



医路同行

主持人:王路欣

让我们一起守护健康



迟发性运动障碍 您了解吗



查出肺结节 不必太纠结

近年来,很多人的体检报告中出现“肺结节”这个描述,上网一查,更是纠结这个结节是良是恶、是不是肺癌。小结节大纠结,往往令人寝食难安。今天,我们从胸外科的角度来解读一下肺结节。

肺结节是指肺部影像表现为直径≤3厘米的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影,可为孤立性或多发性,不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。

因为结节的大小、密度、形态等与结节的良、恶性具有一定程度相关性,通常大于20毫米的病灶恶性比例较高,而小结节则良性的概率更大。所以对结节进行分类:(1)数量:单个病灶定义为孤立性,2个及以上的病灶定义为多发性。(2)大小:直径小于5毫米称为微小结节;直径5毫米-10毫米称为小结节;直径11毫米-30毫米称为结节。(3)密度:分为实性结节和亚实性结节(包括纯磨玻璃结节pGGN和混合磨玻璃结节mGGN)。(4)性质:可以分为良性结节和恶性结节。良性结节可能是感染、肺结核等痊愈后留下的疤痕,也有可能是良性病变,如肉芽肿性炎、碳末结节、错构瘤、结核球等;恶性结节则如肺癌、转移瘤等。

肺结节一般会有什么症状?体检发现的直径小于20毫米的肺结节,通常不会有症状。有些人发现肺结节后,出现咳嗽、咳痰,甚至有胸闷、气短等症状,以为是小结节引起的,担心病情有进展。其实,这是一个认识上的误区,因为只有

如何“呵护”前列腺

□本报记者 王路欣 通讯员 都靖

男性40岁后,前列腺开始出现病理性增生,60岁时前列腺增生发病率大于50%,80岁时可高达83%。那么,应该如何“呵护”前列腺呢?

潍坊市中医院副院长兼泌尿外科主任王永传表示,前列腺增生并非大病,应引起重视。很多老年人误把前列腺增生导致的尿频、排尿费力等症状看作是年龄大了后的正常现象,不愿到医院就诊,结果排尿困难愈来愈重,错失最佳治疗时机,甚至引发尿潴留、血尿、疝气、肾功能不全甚至尿毒症等严重并发症。

王永传提醒,中老年男性长时间静坐或开车,会导致盆腔和前列腺充血,容易引起会阴潮湿甚至慢性前列腺炎,适当锻炼可以改善前列腺局部血液循环,减轻尿频、排尿费力等症状。建议久坐后一定及时起身活动。在做好保暖前提下,每天坚持散步、慢跑等有氧运动30分钟以上。

健康饮食,忌食辛辣。豆制品中的大豆异黄酮是重要的疾病预防因子,多吃豆制品有助于预防前列腺疾病;茶叶中的茶多酚有极强的抗氧化功能,能起到清除氧自由基、抗突变、抗癌的作用,多饮茶有益健康。大量食用辛辣刺激食物可导致前列腺充血,引起排尿困难,还会加重痔疮、便秘的情况,建议中老年男性避免大量食用辛辣食物。

不要憋尿,注意保暖。长时间憋尿会造成膀胱过度充盈,使膀胱逼尿肌收缩减弱,平素排尿费力的老年男性可能会诱发急性尿潴留,增加尿路感染的几率。冬季冷空气活动频繁,许多老年男性出现尿频、排尿费力、夜尿增多的状况,主要是因为天气寒冷,人体血液循环减慢,久坐不动等都可能诱发或加重前列腺疾病。

此外,大量饮酒可使前列腺及膀胱颈充血水肿。佳节团聚,如果饮酒不节制,有可能引起排尿困难甚至导致尿潴留。

家住城区的李先生精神异常30余年,近6年白天出现频繁口舌“咀嚼”动作,时有不自在的声音发出,李先生痛苦不堪。经问诊发现,李先生服用奥氮平30余年,神经系统检查无异常,考虑是长期服用抗精神病药物引起的迟发性运动障碍。什么是迟发性运动障碍?潍坊市精神卫生中心的专家作出详细解答。

□本报记者 王路欣 通讯员 孙红立

01 什么是迟发性运动障碍

迟发性运动障碍是使用多巴胺受体阻滞剂相关药物引起的多发性运动障碍,临床表现为一系列异常的自主运动,症状常在停用致病药物后仍然持续,严重影响患者的心理健康和生活质量。而服用抗精神病药的患者发生迟发性运动障碍的概率为25.3%,长期住院慢性精神分裂症患者的发生率为41.4%。由此可见,迟发性运动障碍是长期服用抗精神病药物的患者不可回避且需要高度关注的问题。

02 迟发性运动障碍有哪些危险因素

年龄: 年老者易于发生且不易恢复。

性别: 男性多于女性。

躯体疾病: 有脑部病变者易发生。

文化程度: 低文化程度者易发生。

症状表现: 迟发性运动障碍不是精神分裂症专属病症,但以阴性症状为主的精神分裂症患者,发生迟发性运动障碍的年龄早且发生率高。

服药特征: 与服用抗精神病药物的剂量和持续时间密切相关。有研究发现,服用抗精神病药5年后发生迟发性运动障碍的风险为32%,15年后为57%,25年后为68%。

其他因素: 有吸烟史、高住院频率的患者更易发生。

03 迟发性运动障碍主要有哪些表现

面部特征: 表现为不自主、有节律的重复刻板运动。最早期的表现可能是舌震颤或流口水。老年人以口部运动最具特征性:不说话时口唇轻微地抖动或者舌在微张的口中来回抽动或左右运动。最常见的临床特征为口-舌-颊三联征,表现为口唇及舌重复、不可控制地运动,如吸吮、转舌、舔舌、咀嚼、噉嘴、鼓腮和转颈等,有时舌头不自主地突然伸出口外,此征被称为捕蝇舌征,严重时出现构音不清和吞咽障碍等。

肢体特征: 早期症状中,年轻患者多表现为肢体肌肉受累。可表现出四肢或躯干等肢体症状,如躯干或四肢的不自主摆动、无目的抽动、舞蹈样动作、手部搓丸性动作,坐位时下肢轻微抖动,足徐动或四肢躯干的扭转性运动等。

其他特征: 可出现其他部位肌肉的运动异常,如在突然停药后出现胃部不适、恶心和呕吐等。

迟发性运动障碍会给患者带来很多不良后果,如舌咬伤、口腔黏膜糜烂、吞咽困难等,躯干四肢的不自主运动可能会导致患者体重减轻及骨折等。

04 如何预防迟发性运动障碍

应尽可能缓慢加药,尽量避免长期或大剂量应用抗精神病药。

避免两种或两种以上抗精神病药的联合应用。

尽量少用或不用抗帕金森病的药物。

停用或更换抗精神病药时,应逐渐减量,而不要骤然停药。

年老体弱或伴有脑器质性病变者,应给予最低剂量。

非必要时不用或少用抗胆碱能药。

早期发现早期治疗,一旦出现症状应将抗精神病药减量或换用其他药,必要时停药。

迟发性运动障碍是一种容易被忽视的重要的神经系统疾病,虽然有些学者认为其症状是不可逆的,但临床实践中发现,如能早期发现,并积极采取综合治疗措施,部分症状是可以缓解的。早发现、早治疗尤为重要,如果发现患者出现以上症状,请及时寻求专业人员帮助,避免症状进一步加重。

支气管受到影响才会引起咳嗽、咳痰等症状,而小结节的体积小,一般不会影响到支气管。

体检查出肺结节,最让人担心的问题就是:结节是肺癌吗?这一点无需过于担心,肺结节患者中肺癌的比例并不高。一项利用美国国家癌症登记数据库7155人的研究发现,肺结节小于5毫米的人患肺癌的概率只有0.4%,这个患癌概率和无肺结节人群没有显著不同。肺结节大小在5毫米-10毫米之间的,患癌概率稍高,为1.3%。一般来说,8毫米以下的实性结节,初诊发现,身体没有不适,基本上都是良性的,可以认为是一些陈旧性病变。8毫米以上的实性结节要小心,肿瘤可能性相对大一点,需要密切观察,尤其是1厘米以上的实性结节。磨玻璃或者部分实性结节现在公认的临界值也是8毫米,8毫米以下的结节危害性较小,还可以持续观察;8毫米以上的,医生可能会采取一些积极的治疗手段。

发现肺结节应该怎么办呢?对于绝大多数肺部小结节,只要随访就可以。随访的原则,世界上几大权威机构的观点基本是一致的,我国的专家共识也是参照这些观点制订的——小于5毫米的小结节根本不用管,可以无视。《肺结节诊治中国专家共识(2018年版)》中指出:5毫米以下的结节是不需要去大医院看的,在基层医院管理就可以了;5毫米-10毫米的结节可以去有经验的医院就诊;大于10毫米的结节,需要尽早找有经验的专家诊治。退一万步讲,即使是微小肺癌,可以定期复查,如果有增大或者是密度变实,及时切除,也是来得及的。

山东第二医科大学附属胸外科
张明月 赵晓华