

备孕害怕CT辐射5年未复查,结果肺小结节进展为晚期肺癌

一次CT辐射有多大,会伤及胎儿吗

网红说法求真

武汉的胡女士5年前体检时发现肺部有一个5毫米的小结节。由于胡女士正计划备孕,担心CT检查有辐射,就一直没再去医院,这一拖就是5年。直到近日,已经怀孕6个月的她因严重呼吸困难被紧急送医,最终被确诊为晚期肺癌。此事经媒体报道后,引发关注。

体检发现5毫米的肺结节,明明“很小”,怎么5年就变成晚期肺癌了?备孕和怀孕期间,到底能不能做CT?记者采访了相关专家。

备孕和怀孕期间,能不能做CT?

很多人一听到“CT辐射”就会紧张。江苏省中西医结合医院放射科副主任医师丁志强解释,

目前临床常用的成人胸部CT检查有低剂量胸部CT和常规胸部CT两种,它们的辐射量都在安全范围内。一次低剂量胸部CT的辐射一般为1—1.5 mSv,甚至可能更低;常规胸部CT单次为5—8mSv,近几年随着CT设备更新换代,自动曝光控制技术、迭代重建算法的应用均大幅降低了常规胸部CT的检查剂量。

“这是什么概念?每个人在日常生活中也会受到来自宇宙射线、地面和建筑材料等产生的约2.4mSv天然本底辐射。换句话说,做一次低剂量胸部CT,额外接受的辐射和我们全年在自然界中接受的差不多,所以胸部CT检查对身体影响极小,健康风险微乎其微。”丁志强说。

关于备孕女性的担忧,丁志强表示,这种对于辐射的恐惧往往被放大了。如果备孕期间确实需要做胸部CT,因为盆腔不在扫描视野内,实际受照剂量非

常低,在完成检查后,下一个月经周期后即可备孕,当然,有时候临床工作中也会推荐休养3个月甚至更长时间,这个缓冲时间足够缓解备孕女性的心理压力及规避其潜在影响。

至于孕期能不能做CT,丁志强解释,孕早期对辐射的影响最敏感,但一般遵循“全或无”原则。如果辐射强到伤害胚胎,多数会自然流产,一般诊断性影像检查,胚胎或胎儿受照剂量通常低于产生明确胎儿确定性损伤的剂量范围。所以孕期并不是“绝对不能做CT”,但必须严格掌握适应证,由医生综合权衡母体和胎儿的获益与潜在风险,在尽可能优化剂量的前提下决定是否检查。

5毫米肺结节,为何拖成晚期肺癌?

“5毫米的纯磨玻璃样结节

属于低风险类型,发展通常很缓慢,癌变几率其实很低。”江苏省中西医结合医院心胸外科副主任医师杜珽指出,胡女士的问题在于整整5年一次都没有复查。哪怕风险再低,也存在一定的生长可能。

按照诊疗规范,5毫米的肺结节通常建议每6到12个月复查一次CT,最长间隔不要超过一年。如果复查后结节没有变化,可以继续定期观察;一旦发现改变,就要及时进行进一步评估,必要时进行外科干预。医生会根据结节大小、密度和实性成分占比来分层管理。一般当结节长到8至10毫米,且实性成分超过50%,或同时伴有毛刺、分叶等特征,恶性风险就会明显升高,需要高度警惕。

杜珽补充说,绝大多数良性肺结节长期稳定,但仍有少部分会缓慢进展。有些早期恶性结节前期生长极慢,可能连续几年

只有细微变化,后期却会突然加速增长。如果长期不复查,很容易错过最佳干预窗口。

目前影像检查虽然不能100%判断结节良恶性,但通过动态随访,完全可以科学评估风险,实现早发现、早处理。杜珽介绍,肺癌分为四期,其中I期、II期通过手术治疗,预后效果极佳,而进展到III期、IV期的偏晚期患者,因病灶难以彻底切除、且易出现淋巴结转移,复发率高,治疗难度较大。

“即便到了晚期,目前临床上也有多种治疗手段。”杜珽提到,明确病理后,可以通过化疗、基因检测指导靶向治疗、免疫治疗等综合手段,有效延长生存期、改善生活质量。“但所有晚期治疗手段,都不如早期发现、早期手术干预的效果。定期复查,是降低肺结节癌变风险最核心、最有效的手段。”杜珽强调。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

13岁女孩甲亢三年 甲状腺肿到压迫气道 所幸通过手术顺利卸下颈部“重担”



无影灯下

近年来,儿童及青少年甲状腺功能亢进的发病率呈上升趋势。与成人甲亢不同,青春期孩子出现症状时,常被误读为“发育期的正常波动”,心慌被当成考试紧张、多汗被看作怕热体虚、脖子增粗被误认为长胖。许多孩子因此错过早期干预窗口。

近日,江苏省省级机关医院普外科就为一名13岁女孩小吕(化姓)切除了过度肥大的甲状腺,成功解除了气道和食道所受的压迫危机。

女孩甲亢三年久治未愈

三年前,小吕出现了心慌、好动、夜间心跳加速、频繁出汗等异常症状。起初家长误以为是青春期正常生理现象,并未重视。然而,孩子的身体并未如期好转,不适症状反而持续加重,出现上课坐不住、精神亢奋、体能变差等情况,严重影响了日常学习和生活。经医院进一步检查,小吕被确诊为甲状腺功能亢进。三年里,她坚持规律服药,但病情始终未能有效控制。

直到8个月前,家长发现小吕脖子明显增粗,夜间打鼾严重,心跳过快,且吃饭频繁噎堵、呼吸不畅。父母带她来到江苏省省级机关医院普外科就诊。王鹏主任接诊后,直观地看到小吕有着非常典型的甲亢病症:双眼明

显外凸、颈部甲状腺重度肿大。检查结果也不容乐观,甲状腺两侧三度肿大,气管被严重挤压移位,部分腺体深入胸骨后方。“保守治疗已无法解除压迫,手术是唯一出路。”王鹏说。

高难度手术顺利“拆弹”

术中可见小吕双侧甲状腺弥漫性肿大,血管迂曲粗大,腺体与颈部肌肉粘连紧密,大块腺体坠入胸骨后方,操作空间极为狭小。更大的难题来自左侧喉返神经,因长期受肿大腺体压迫,该神经已薄如蝉翼,且与渗血结节紧密粘连,损伤风险极高。

王鹏形容这台手术就像“在薄纸上拆炸弹”。普外科团队在神经监测仪全程护航下精细分离粘连、稳妥止血。为保护脆弱的左侧喉返神经,术中特意保留了少量正常腺体组织,右侧腺体及峡部也一并精细处理。术中快速冰冻病理提示为良性病变,无需扩大切除。术后小吕恢复良好,目前已康复出院。

近年来,因甲状腺功能异常就诊的青少年逐年增多,但不少家长仍误以为是青春期正常变化,未能及时就医,往往拖到症状明显才引起注意。对此,王鹏提醒,出现眼球突出、心慌手抖、脖子变粗、睡觉憋气、吞咽异物感,务必尽早完善甲状腺功能及颈部超声检查,别把脖子增粗当成“发育长胖”。

通讯员 朱孟秋 穆婷婷 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

每天吃够膳食纤维 多种癌症风险可大幅降低

健康新发现

说到膳食纤维,很多人只想到“通便”。其实,它更是被严重低估的“防癌营养素”。今年5月,英国《营养杂志》发表了一项覆盖近300万人的大型研究发现:日常增加膳食纤维摄入,能有效降低肺癌发病风险。且膳食纤维保护肺部的方式比我们想象的更直接:

1. 每多摄入5克膳食纤维,肺癌风险下降8%

膳食纤维的摄入量与肺癌风险呈明显的负相关。具体来说,每天只要多摄入5克膳食纤维(相当于一小把燕麦,或半盘绿叶菜),肺癌发病风险就能降低8%。

2. 坚持长期高膳食纤维饮食,肺癌风险明显低

研究发现,长期高膳食纤维饮食的人,患肺癌的风险明显低于摄入不足的人。

吃够膳食纤维还能降低多种癌症风险

1. 降低癌症死亡风险 2024年发表在国际期刊《临床营养》上的一项涵盖350万人的研究指出,摄入较多的膳食纤维,能降低22%的癌症相关死亡率风险。

2. 降低患肝癌风险 2024年发表于国际期刊《肝脏病学》的一项研究指出,多吃膳食纤维会降低得肝癌的风险。数据显示,每增加10克膳食纤维摄入,肝癌风险会下降17%。

3. 降低乳腺癌风险



2022年发表在国际期刊《亚太公共卫生》上的研究显示,多吃膳食纤维有助于降低乳腺癌风险,特别是在亚洲人群中,风险降低幅度可达33%。

4. 降低胰腺癌风险

2021年《国际环境研究与公共卫生杂志》发表的研究表明,膳食纤维摄入越多,胰腺癌的发生风险越低。高纤维饮食可使胰腺癌风险下降25%~37%。

5. 降低患肠癌风险

2022年国际期刊《营养与癌症》杂志发表的一项涉及43万人的研究发现,常吃膳食纤维能使肠癌风险降低约25%。

记住这3点,让你轻松吃够膳食纤维

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每日膳食纤维推荐摄入量为25克~30克。想要吃够膳食纤维,记住这3点:

1. 优先选膳食纤维含量高的食物

北京大学深圳医院临床营养科主任医师张明2026年在医院微信公众号上刊文提醒,补足纤维,优先选这些食物:

主食:燕麦、荞麦、玉米、糙米、杂豆、带皮薯类;

蔬菜:深色绿叶菜、芹菜、西蓝花、菌菇、秋葵;

水果:带皮苹果、西梅、火龙果、猕猴桃、番石榴;

坚果:巴旦木、核桃、奇亚籽(每天控制在10克左右,避免热量超标)。

一个懒人公式,帮你算清楚:每天吃够30克膳食纤维≈一小碗全谷杂豆+1斤蔬菜+1个拳头大小的水果+一小把坚果仁。

2. 循序渐进,不要一次性吃得太多

切勿突然大量补充膳食纤维。建议给肠道1~2周适应期,留给肠道充足的适应时间。从每天多补5克开始,避免一次性吃太多引发腹胀。

3. 吃够膳食纤维,要保证足量饮水

膳食纤维必须吸收水分才能膨胀起效,建议每天饮水1.5~2升,否则反而可能加重便秘。

另外,如果有消化道狭窄、肠梗阻等病史的人群,增加膳食纤维前建议咨询医生,以免加重病情。

据人民日报健康客户端