

### 肺癌：了解它，远离它

2026年4月15日—21日是第32个全国肿瘤防治宣传周，今年宣传周的主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”。



如果把人体的器官比作一座城市的职能部门，那肺无疑就是24小时不停工的“空气净化处理厂”，每时每刻都在不知疲倦地与外界进行气体交换，帮我们吸入清气、排出浊气，完成生命的吐故纳新。然而，这座“工厂”正面临巨大的危机。

#### 一、被忽视的肺部危机

##### 1. 呼吸通道的致癌隐患

肺通过气管、支气管等与外界相通。烟草烟雾（含二手烟、三手烟）中含有众多致癌物，长期吸烟可直接损伤支气管黏膜危害健康。此外，室内空气污染如烹饪油烟、燃料燃烧产生的有害物质等，也会长期刺激呼吸道，增加患肺癌的风险。

## 2. 认知误区导致的筛查缺位

很多人认为，我不吸烟，所以肺癌与我无关。殊不知，部分不吸烟的女性同样存在较高的患病风险。还有些人担心低剂量螺旋 CT 有辐射，不愿接受检查。这些误区导致许多患者被确诊时已是晚期，失去了手术治疗的机会。

## 3. “感冒”掩护下的信号盲区

早期肺癌常常没有症状或者“伪装”成普通感冒的模样。很多患者仅出现轻微咳嗽症状，误以为是上火或咽炎而自行服药。症状间歇性缓解更易造成病情好转的假象，而实际上肿瘤可能在暗处进展。当出现久治不愈的刺激性干咳、痰中带血或持续的胸闷胸痛时，往往已错过治疗的最佳时机。

## 4. “结节”带来的极端心理

随着低剂量螺旋 CT 筛查的普及，肺结节成了体检报告上的高频词。面对结节，公众往往存在两种极端心态：一种是过度焦虑，对磨玻璃结节过分担心，严重影响生活和工作；另一种是过于“佛系”，忽视定期随访的医嘱，错过早期干预的最佳窗口。这两种心态都不可取。

## **二、全生命周期的肺部呵护**

### **1. 养成良好的生活方式**

不吸烟、早戒烟、远离二手烟和三手烟。烹饪时，应开启抽油烟机或排风扇，控制油温且尽量不采用油炸的烹饪方式，保护呼吸道不被高浓度油烟侵袭。在空气质量良好的前提下，坚持适度的户外运动可以增加肺活量、改善肺功能，有效预防肺部疾病。

### **2. 重视定期筛查**

低剂量螺旋 CT 是早期筛查肺癌的主要推荐方法，它就像一台高精度“摄像机”，能发现微小结节，其筛查效果优于传统胸片。遵医嘱，定期做低剂量螺旋 CT 筛查可大幅提高肺癌的早诊率和治愈率。建议 50 岁以上人群，以及有长期吸烟史或存在二手烟暴露史者、有肺癌家族史者、长期接触石棉或放射性物质的职业人群、慢性阻塞性肺疾病患者等，每年进行筛查。特别提醒女性注意，即使不吸烟，如果有长期二手烟暴露或厨房油烟接触史，也应将肺癌筛查纳入体检清单。

### **3. 遵医嘱规范治疗**

一旦体检发现肺结节或确诊肺癌，请第一时间咨询专业医生，并遵医嘱治疗，切忌讳疾忌医或病急乱投医。如今，多学科规范诊疗已成为肺癌治疗的普遍共识：对于早期患者，手术可带来治愈机会；晚期患者也能通过靶向治疗、免疫治疗等治疗手段获得较好的治疗效果与预后。

肺癌并不可怕。相信通过养成健康的生活方式做到“早防”，通过定期做低剂量螺旋 CT 进行“早筛”，通过定期随访实现规范“早治”，我们一定能够守护肺部健康。

了解更多健康资讯及往期推送  
请关注烟台市烟台山医院微信公众号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号  
掌握健康资讯



医院官方网站  
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院