

特别关注

# 实不相瞒：这些病不用治

许多老年人体检后，看到体检报告单上各种箭头和描述，以为自己得了大病。其实，很多所谓“疾病”是无需治疗的，不必过度担忧。



## 甲状腺结节：只需每年复查

95%以上的甲状腺结节是良性的，只需每年复查观察变化。就算是甲状腺癌，大多数都比较“温和”，生长缓慢，手术切除预后良好。个别类型的甲状腺癌，可以几年、几十年潜伏在人体内，相对稳定，甚至部分患者可以长期观察，不需手术。

## 宫颈糜烂：正常生理现象

宫颈糜烂，名字听着很吓人，很多人第一次听到“宫颈糜烂”这个词，脑中已经脑补出“宫颈开始慢慢溃烂、发臭，进而波及整个子宫”的可怕画面。其实，在国际上，“宫颈糜烂”这个名称已经被取消，我国妇科教材也取消了这个称谓。它的真身是“宫颈柱状上皮异位”，属于正常生理现象，随着年龄增长，雌激素水平下降，柱状上皮细胞会逐渐复位，宫颈糜烂大部分无需任何治疗，定期到正规医院筛查宫颈病变即可，除非合并有炎症，才需要治疗。

## 子宫肌瘤：定期随诊即可

子宫肌瘤，大多数都相安无事，

“瘤”这个词实在太容易让人联想到癌症了。其实，子宫肌瘤的“瘤”是良性的，几乎1/3的妈妈级人物都会遇到。有些小肌瘤不但没有任何症状，甚至连妇科检查也难以觉察，偶尔做B超才会发现。如果肌瘤较小，患者无明显症状，而且查过肌瘤无恶变迹象，只要定期随诊观察即可。如果单个子宫肌瘤直径超过5厘米，才建议手术切除。

## 骨质增生：属于自然老化

骨质增生，是关节因为种种原因造成软骨的磨损、破坏，并促成了骨头本身的修补、硬化与增生，是一种自然老化现象。医学常识中，骨质增生在某种程度上是人体关节的自我保护机制之一，并不是所有的“骨刺”都需要治疗。只有当骨质增生影响了患者正常生活，或位置不好，引起其他疾病，才需进行对应治疗。

## 乳腺增生：无特别治疗方法

乳腺增生，注意定期复查即可。一个体检下来，十个女性八个有乳腺增生问题。不少女性赶紧跑去问医生乳腺增生会不会癌变、要吃什么药才能“消灭”增生。其实，大部分乳腺增生患者根本

不用治疗。乳腺增生是一种良性病变，无特别治疗方法，极少数会发展为乳腺癌，注意定期复查即可。只要每天保持良好心态，少吃含激素食品，坚持运动，就能有效缓解乳腺增生。

## 盆腔积液：3厘米以下不用治

“盆腔积液”，听起来非常可怕，其实人体的盆腔、腹腔并不全是实心的组织，腹膜、大网膜、肠管等都会分泌一些液体，这些液体通常起到润滑和保护盆腔器官和组织的作用。几乎每个女性都会有不同程度的盆腔积液，一般女性都在3厘米以下。3厘米以下可以视为正常范围，如果没有其他不舒服的症状，是不需要治疗的。

## 单纯性肝囊肿：小于5厘米没事

单纯性肝囊肿，一般小于5厘米不用治。单纯性肝囊肿是肝脏非寄生虫性囊肿的一种最常见类型，其成因一般认为是细小的胆管堵塞后形成的滞留囊肿，通常直径较小，生长缓慢、囊壁光滑、囊液清亮，无明显症状的无需特殊处理。但囊肿较大，囊肿合并感染出血，囊肿有明显的压迫症状或不能排除囊腺瘤/癌，则需处理。据《生命时报》

健康饮食

# 晨起一杯水别乱喝 喝对养生喝错伤身

很多养生人士都热衷于晨起喝杯水，既能补充睡眠时机体代谢所失去的水分，还能在一定程度上帮助降低血液粘稠度，减少心梗、血栓等发病率。但如果没喝对，可能使养生变伤身。

喝淡盐水。盐水中含有钠离子，有利于通便。但前提是，只有高浓度的盐水才有这种效果。而且，早上起床时血液处于浓缩状态，摄入淡盐水可能会进一步提高血液浓度。

喝蜂蜜水。空腹并不适合喝蜂蜜水，因为蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖，会升高血糖，冲击食欲，影响早餐摄入。

喝隔夜茶。冲泡好的茶水若放置时间过久，其中微量的氨基酸、糖类等物质会成为细菌、霉菌滋生的养分。

据养生中国



# 老年人需要肌肉 不能只吃素

一项“肌肉与心血管病”相关性的研究近日在顶级医学杂志《柳叶刀》子刊上发表，令人关注。我国学者对1.5万名中老年人长期追踪研究表明：与正常人相比，有肌肉明显减少（肌少症）的中老年人心血管疾病发生率增加72%，心血管事件风险增加33%。

中老年人肌肉明显减少的原因之一是营养不良。中老年人不能只吃素，只强调“清淡”。应该既要保证“素食”，也要保证“荤食”。所以，在饮食上要注意：保证充足的优质蛋白质的摄入量，可食用鸡蛋，去皮的鸡、鸭、鹅肉，瘦肉，鱼虾，奶制品，豆制品等。此外，可适当补充维生素B1、B2、B6。 □戴光强

疑问医答

# 手抖就是帕金森？也许是吃药吃的

帕金森病，多数老年患者首表现常常是手抖，因此，不少老年人一旦发现手抖，便会担忧是否患上了帕金森病。其实，手抖不一定是帕金森。

医生表示，手抖、摇头是中老年人的常见症状，很多疾病都会引起手抖。手抖、摇头在医学上被称为震颤，除了帕金森病外，常见原因还有特发性震颤、甲状腺功能亢进、肝硬化、小脑疾病、长期喝酒、服用某些药物等。

其中，药源性帕金森综合征和帕金森病很相似，非常容易误诊。绝大部分患者在停止服用药物后数周至6个月后，震颤症状即可明显减轻或消失，无需进行药物治疗。 据《文汇报》

## 与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。 投稿邮箱：59180151@qq.com。

不妨一试

# 简单动作 缓解脚痛



中医总结了缓解脚痛的4个动作，每个动作至少做1分钟，每天做3次以上，即可见效。

★ 绷直双腿。面对墙壁，席地而坐，双脚抵住墙面，双腿绷直，拉伸小腿肌肉。做此动作时，可以在屁股下垫个枕头，拉伸时上身可适当前倾。

★ 放松脚趾。右腿向前跨步，左脚脚趾碰地，感觉脚背拉伸，保持1分钟，然后换另一侧。

★ 手指分脚趾。坐在椅子上，翘起左腿，脚裸架在右大腿上，将左手手指依次插入脚趾缝，尽量将脚趾分开，左右交替重复。

★ 靠墙V字拉伸。躺在地板上，架起双腿，让双脚脚跟靠在墙壁上，双腿呈V字型分开，臀部与墙壁保持10厘米左右的距离，感觉大腿内侧肌肉的拉伸。

如果大腿内侧肌肉过紧，会导致足弓受压过大，并由此造成脚疼。靠墙V字拉伸不仅能缓解大腿内侧肌肉紧张，还有助于抬高腿部，防止肿胀。 □滕晓兰

时令养生

# 开春 看看这些护眼妙招儿

春季，正是养眼护眼的好时节。如今许多中老年人电子产品不离手，深受眼疲劳、干涩、疼痛困扰。下面推荐几个春季养眼的妙招儿。

减少用眼过度，喝茶助护肝。切勿长时间对着电脑、电视，隔半小时向窗外远眺，或者闭目养神。眼睛干涩，可使用人工泪液缓解症状。喝养生茶也是护肝养肝的方法之一，可以选用枸杞子、菊花或决明子等滋阴养肝、清肝明目的药材。喝茶时，将眼部靠近杯口，使水蒸气散发在眼睛周围，养肝护眼的效

果会更好。

多去户外活动，注意防过敏。多到户外活动舒展身心，将视线延伸转移至高远处。对花草树木过敏的患者，不要站在花树旁和风向下方。

多食绿色食物，明眸亮眼吃出来。绿色的食物可以对肝进行调养。避免高温、辛辣、油腻、大补类食物，需要长时间用眼的人群可多进食养肝护肝、滋补肝肾的食物，如动物肝脏、牛奶、豆制品、胡萝卜、橙子、草莓等。

据《北京青年报》

疾病提醒

# 血压控制不好 脏器会“报警”

在很多情况下，高血压刚开始的一段时间，患者可能并不会感到不适，但机体长期处于高压状态，会慢慢给脏器带来损害。

心慌、胸闷，心脏在“诉苦”。高血压患者出现心慌、胸闷、胸痛、下肢水肿等症状，要尽早到医院做心电图、心脏彩超等检查，必要时还要做冠状动脉造影检查。

眼皮肿、夜尿多，肾在“呼救”。如果发现眼皮肿、夜尿增多，或血尿、泡沫尿，除了进一步控制血压外，还要及时到医院做尿常规检查。

两臂压差大，动脉在“抱怨”。每个人的双上肢血压都略有不同，身体健康者差值可达5毫米汞柱至10毫米汞柱，



但高血压患者若出现两臂压差很大，就应尽快到医院做血管超声、增强CT、血管造影检查。

头晕、身体发麻，脑血管在“挣扎”。如果突然出现头晕、视物模糊、上下肢运动障碍或麻木、言语不清等情况，应立即拨打120急救电话。 □陈彬