经常生气真的会长结节吗？真相是……

说到体检报告上哪两个字最触动人心，“结节”一定榜上有名，肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……结节到底是什么呢？是不是生气导致的呢？浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科医师陆艳蒙告诉你真相。

结节不是病，不要过于恐慌

大家似乎总是会把结节、肿块和癌变、肿瘤关联起来，一看到结节就开始焦虑，担心结节是癌症或者将来会发展成癌症。其实体检报告里最常见的这三种结节，大部分是良性的，查出后无须过于恐慌。

我们常说的结节，其实并不是特指的某一类疾病，而是指我们通过B超、CT、X光或者MRI等影像学检查方法发现的、比周围组织密度更高的、与周围组织区别明显的一个图形。这些结节可能是正常的组织，也有可能是组织受伤后的疤痕，还有可能是新长出来的组织，肺上的结节还有可能是一些异物，比如灰尘。

生气会导致结节吗？

结节是怎么长出来的？先来看生活中常见的肺结节、甲状腺结节、乳腺结节的来源：

1.肺结节

由于胸部CT越来越精确，越来越多的小结节被扫描发现，而这些结节可能是以下情况：

■恶性肿瘤

支气管肺癌、淋巴瘤、类癌、肉瘤、肺转移

■良性肿瘤

错构瘤、软骨瘤、脂肪瘤、呼吸道乳头状瘤、肺良性转移性平滑肌瘤

■感染

分枝杆菌感染（比如结核）、真菌感染、球形肺炎、肺脓肿、化脓性栓子、诺卡氏菌、包虫囊肿、Q热

■免疫介导的疾病

类风湿关节炎、韦格纳肉芽肿、结节病、组织性肺炎（隐源性或继发性）、淋巴肉芽肿病、坏死性肉芽肿病

■先天性异常

动静脉畸形、支气管囊肿、肺隔离症、肺静脉曲张、支气管闭锁伴支气管膨出

■其他

圆形肺不张、实质内淋巴结、进行性肿块纤维化、炎性假瘤、淀粉样变性、类脂性肺炎

这些结节产生的原因也是多种多样，可能是先天发育造成的，也可能是细菌、病毒、真菌等感染引起，还有可能是吸烟、石棉等致癌因素引起，也有可能是外伤或者疾病留下的痕迹。目前尚未发现生气等情绪可能导致肺结节，但是有很多人查出来肺结节后异常紧张。看到这里的朋友要放宽心，从前文不难看出，绝大多数的肺结节都不是恶性肿瘤，经过统计发现，恶性结节只占所有结节数的1%左右。

2.甲状腺结节

甲状腺结节是另一类常见的结节，具体如下：

◆良性结节

胶体结节、桥本甲状腺炎、单纯性或出血性囊肿、滤泡性腺瘤和亚急性甲状腺炎

◆恶性肿瘤

甲状腺癌（乳头状癌、滤泡性癌、嗜酸细胞癌、未分化癌、髓样癌），甲状腺淋巴瘤和转移瘤。

这些结节以良性结节为主，恶性结节占5%~10%，看着比例很高，但是甲状腺癌中占比97.9%的乳头状癌属于惰性癌，15年生存率在国内都达到了90%以上，有的地区甚至可以达到99%。目前也未发现生气等情绪可能导致甲状腺结节。

3.乳腺结节

乳腺结节也是非常常见的，同样代表多种情况：

●恶性肿瘤

乳腺癌

●良性肿瘤

纤维腺瘤、腺瘤、脂肪瘤、错构瘤、纤维瘤

●感染

乳腺炎、结核、脓肿

●先天性异常

乳腺发育不良

●免疫介导的疾病

类风湿性结节

●其他

囊肿、乳腺增生

乳腺结节产生的原因也是多种多样的，主要是良性结节，乳腺癌属于少见情况，不过暂无准确的数据统计。而生气、压力等负面情绪被认为是乳腺结节的危险因素之一。据文献报道，与没有或较少负面情绪的女性相比，有负面情绪的女性患乳腺癌的风险增加了59%。

总之，生气会增加乳腺结节的风险，但没有证据证明生气与肺结节和甲状腺结节有关系。但是频繁生气对我们的身体影响还是很大的，让我们远离那些惹我们生气的人和事，保持好心情。

发现结节了要怎么办？

最终，还是要回到这个终极问题：发现结节了，我们该怎么办？从前文就可以看出，大多数结节都不是恶性的，因此我们也不必一上来就大动干戈。

1.如果发现了肺结节

对于＜4mm的结节可以不用做额外处理；而4–6mm的结节，可以保持1年左右一次胸部CT的复查频率；＞6mm的需要带上CT片子到专科就诊，咨询专科医师的建议。

2.如果发现了甲状腺结节

我们可以首先看报告上的C–TI–RADS分类，这是一个区分甲状腺结节恶性风险的分类方法。如果是C–TI–RADS 1类和2类，恶性的风险非常小，如果没有其他症状，就可以不用额外做什么，保持体检习惯就行；如果是C–TI–RADS 3类及以上就需要保持随访，由专科医生决定进一步处理方法。

3.如果发现了乳腺结节

乳腺结节与甲状腺结节有相似的分类方法，叫做BI–RADS分类。同样的，如果是BI–RADS 1类和2类，恶性的风险非常小，如果没有其他症状，就可以不用额外做什么，保持体检习惯就行；如果是BI–RADS 3类及以上就需要保持随访，由专科医生决定进一步处理方法。

现在，大家应该从脑袋里去除“结节＝癌症”的错误信息，一起来科学应对，保持重视，但不要过度焦虑和恐慌。

据科普中国

每日科普

莫慌！肺结节并非洪水猛兽

陆军军医大学第一附属医院呼吸科 何建

35岁的刘女士，在患流感后咳嗽不停，经医院胸部CT检查，右下肺存在半实性结节，并且与血管靠得很近，医生建议先进行3个月的观察。甲流、乙流、支原体等都可能引发肺结节。查出肺结节不必惊慌，它并没有那么可怕。

肺结节的本质

肺结节是肺部影像上直径不超过3厘米的局灶性、类圆形、密度增高的阴影，有实性和亚实性之分。大部分肺结节都是良性的病变。

肺结节成因

感染因素，炎症反应在修复过程中可能会形成结节；职业因素，长期接触石棉、矽尘等有害物的工作者，患肺结节的风险明显升高；良性肿瘤，如错构瘤等也能表现为肺结节；自身免疫性疾病累及肺部时，同样可能出现肺结节；不良生活习惯、环境污染等也可能促使肺结节的形成。

如何发现肺结节

胸部CT检查是目前主要的检测手段。低剂量螺旋CT以其低辐射、高清晰度的特点，成为筛查肺结节的得力工具。

肺结节的治疗

1.对于良性肺结节来说，不需要过于担心的结节，观察随访即可。

2.对于高度怀疑为恶性的肺结节，微创手术是主要的治疗手段。

3.对于晚期肺癌患者无法进行手术时，可以采用放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等综合疗法来控制病情。

■专家点评

陆军军医大学第一附属医院呼吸与危重症科 周向东

随着胸部CT的广泛普及，普通民众也需要对肺结节有个初步认知。通过本篇文章我们可以认识到肺结节病因复杂，肺癌只占其中一小部分，发现肺结节需要及时就医，而不能“望节生叹”。

中国体育彩票排列3
第25014期开奖公告
本期开奖号码：5 0 8

中国体育彩票7星彩
第25006期开奖公告
本期开奖号码：6 6 4 1 2 5+11

中国体育彩票排列5
第25014期开奖公告
本期开奖号码：5 0 8 7 8

重庆市体育彩票管理中心
2025年1月14日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦重庆中咨万通科技发展有限公司不慎遗失工程监理资质证书，证书编号：E2500113793-4/1，声明作废。
♦重庆精神卫生中心（食堂）遗失供品经营许可证副本，编号：JY35001051111822I，有效期至2028年3月5日，声明作废。
♦重庆探行商务信息咨询有限公司遗失法人章（法人：赖俊吉）一枚，声明作废
♦重庆九龙坡区龙袖盘龙村第七经济合作社遗失重庆农商行九龙坡支行云端路分理处开户许可证，帐号：041100120010000235，核准号：B6300087785702，声明作废
♦遗失重庆思泽商贸有限公司公章声明作废
♦遗失沙坪坝区磁阳起源配件销售部公章声明作废
♦遗失丰都县久桓戴斯酒店管理有限责任公司公章一枚，编号5002307027694作废

公 告
重庆南部公共交通有限公司将进行外河坪办公楼绿植租赁竞争性比选，估算总投资12万元，合同期24个月，2025年1月17日16:30报名截止（患老师，电话：023-62656068）。线上：电话咨询相关事宜，营业执照、相应资质、法人代表身份证明书、法人授权委托书，盖鲜章扫描后发至联系邮箱7089173036@qq.com。线下：重庆巴南区江南一路6号（201室）

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年1月13日，我局联合公安执法人员在重庆市万州区五桥户家坝家具城内晟兔快递分拨中心查获单号为JT5290062233372的包裹1件，上述包裹中装有卷烟玉溪（软）20条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到接受查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：陈鑫、雷绍武 联系电话：023-58963277
联系地址：重庆市万州区五桥安居路25号
重庆市万州区烟草专卖局 2025年1月13日

招标公告
重广运营公司拟进行重庆广告产业园13栋4单元屋面漏水整改招标，现诚向社会招标合作单位，有意者请于2025年1月20日9:00前，将营业执照、资质证书等相关资料发送至邮箱：477152222@qq.com（具体需递交的资料以“重庆创意公园PARK”官方公众号发布的为准），届时，发包方会统一将招标文件、服务合同发布的为准，届时，发包方会统一将招标文件、服务合同发布的为准，届时，发包方会统一将招标文件、服务合同发布的为准，