

特别关注

体检查出结节,该怎么办?

不少人的体检报告上显示有结节。什么是结节?如果有结节该怎么办?

结节是医学术语,经常出现的有肺结节、甲状腺结节、乳腺结节,体积稍大的被称为肿物或包块。体检报告上的结节不是一种疾病诊断,而是一种影像学表现。

结节往往生长速度缓慢,而且多数情况下不伴有明显症状,因为这些结节大多数是良性的。体检发现结节不要恐慌。要对结节进行定期体检观察,针对不同类型的结节采取不同措施。



肺结节

肺结节是影像学上表现为直径小于3厘米、局限性的、圆形或类圆形的病灶。体检发现的肺结节90%以上是良性的,其形成原因可能是炎症、陈旧性改变、良性肿瘤等,极少数是恶性肿瘤。

肺结节直径不到8毫米,短时间内发展为恶性肿瘤的可能性较小,每年复查胸部CT即可;直径大于或等于8毫米,建议受检者到胸外科进行进一步检查。如

果在随访过程中出现结节增大且有毛刺、分叶、结节边界不清、有丰富血供或短时间内结节增长迅速等情况,很有可能是恶性肿瘤,受检者一定要高度重视,及时就医。

甲状腺结节

甲状腺结节在体检中经常遇到,成年人发病率约为4%。95%以上的甲状腺结节是良性的,不影响甲状腺功能,也不影响生活与工作。良性的甲状腺结节,通

常无需特殊治疗,定期随访观察即可。如果甲状腺结节在短期内突然增大,有可能是腺瘤囊性变出血所致。如果以前存在甲状腺结节,近期突然出现快速、无痛增大,则应当警惕是否为恶性病变。体检发现甲状腺结节,最好及时到正规医院的普通外科或内分泌科做进一步检查,由专科医生评估并进行相应治疗。

乳腺结节

乳腺结节是乳腺组织的一种

团块样改变。乳腺是许多内分泌腺的靶器官,所以乳腺结节发生的原因与不良生活习惯、遗传因素、内分泌失调密切相关。大多数乳腺结节都是良性的,乳腺囊性增生、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤、导管内乳头状瘤都表现为乳腺结节。如果体检时乳腺超声显示,乳腺中存在形态不规则的低回声结节,与周围组织边界不清

或模糊、无包膜、血流信号丰富、可见穿支血管、腋窝淋巴结肿大等,则需及时到普通外科就诊,及时治疗。

保持健康的生活方式可以预防结节。在生活中要保持良好的饮食习惯,多吃富含维生素的食物,避免过度劳累和熬夜,适度锻炼,保持乐观的心态,提高身体免疫力。 □申少铁 陶艳斌

医生提醒

暑热湿重易生病 这类感冒不宜发汗退热

天气炎热,空气中湿气较重,人们往往喜欢吹风扇、贪空调、冲冷水澡、喝大量冷饮等以图凉快,如此外热内冷,夏季特有的暑湿型感冒就很容易“找上门”。

暑湿型感冒是“暑气”和“湿气”共同作用,在湿热天气中受凉所致,常伴有身热微恶风寒、头昏重而胀痛、恶心呕吐、少汗、肢体酸重疼痛、咳嗽痰黏、口中黏腻、鼻塞流涕、胸脘痞闷、口不渴或渴饮不多、心烦、大便不爽、小便赤等症。

暑湿型感冒患者即便出汗后,热度也依旧难以下降,因此,不能靠发汗的方法来退热。应及时前往医院,寻求专业的检查与治疗建议。



做好5点预防暑湿型感冒

1. 保持适宜的环境温度和湿度 避免长时间处于高温、高湿的环境中,保持室内通风,降低温度和湿度。

2. 饮食保持清淡 夏日饮食应保持清淡,避免食用生冷辛辣的食物,多摄入富含维生素的水果和蔬菜。

3. 进行适度锻炼 根据个人实际情况,适当进行体育锻炼,如慢跑、快走、游泳、瑜伽

等,以增强身体免疫力。

4. 合理使用空调 避免长时间使用空调,注意房间通风透气,空调温度不宜设置太低,室内外温差也不宜过大,一般较适宜温度为26℃至28℃。

5. 注重个人卫生 饭前、便后、接触公共物品后、回家后要洗手,减少接触感冒患者接触过的物品,避免用脏手接触眼睛、口鼻等部位。 据人民网

预防疾病

憋尿伤身真的不是一点点

工作正忙没时间、睡意正浓懒得下床、开车路上不方便……生活中,人们往往因为种种原因,忽视膀胱“感受”。经常憋尿,极有可能导致尿潴留、尿失禁、尿路感染、心脑血管意外、生殖系统疾病等危害。

■排尿障碍 长期憋尿容易造成尿潴留与尿失禁。想排尿但是尿不出来,这就是尿潴留。还没到厕所就尿裤子的尴尬,这就是尿失禁。女性更易发生尿失禁。

■泌尿系统感染与结石 憋尿时膀胱胀大,膀胱壁血管被压迫,膀胱黏膜缺血,抵抗力降低,细菌就会乘虚而入,大肆生长繁殖,最终引发膀胱炎、尿道炎等。长期憋尿还可能使膀胱内的尿液及细菌逆行至肾盂,引起急性肾盂肾炎,反复发作会导致慢性肾盂肾炎,如果

不及时彻底治疗,会造成肾脏功能永久性损伤。

另外,长期憋尿,尿液中的尿酸盐和钙等物质连同细菌的代谢产物容易沉淀形成尿路结石,随着结石增大,进而诱发泌尿系统感染,二者互为因果,形成恶性循环,损害人体健康。

■心脑血管意外 有高血压和心脑血管疾病的人,憋尿时还可能引起心律失常、晕厥、脑卒中,甚至诱发心绞痛或心肌梗死等意想不到的危险。

■生殖系统疾病 男性经常憋尿易使细菌逆行到尿道,引发前列腺炎。对女性来说,憋尿可能会刺激盆腔,使盆腔器官功能紊乱,引起慢性盆腔炎。此外,尿后膀胱过度充盈,会压迫子宫,挤压神经,引起腰骶部疼痛,影响生活质量。

□刘帅 张树栋

科学健身

“重量级人物”这个时间运动更有效

对于体重超标的人群,除了要选择合适的运动项目,找准运动时机也至关重要。

◆胖友晚上运动更有效◆

最近《糖尿病护理》杂志发表了一项针对肥胖人群运动时间的研究。经过近8年的跟踪调查,研究人员发现,与不进行锻炼的对照组相比,选择晚上锻炼的参与者死亡风险下降最多,下降率高达61%,而下午锻炼组和早晨锻炼组分别下降40%和33%。同时,晚上锻炼组在心血管疾病风险方面也最低,比对照组下降36%,微血管疾病风险减少24%。而且,合并2型糖尿病的肥胖人群晚上锻炼获益更多,死亡风险下降76%,心血管病风险下降46%,微血管疾病风险下降48%。

因此,胖友们可以选择在晚上进行中等到高强度的运动锻炼,不仅有助于控制体重,还能保护心血管。



◆要选“膝关节友好型”运动◆

膝关节是人体最大的承重关节。在平躺时,膝关节负重几乎为0;走路时,膝关节负重是体重的1至2倍;跑步时,膝关节负重是体重的4倍;而下蹲或者跪姿时,膝关节负重是体重的8倍。

因此,对于体重基数比较大的人群,应该选择对膝关节“友好”的运动方式,如游泳、骑自行车、健步走、坐姿运动等。尽量避免容易造成运动损伤的运动方式,比如跳绳、快跑、需要关节支撑或者关节灵活性的复杂瑜伽等运动。

◆“强度+时长”一个不能少◆

适合的运动强度同样重要。运动时心率应保持在最大心率的70%左右(最大心率=220-年龄);运动后休息48小时,运动导致的劳累酸痛明显缓解,说明强度适宜;在适应当前运动强度3次后,才能继续增加运动强度,避免超出机体负荷。

对于没有什么运动基础的胖友们,初始运动时间建议在30分钟左右,每周累计150分钟就可以,等身体适应后,应该逐渐增加到每周300分钟的运动量,不过每天运动时间最好不要超过90分钟。 □刘健

有此一说

多吃大豆或可提高儿童思维能力和注意力

美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校一项新研究发现,学龄儿童食用更多含异黄酮的大豆食品后,思维能力和注意力会得到提升。

异黄酮是天然存在于各种植物中的化合物,尤以大豆和豆制品中含量为多。为研究大豆异黄酮的潜在益处,团队回顾了先前一项研究数据,该研究涉及128名7岁至13岁的儿童。根据这些儿童7天的饮食记录信息,团队计算了每个孩子包括异黄酮在内的平均饮食摄入量。

分析显示,那些摄入更多豆类食品的儿童,在注意力评估中表现出更快的反应速度和处理速度,但研究并未发现大豆异黄酮摄入量与一般智力水平之间存在显著关联。



研究人员表示,一份大约230克的豆浆含有约28毫克异黄酮。为增加异黄酮的摄入量,大豆或豆浆是不错的选择,豆豉、豆腐也是推荐的食物。

据《科技日报》