增加风险。

年龄 ≥ 45 岁：年龄越大，风险越高。

吸烟或二手烟暴露：哪怕家人抽电子烟、“非烟草制品”也不安全，被动吸烟会显著增加肺癌风险。

长期接触厨房油烟：炒、炸、爆炒等烹饪方式产生的油烟，可能损伤DNA，是中国非吸烟女性患肺癌的重要诱因。

职业暴露：长期接触石棉、铍、铬、氩等有害物质。

既往病史：有慢性阻塞性肺疾病（COPD）、肺纤维化、肺结核等慢性肺部疾病。

肿瘤家族史：尤其是一级亲属（父母、子女、兄弟姐妹）有肺癌史。

其他：个人曾患其他肿瘤。

其中，二手烟和厨房油烟是最容易被女性忽视的两大威胁。中国男性吸烟率高，女性在家中、办公室甚至电梯间，都可能被迫暴露在二手烟中。而中式烹饪常用的煎炒炸，会产生大量油烟，长期吸入相当于“慢性伤肺”。这也是亚洲非吸烟女性肺癌发生率高于欧美的关键原因。

做好六件事远离肺结节

守住无烟环境：坚决不吸烟，包括电子烟等新型烟草。家人吸烟要明确拒绝，要求其到室外吸烟，避免二手烟（吸烟后残留在衣物、家具上的有害物质）。公共场所主动避开吸烟区。

科学烹饪减油烟：多用电蒸、水煮、清炖代替煎炒炸。选吸力强的抽油烟机（关注风量、风压指标），养成“早开晚关”习惯——点火前就打开，关火后再开5~10分钟。定期清洗油烟机管道和过滤网。

改善室内空气质量：新装修房屋要充分通风再入住。平时勤开窗通风，保持空气流通。雾霾天少开窗，可使用空气净化器。

做好户外防护：关注空气质量指数，雾霾天尽量减少户外活动。必要时佩戴N95等有效防护口罩，避免吸入有害颗粒物。

养成健康生活习惯：均衡饮食，多吃新鲜蔬菜水果。规律运动（比如快走、瑜伽）增强免疫力。保证充足睡眠，避免熬夜劳累。学会调节情绪，保持心态平和。

定期体检筛查：40岁以上女性建议每年做一次低剂量螺旋CT，有上述高危因素的女性，更要提前重视、增加筛查频率，这是发现早期肺结节最可靠的方式。

科学应对保健康

万一体检发现肺结节，别慌！按照以下步骤科学处理，最大程度保护自身的健康。

第一步，放下焦虑。记住，95%以上的肺结节是良性，就算是恶性，从结节发展到肺癌也需要较长时间，有充足时间干预。

第二步，找专业医生评估。携带检查报告去正规医院的胸外科、呼吸科或肺结节专病门诊，医生会根据结节的大小、形态、边缘、密度等情况进行综合、专业的诊疗。

第三步，遵医嘱定期随访。低危结节（比如 ≤ 5 mm的纯磨玻璃结节）通常6个月后复查，之后年度随访。中危结节（5~10mm纯磨玻璃结节或 ≤ 8 mm混合磨玻璃结节）需3~6个月随访。高危结节（ ≥ 8 mm实性或混合磨玻璃结节）要密切随访，必要时进一步检查。千万别自行停药或放弃复查，也别因焦虑过度检查。

第四步，听从专科医生建议，完善检查。如果医生觉得结节可疑，可能会建议做高分辨率CT、增强CT、PET-CT，或通过穿刺活检获取病理诊断，明确结节性质。

第五步，理性治疗不盲目。良性结节以随访观察为主，必要时药物治疗。高度可疑恶性结节可考虑手术切除。现在的胸腔镜微创手术创伤小、恢复快，很多早期肺癌患者术后无需化疗，术后的生活质量很高。☺