



主办：张家界日报社  
协办单位：张家界市人民医院  
张家界市永定区妇幼保健院  
张家界大众医院  
张家界美年大健康管理有限公司

咨询热线：刘雪融 13037449120  
周国任 13237442000  
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

### 话题

## 向薛名荣获省感染肝病疑难与经典病例讨论会总决赛最佳病例分享奖

近日，由湖南省医学会主办的湖南省医学会肝病专业委员会第8次学术年会暨第五届湘湘肝病感染高峰论坛、肝病新进展学习班在吉首市举行，市人民医院感染科向薛名医师在2019年湖南省感染肝病疑难与经典病例讨论会总决赛中脱颖而出，以总分排名第一荣获最佳病例分享奖。

据悉，省医院感染肝病疑难与经典病例讨论竞赛活动历时近9个月时间，全省多家医院选送了50余份病例参加了分赛区的初赛，各赛区冠军进军总决赛。向薛名与湘雅医院、湖南省人民医院等医院选手同台竞技比赛，向薛名向参会者汇报了一例少见感染性病例的诊治经过及诊疗体会，并分享了市人民医院开展多学科诊疗新模式成功经验，该疑难经典病例受到了专家评委团充分肯定和一致好评。（黄立功 赵蓓 李红）

## 田际明荣获 湖南省医院协会 2017-2018年度优秀医院院长

近日，由湖南省医院协会举办的2019年第六届湘湘医院论坛上获悉，永定区妇幼保健院院长田际明荣获湖南省医院协会2017-2018年度优秀医院院长。

据了解，田际明自参加工作以来，多次被评为先进卫生工作者，荣获三等功三次、二等功一次、优秀共产党员、百姓信赖的好医生等荣誉称号。2016年2月担任院长以来，他认真贯彻执行妇幼卫生工作方针，以医疗保健安全质量为核心，坚持硬件、软件两手抓，创新发展理念，完善服务措施，打造全省知名的思路，努力提高为妇女儿童提供全方位全生命周期健康服务的能。通过成功创建二级甲等妇幼保健院、改善医院就诊环境、提高医院服务措施、加强医院信息化建设等一系列的措施，医院取得突飞猛进的发展，为永定区妇女儿童保健事业做出了积极贡献。（胡秀松）

### 健康管理

德国汉诺威医学院的科学家在多项研究中证明了运动对预防疾病的重要性，定期运动有助于预防慢性疾病并确保移植成功。研究结果发表在最近的《柳叶刀公共卫生》期刊上，并已从模型项目研究应用到工厂和学校的日常生活中。

定期游泳、骑自行车、跑步等是影响细胞再生及其衰老的重要因素。汉诺威医学院的研究人员通过体育锻炼对志愿者的细胞再生和身体功能表现的调查，证实成年人和儿童都可以从定期运

## 少数肺结节需要警惕癌变

肺结节是指影像学上肺内直径≤3cm的局灶性、类圆形的、密度增高的实质性或亚实质性的肺部阴影。换句话说，只要是肺里面3cm以下的病灶都可以叫肺结节。所以，肺结节可能只是炎症，也可能是结核或者肿瘤的表现。

可以略为放心的是，大部分结节都是良性的，只有少数需要警惕癌变。

#### 肺结节的分类

##### 根据密度分类

实性肺结节：是一个在CT下呈现白色的高密度的影子，表面光滑小而圆。

纯磨玻璃结节：CT显示的肺内密度稍增高影，但通过病灶仍然能看到肺纹理影，就像透过磨玻璃观察一样。磨玻璃结节在临床上的检出率高。

混合磨玻璃结节：伴有实性成分的混合磨玻璃结节，恶性概率相对较高，易形成肺腺癌，通常由纯磨玻璃结节引起。

##### 根据结节的性质分类

良性结节可能是：良性肿瘤（如错构瘤等），也可能是炎症结节或特殊感染结节（如隐球菌等）。

让人害怕的恶性结节，包括肺癌、转移癌等。

##### 根据大小分类

肺肿瘤：直径≥3cm；  
肺结节：1cm<直径≤3cm；  
肺小结节：5mm<直径<1cm；  
肺微小结节：直径<5mm。

##### 哪些是肺结节高发人群

年龄在40岁以上，且烟龄超过20年，每天抽烟超过20支以上；

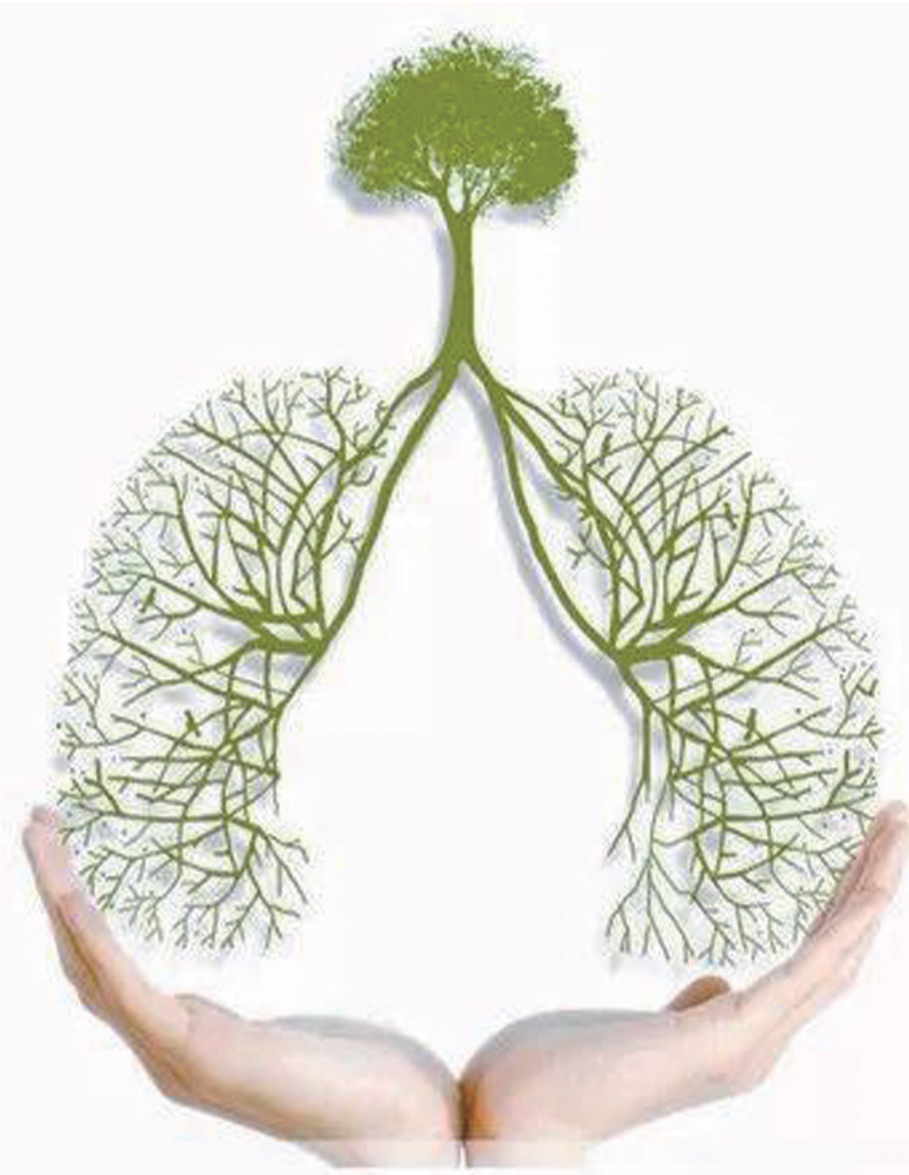
年龄在40岁以上，有慢性肺病或被动吸烟的人群；

有环境或高危职业暴露史的（如石棉、同位素接触史）；

既往罹患恶性肿瘤或有肿瘤家属史，特别是肺癌家属史一类人群。

近期伴有胸痛、咳嗽、不明原因的痰中带血丝，消瘦、体重下降。

什么样的肺结节可能是肺癌高危结节  
结节长得越古怪，恶性可能越



大。比如有分叶、毛刺、胸膜牵拉、含气细支气管征和小泡征、偏心厚壁空洞等；  
看结节大小：>1.5cm的实性结节或者>8mm的混合磨玻璃结节，属于高危结节；  
定期复查中，结节不断增大，需警惕

恶性；

看位置：恶性肿瘤最好发于右上肺。

肺结节要不要手术治疗？

高危的肺结节  
进一步检查明确诊断后，如果确诊为

早期肺癌，手术是治疗的金标准。

肺癌分为四期，I期、II期属早期肺癌，III、IV期属晚期肺癌。

I期肺癌患者5年存活率达88%；III/IV期肺癌患者5年存活率仅为15%左右。

对于尚不能明确诊断且高度怀疑恶性的可考虑手术治疗。

一般的中低危肺结节

可以定期随访，具体随访间隔时长由医生根据患者情况决定，可能有3个月、6个月、12个月的间隔等等，一定要遵医嘱。

因为肺结节需要动态观察，有些肺结节可能会发展成肺癌；也有一部分病人，如炎性结节、结核性或特殊感染的结节，经抗炎或其他治疗后，结节可能消失。

日常生活中，如何预防肺结节？

尽量避免接触有害气雾

如厨房油烟、二手烟、粉尘、燃煤、燃气以及其他挥发性有机物。

及时积极治疗慢性肺部疾病

如慢性支气管炎、慢性肺部炎症、肺结核、肺部癌前病变、尘肺等。

具有以下特征的人群

大于40岁的，至少有以下一项危险因素，每年体检时应增加1次低剂量CT肺癌筛查：

吸烟≥20包/年（每天吸烟包数×吸烟年数≥20）。比如每天吸两包烟，超过10年，或者每天一包烟，超过20年，这都是20包/年。注意，这其中也包括曾经吸烟，但戒烟时间不足15年者；

职业上接触各种致癌因素（比如石棉、铍、铀、氡等接触者）；

有恶性肿瘤病史或肺癌家族史；

有慢性阻塞性肺疾病（COPD）或弥漫性肺纤维化病史。

密切注意肺癌早期症状

患有慢性肺部疾病，尤其是有长期吸烟史者，若出现痰血、刺激性干咳、胸痛或不明原因的发热、体重下降、头痛、骨痛等肺外症状及体征或有相同部位反复发作肺炎者，应高度警惕，需到医院做相关检查。

（本报综合）

## 定期运动有助预防慢性疾病

运动中受益。汉诺威医学院胸腔移植和血管外科诊所主任哈维尔希教授说：肥胖、高血压和高血糖是心血管疾病的危险因素，可导致器官衰竭。我们能够证明定期进行体育锻炼可以减少危险因素并预防疾病。

研究还证实，移植患者也能从运动训练中受益，这在动物研究中尤其明显，即使进行心脏移植，也可以减少移植后血管损伤的发生。

研究人员已将研究成果应用到大众汽车公司健康促进计划，医生和教练对

沃尔夫斯堡工厂的312名员工进行了单独护理，并与未经治疗的对照组进行了比较。

实践证明，接受训练的志愿者健康风险和代谢综合征的严重程度，例如高血压、高血糖、脂肪代谢紊乱等均有降低。训练有素的参与者体重减掉了3-5公斤，并减少了多达9%的体内脂肪，工作能力提高了4%。汉诺威医学院的研究人员和伙伴大众汽车公司为此获得了拜耳布伦基金会的2019年健康奖。

这一合作项目还对奥迪汽车公司67位男雇员进行了研究。以白细胞端粒的长度作为细胞再生能力的指标，结果发现，在6个月的时间里每天训练半小时，端粒延长甚至达到了6%。这表明细胞已恢复，受试者能够借助耐力运动显著降低其生物学年龄。

同样，对290位45岁以上、以前没有定期参加运动的女性进行抽样研究发现，运动对中年女性的心脏、血管和身体其他功能提高大有益处。

（新华网）

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界美年大健康管理有限公司

0744-8222270  
永定区古庸路192号

0744-8888120  
永定区子午东路19号

0744-2222232  
永定区子午西路474号

0744-8202666  
永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心