

51岁男子腹痛半月 一查竟是肺癌晚期

医生提醒：每年体检必不可少

“单位每年都会组织体检，我从来不去检查，每次都把体检单往抽屉里一扔。没想到半个月前因为腹痛去医院检查，总以为是老胃病，万万没想到竟是肺癌肝转移……”近日，在宁波大学附属人民医院肿瘤放疗中心做完化疗的高先生悔不当初。

吸烟三十年 每年不体检

今年51岁的高先生家住鄞州区，是某公交公司的驾驶员。近三年进食后上腹有点饱胀不适，偶尔有反酸、暖气，但吃点胃药就能缓解。近半个月腹痛加重，还有点咳嗽、咳痰，以为又是“老胃病”，因为服药后未见缓解，就到消化科去看病。消化科医生让他住院检查，这一查还真的查出了大毛病。

据高先生说，他有30余年的吸烟史，每天一包左右，直至发病前还在吸。这次查出肺癌，他对自己以前没把体检当回事悔恨不已。他说，他们单位像他这样每年不做体检的人还真不少，大家都认为自己的身体还不错，更何况就算做了体检也不一定查出病来。而产生这种想法的原因是：十多年前他们单位也有一位职工得了肺癌，在确诊肺癌前半年刚刚做过体检，但体检报告单上肺部检查并没有发现什么问题。正因为这样，大家都觉得做不做体检都无所谓。

而这次他确诊肺癌，倒是给单位同事敲响了警钟。

体检真的查不出早期肺癌吗？

宁波大学附属人民医院放射科李强主任介绍，肺癌是位列我国城市发病率和死亡率第一的恶性肿瘤。据国家癌症中心数据统计，我国每年新发肺癌患者约为78万，因肺癌导致死亡的人数约为63万。10年前，将近70%的肺癌患者在初诊时已是晚期，因大多数早期肺癌患者没有明显的症状，只有少部分患者以干咳为首发症状，易误诊为其他呼吸道疾病而延误病情。因此，患者在没有感冒和咽炎等情况下，干咳超过两周时要引起重视，及时

到医院检查。“目前，直径超过3厘米的肺癌已经非常少见，晚期肺癌更是罕见，肺癌是能够做到早发现、早诊断和早手术的，肺癌发现早晚，治疗效果差很多。早期肺癌术后5年生存率几乎为100%。近年来，随着胸部低剂量CT体检的普及，肺癌在很早期阶段即可被发现，表现为1厘米以内的磨玻璃样或半实性小结节，有利于早期治疗。放射科近两年使用人工智能辅助阅片，胸部CT肺小结节检测准确率明显提高，由以往

80%提高到目前98%以上。当然，胸部很多其他疾病也表现为肺小结节，并不是所有的结节都是肺癌，大部分可能为良性结节。”李强说。

李强表示，对于体检中发现的肺部结节或小结节，专科医生会根据患者的具体情况安排相应的检查手段进一步明确诊断。因此，每年的体检不可少，体检发现肺结节的患者不要过度惊慌，也不要不当回事，而应及时就医。

记者 陆麒雯
通讯员 董明芬 余旖瑶

胆囊息肉：会不会癌变？要不要手术？

家住海曙区的李先生今年49岁，一个月前单位体检发现“胆囊息肉”，报告上写着“建议手术”。这下李先生可不淡定了，因为去年的体检报告并没有显示“胆囊息肉”。半个月后李先生在一家三甲医院重做检查，没想到时隔半月，息肉又大了2毫米，报告单上写着“胆囊腺肌症可能”，接诊的医生也是建议手术治疗。

李先生拿着体检报告单，又去了宁波大学附属人民医院肝胆外科门诊就诊。接诊的肝胆外科陈明良主任医师看了体检报告单，问了病史，告诉李先生因为胆囊息肉已经大于1厘米了，可以三个月后再复查随访，也可以在腹腔镜下手术切除。

李先生回家后考虑再三，终于下定决心于2020年10月12日入住宁波大学附属人民医院肝胆外科八病区，10月13日在腹腔镜下做了胆囊切除术，手术顺利，10月15日就出院了。

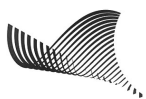
那么，体检发现胆囊息肉，会不会变癌？要不要手术？

陈明良主任医师说，体检发现胆囊息肉，先要区别是“真性息肉”还是“假性息肉”，其中70%都是假性息肉，如胆固醇性息肉、局灶性腺肌症和炎性假性息肉，一般通过B超就能区分出来，如果B超分不出来，可以做一下增强核磁共振能明确诊断。

并不是所有的胆囊息肉都会变癌，真正容易变癌的息肉是真性息肉，如报告单上写着腺瘤、腺癌，那就要重视了。如果可能或者确定是真性息肉，还要看息肉大小。息肉越大，癌变的风险越高。

陈明良还提醒大家，不要把胆囊息肉不当回事，有些胆囊息肉就容易变成胆囊癌。对于年龄大于50岁，有原发性硬化性胆管炎病史，无蒂息肉（包括胆囊壁增厚>4毫米），即使胆囊息肉不到1厘米，也没有任何不舒服，一定要记得定期到医院复查，医生会根据检查结果来把握是否需要手术切除。

记者 陆麒雯 通讯员 董明芬 余旖瑶



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

● 科普与健康

抑郁症不是矫情 每年100万人因它死亡！

出现这5种状况要警惕

说到抑郁症，你首先会想到什么？心情不好、矫情？都是整天没事胡思乱想闹的？

10月10日是世界精神卫生日，据世卫组织统计，全球现有约3.5亿人患有抑郁症。全世界每年大约有100万人因为抑郁症自杀。而在2019年，中国泛抑郁人数超过9500万人。

今年9月，国家卫健委办公厅发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》向公众传递明确信号——抑郁症并非简单的“情绪低落”，它是一种需要尽早发现和干预治疗的疾病。为了让我们更好地拥有健康的心理，今天我们就来科普一下抑郁症的相关情况。

什么是抑郁症？

很多人一听到“抑郁症”，总是会下意识的把它与“心情不好”“压力太大”“想太多”等词相联系。

实际上，抑郁症不是一种悲观失落的心情，也不是一种短暂的情绪，更不是矫情，抑郁症是一种常见的精神疾病。目前，引起抑郁症的原因尚不完全明确，研究表明与遗传因素、体质因素、神经系统的病变等有关。

抑郁症有什么症状？

心情不好：情绪压抑，郁郁寡欢。此外，抑郁症有可能是双向情感障碍的先兆，也有可能发展为双向障碍，即抑郁与躁狂的情绪交替出现。**不能集中注意力：**陷入低落情绪不能自拔。**食欲不振：**饭量下降。**睡眠障碍。**

抑郁症有哪些危害？

让患者感到彻骨的寒冷，完全丧失快乐，只剩下求死的欲望。患者非常痛苦，有时能意识到自己的

状态却无法走出来，无法自拔，无法摆脱负面情绪。抑郁症会导致工作、学习效率下降，甚至完全丧失工作、学习能力。在躁狂状态下失去理智，发生暴力行为。充满负能量，严重者甚至出现自杀倾向。

抑郁症有什么征兆？

如果发现自己有下面5种症状，请尽快寻求专业机构进行诊断：

- 1. 显著而持久的情绪低落。**主要表现为没有来由的情绪低落，抑郁悲观，高兴不起来，对任何事情都提不起兴趣，严重的时候，会感觉痛不欲生、只想求死。同时会觉得自己毫无价值感，悲观自责。尤其要注意的是，如果这种症状在早晨很重，到了晚上会减轻的时候，一定要及时就医，因为晨重夜轻是抑郁症的典型节律变化。

- 2. 顽固性睡眠障碍。**伴有严重的睡眠障碍，根本睡不着，睡着了也很容易被惊醒，然后就一整夜不能睡觉。

- 3. 意志行为减退。**抑郁症患者会出现行为迟缓、不想见人、不想交际。对任何事情都没有兴趣，觉得自己什么都干不了，严重的会进入抑郁木僵状态，除了

呼吸一动不动。

- 4. 认知功能减退。**抑郁症患者会出现记忆力、注意力、思维力下降，反应变慢，不能做重大决策，觉得自己的脑子里是空空的。

- 5. 躯体症状。**抑郁症患者会出现身体不明原因的乏力、疲惫，甚至连起床、吃饭、呼吸的力气都没有了，食欲明显减退、体重快速下降，还会出现头晕、恶心等症状。

如何治疗抑郁症？

抑郁症的治疗必须在专业的医师指导下进行，切不可自行治疗！

心理疏导。心理咨询师、精神科医生、开展心理辅导，可采用多种方法进行情绪疏解，释放不良情绪。

药物治疗。综合医院或专科医院的精神科专科医生开具精神类药物，镇静，缓解焦虑等。

辅助治疗。也包括唱歌跳舞运动疗养理疗等综合措施。

如何预防抑郁症？

从心理学的研究结果来看，追求完美

的人是抑郁症的高危人群。在日常生活中，不妨做以下一些简单的自我疗愈、解压、放松方法：

1. 遇到紧张情况，先做深呼吸，让呼吸变得深长缓慢，缓解强迫的情绪和思维。

2. 制定计划要留有余地，如果遇到任何没达到预期的结果，对自己说：“没什么大不了的，塞翁失马，焉知非福？”

3. 保持良好的心态，及时肯定自己，学会自嘲和自黑，从根本上强大自己的内心。

4. 每天抽点时间做自己喜欢的事情，看看书，听听音乐，享受甜点等。

王元卓 洪阳

本文审稿：孙涛，国家二级心理咨询师



宁波科普二维码



科普中国二维码