

疾病防控·医生我想问

世界预防中风日

年轻不是脑中风的“护身符”

□本报记者 陈坤
通讯员 钱维民

5月25日是世界预防中风日。很多人认为脑中风是“老年病”，但35岁福州男子小周的经历敲响了警钟。

不久前，小周用力排便后突然晕倒，随后出现右侧肢体无力、言语含糊。家人将其送往福州市第一总医院达道院区，确诊为“急性缺血性脑梗死”，即脑中风。经溶栓治疗，症状迅速缓解。

小周没有高血压、糖尿病、高血脂，常规血管检查也无异常。神经内科林德琳主任医师团队进一步筛查发现，病因竟是先天性卵圆孔未闭。

卵圆孔是胎儿时期心脏房间隔的正常生理通道，多数人出生一年内会闭合，但有20%至30%的成年人未能完全闭合，留下微小裂隙。当用力屏气(如便秘、搬重物、剧烈咳嗽)导致胸腔压力骤升时，右心房的微小血栓会通过这个“漏洞”进入左

心房，随动脉血流冲入大脑，引发脑卒中。

林德琳主任医师指出，除了卵圆孔未闭，中青年卒中的常见原因还包括房颤、颈部动脉夹层，以及压力大、熬夜、吸烟、酗酒、久坐等不良生活方式。

医生提醒，年轻不是脑中风的“护身符”。建议规律作息、戒烟限酒、均衡饮食、坚持运动、定期体检，关注血压、血脂、血糖及心脑血管健康。

医生提醒：年轻不是脑中风的“护身符”



建议规律作息



戒烟限酒



均衡饮食



坚持运动

定期体检，
关注血压、血脂、
血糖及心脑血管健康

两大误区正在坑害肺结节患者

□本报记者 张帅

5月19日，莆田市第一医院胸心外科副主任、主任医师、副教授、硕士生导师许建新做客福建卫生报《医生我想问》直播间，科普肺结节健康防护相关知识。截至发稿前，全平台观看量超21万人次。

本场直播受到不少网友关注和热议，直播预热相关新闻视频播放量已超600万。

打破认知误区：肺结节并非肺癌代名词

“体检查出肺结节，很多人第一反应是‘会不会变成肺癌’。其实，90%以上的肺结节属于良性病变。”许建新在直播一开始便打消了不少观众的顾虑。

为什么现在肺结节检出率越来越高？

许建新解释，一方面，高分辨率CT的普及让原本隐蔽的小结节清晰检出；另一方面，空气污染、吸烟及二手烟暴露、职业



暴露(如石棉、粉尘)等因素，也使肺结节发病概率小幅上升。

临床上，肺结节按密度分为磨玻璃结节、实性结节、混合实性结节。许建新表示：“混合实性结节恶性风险最高，需重点关注；纯磨玻璃结节可能是非典型腺瘤样增生或原位癌；实性结节若边缘光滑、钙化，基本可判定为良性结节。”

真实案例敲警钟：别忽视身体隐匿的异常信号

直播中，许建新分享了两个令人惋惜的案例：

一位患者长期干咳、

胸痛，却始终未重视身体的不适，确诊时病灶已达7厘米，发展为晚期肺癌；

32岁的陈女士(化名)因摔伤骨折入院就诊，检查发现全身多处肺癌骨转移，追溯才发现肺部早有结节——骨折、肢体抽筋，皆是肺癌转移引发的异常症状。

“很多肺癌早期无症状，出现不适症状时，往往已错失最佳诊疗时机。”许建新强调，定期筛查是预防肺癌的关键。

针对肺结节术前的定位难题，许建新及其团队在省内率先开展无创肺结

□本报记者 杨晨声
通讯员 朱玉

5月21日是世界脊柱健康日。腰椎间盘突出正逐渐低龄化。近日，福州15岁女生阿珍和17岁男生小杰因腰突症先后接受了手术。医生警告：久坐歪坐正在毁掉孩子们的腰。

近两个月来，阿珍腰疼剧烈，右腿像触电一样又麻又疼。福州市第二总医院脊柱外科主任医师刘伯龄检查确认，这是典型的腰突症表现。17岁的小杰同样因腰痛伴右腿麻木就诊，症状已持续3个月。

刘伯龄指出，问题出在坐姿上。两个孩子写作业时坐姿歪斜，一坐就是大半天，又不爱运动。腰背肌肉无力，只能让腰椎间盘“硬扛”。腰椎间盘就像一个“软垫”，长期受力不均衡，纤维环破裂，髓核挤出压迫神经根，导致腰腿剧痛。

阿珍和小杰病情较重，保守治疗效果不佳。刘

伯龄团队采用脊柱内镜下髓核摘除术，术后两人酸麻感消失。刘伯龄叮嘱：“手术只是排掉了‘地雷’。回去后如果还是窝沙发、趴着写字、跷二郎腿，还可能复发。”

别让「久坐歪坐」毁了孩子的腰



刘伯龄强调，预防比治疗更重要。建议家长督促孩子保持正确坐姿，避免久坐(每40至50分钟起身活动)，科学控制体重与运动方式。

刘伯龄提醒：孩子频繁喊腰疼或出现腿部放射状疼痛、麻木，千万别当作“生长痛”，一定要及时就医。



节精准定位技术。

传统穿刺定位易损伤胸膜、血管。许建新团队采用ICG(吲哚菁绿)联合亚甲蓝标记，无需穿刺，通过静脉注射即可让结节“显影”。该技术定位准确率高、创伤小、术后恢复快，尤其适合老年患者或结节位置较深的情况。

年轻人也需警惕，这些认知误区要避免

误区一：年纪轻，结节就不会恶变

不久前，“23岁女生结节1个月暴长7mm确诊肺癌”的话题冲上热搜，打破了年轻人的侥幸心理。

许建新提醒：“肺癌年轻化趋势愈发显著，科室接诊过年纪最小的肺癌患者仅19岁。无论年龄大小，若结节出现体积增大、分叶、毛刺等特征，都要提高警惕。”

误区二：有肺癌家族史且结节偏大，就等于患上肺癌

许建新曾接诊过35岁

的工程师林先生(化名)。他查出2.5厘米肺部结节，且存在肺癌家族史，便强烈要求手术。后续检查确诊为隐匿性肺结核。

“结节大小并非判定良恶性的唯一依据，还要结合形态(卫星灶、钙化)、病史(是否有结核接触史)。”许建新说，“抗结核治疗后，林先生的结节明显缩小，避免了不必要的手术。”

许建新提醒，仅炎症类结节可通过抗生素干预缩小病灶，其余类型结节需尽早就医、规范诊治。

活动组织

主办单位：福建卫生报、福建日报·新福建客户端

支持单位：江苏豪森药业集团有限公司