

别被体检报告中的“结节”吓住

中医给出科学应对指南,帮你摆脱结节困扰

焦守广 通讯员 马芳馨 济南报道

“甲状腺结节”“乳腺结节”“肺结节”……如今,越来越多人 在体检报告中看到“结节”二字, 难免心生焦虑,担心其会发展为 重症。结节究竟是怎么形成的?真 的容易癌变吗?该如何科学调理? 济南市民族医院治未病科医生党 冬雪从中医角度出发,为大家一 一解答,助力公众理性看待结节。

三类人群易中招 气滞痰凝血瘀是诱因

中医认为,结节的形成并非偶 然,而是与气滞、痰凝、血瘀密切相 关,且大多遵循“气结在先,痰凝、 血瘀在后”的规律。在现代生活中, 三类人群因生活习惯或体质特点,更 容易成为结节的“目标”。

情绪波动大、脾气急躁的人 需格外注意。长期的生活工作压力 易导致情绪不畅,进而引发肝气 郁滞,而肝郁会造成气机不 畅,最终诱发痰凝、血瘀,为结节的 形成创造条件。

饮食不节制、偏爱油腻食物 的人群也不容忽视,中医强调“脾主 运化”“脾为生痰之源”,不当饮食会 损伤脾胃功能,或因肝气影响脾胃 运化,导致水谷精微无法正常输布, 滋生痰湿,凝成结节。

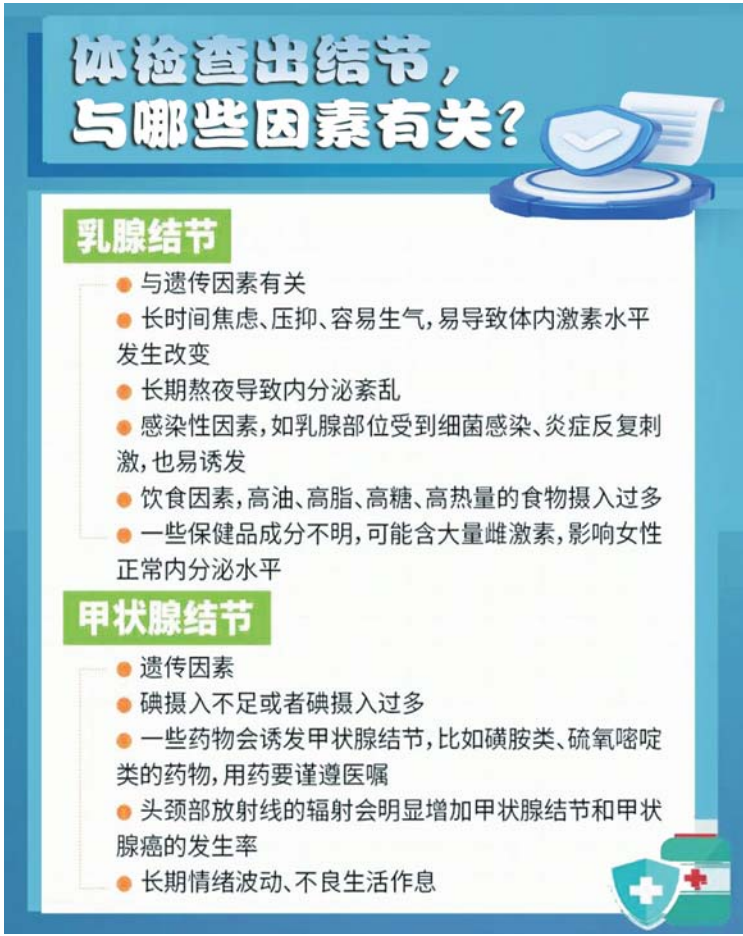
此外,常久卧久坐、缺乏锻炼的 人,正如《内经》所云“久卧伤气,久坐 伤骨”,这类人群气血虚弱、运行不 畅,水液运化失调,痰浊、瘀血易在 体内滞留,逐渐形成结节。

三类常见结节 癌变风险低

很多人一旦发现结节,就将 其与癌症划上等号,其实这是极 大的误区。结节可发生在肾、肝、 卵巢、子宫等多个器官,但临床检 查中,以甲状腺结节、乳腺结节、 肺结节最为常见,且三者的癌变 风险均相对较低。

甲状腺结节的临床检出率虽 高,但恶变为甲状腺癌的几率仅为 5%,即便确诊为恶性,早期有效治疗 后,5年生存率可达90%以上。

乳腺结节是多种乳腺病变的 临床征象,如乳腺增生、乳腺纤维



腺瘤等,体检发现的结节若属于 BI-RADS分类1~3类,大多为良 性,只需定期复查跟踪即可。

肺结节的良性概率远高于恶 性,仅20%-40%为恶性肿瘤,其余 多为纤维瘤、脂肪瘤等良性病变, 其恶变风险主要与结节直径、患 者年龄、边缘形态及高危因素相 关。

做好六件事 帮你摆脱结节困扰

虽然结节癌变风险较低,但 科学的调理与预防依然重要。

党冬雪医生建议,做好以下 六件事,能有效控制结节发展,降 低健康风险。

稳定情绪是首要任务,长期 抑郁或生气会影响荷尔蒙稳定, 诱发结节,不良情绪需及时通过 阅读、听音乐、倾诉等方式宣泄。

饮食要针对性调整,甲亢患者

控制碘摄入,乳腺结节患者坚持低 脂肪、高纤维饮食,肺结节患者需遵 循“阳虚温补、气虚健脾”原则。

睡眠充足必不可少,中医认 为凌晨1~3点是肝经当令的养肝 关键期,建议最晚23点前入睡,避 免熬夜伤肝。

适当锻炼能增强免疫力,结 节较小且无不适者可选择跑步、 游泳等运动,恶性或较大结节则 适合慢跑、瑜伽等温和运动。

适量补充维生素D,可提高免 疫力、预防呼吸道感染,对防治肺 结节有益。

定期体检更是关键,既能及时 发现结节,也能跟踪已发现结节的 变化,做到早发现,早介入。

党冬雪医生提醒,结节的形成 是长期生活习惯与体质因素共同 作用的结果,并非癌前病变,无需过 度焦虑。只要遵循科学的调理方法, 定期监测,多数结节都能得到有效 控制,不必盲目恐慌。

相关新闻

随着年龄增长,很 多人体检报告上的异常 项目,由原来的一页纸, 慢慢变成了好几页…… 但在医生看来,有些 “病”并非真的病了,其 实只是衰老的体现,不 必过度检查和治疗。

国家老年医学中心 主任、北京医院前院长 王建国表示:“有些人逢 人就说自己身体不好, 感慨‘年纪大了一身 病’……其实这一身 ‘病’无外乎是高血压、 高血糖或高血脂,用了 药,血压基本能正常,血 糖也可以控制。在我看 来,这些都是健康人。”

河北省人民医院心 内科主任医师郭艺芳也 表示,很多“病”其实就 是机体衰老的体现,体 检报告上常出现的以下 问题,不必过度治疗,更 无需焦虑。

颈动脉斑块

“这年头,谁上了年 纪还没有个颈动脉斑块 啊!”郭艺芳表示,人一 般在30岁后出现颈动 脉斑块,40岁时明显增 大增多。可以从30岁 开始筛查斑块。若发现 斑块也不必紧张,调整 生活方式,有些斑块可 以缩小或减少。

不过,一些因素会加速 斑块出现,而这些因素是 可控的。郭艺芳说:“如果我有 高血压,我会积极应用降 压药物。这是为了避免 动脉受到更多伤害,避 免斑块进一步增长。”

心脏瓣膜关闭不全

器官会不可避免地出 现老化,心脏瓣膜的功能 也会逐渐衰退,出现二 尖瓣或三尖瓣轻度反 流。

只要没有器质性心脏 病,不会对健康造成太 大危

体检查出这六种『病』,不用过度治疗

害,不用过于担心,也 无需进行特殊治疗,做 好日常护理,减轻心脏 负担,定期复查即可。

血压值差距变大

你可能已经发现, 每年测得血压的高压 值(收缩压)越来越 高,低压值(舒张压) 却逐渐降低。

这是因为,心脏会 慢慢变得不再像年轻 时那样灵活,发生舒张 功能减退,再加上动脉 血管变得僵硬,就自然 会出现这种情况。

前列腺增生

男性到了40岁前 后,前列腺开始出现组 织增生,夜尿增多、尿 急、憋不住尿等情况 会慢慢出现。不影响 生活质量一般不用治 疗,但如果出现排尿困 难,或者起夜频繁影响 睡眠,就需要干预了。

骨关节退行性病变

体检报告中出现 “退行性病变”,通俗 说法就是老化,比如腰 椎、膝关节、颈椎退 行性改变。不必过度 担心,影响到日常生活 的可以就诊处理。

肝囊肿、肝血管瘤

肝囊肿,就像是肝 脏长的“小水泡”,是 一种良性病变,20— 50岁人群多见,且年 龄越大,发现几率越 高。多数肝囊肿不增 大,也不癌变,定期进 行彩超检查即可。

肝血管瘤也是常见 的良性病变,以30— 50岁多见。如果瘤体 直径小于5厘米且无 症状,一般无需治疗, 定期复查即可。

据《生命时报》

宝宝喂养困难呕吐脱水,可能是它在捣鬼

专家提醒:警惕先天性肾上腺皮质增生症

记者 秦聪聪 济南报道

“医生,我家宝宝出生才3 周,最近总是拒奶,还频繁呕吐、 拉肚子,体重一点没长,精神也特 别差,这到底是怎么回事?”近日, 济南市妇幼保健院接诊了一位焦 急的家长,经过检查,宝宝被确诊 为先天性肾上腺皮质增生症 (CAH)失盐型,因发现及时,经 过规范治疗后,宝宝病情已趋于 稳定。

专家提醒,CAH早期症状易

与普通喂养不当或消化道疾病混 淆,家长需高度警惕,而新生儿筛 查是发现该病的关键“利器”。

据了解,先天性肾上腺皮质 增生症是一组常染色体隐性遗传 病,因基因缺陷,导致宝宝体内缺 乏关键酶(最常见为21-羟化酶), 使得肾上腺皮质无法正常合成人 体必需的皮质醇,进而引发一系 列健康问题。

CAH对宝宝的危害可轻可 重,主要分为失盐型和单纯男性 化型两类。

其中,失盐型最为凶险,宝 宝不仅缺乏皮质醇,还缺少维持 生命的醛固酮,导致体内严重“漏 水漏盐”(钠流失、钾滞留)。通常 在出生后1~4周,宝宝会突然出现 拒奶、呕吐、腹泻、脱水、体重不 增、精神萎靡等症状,若未及时干 预,会迅速引发高血钾、低血钠、 代谢性酸中毒,甚至休克、猝死。

“这类患儿早期症状和普通 消化问题很像,很容易被家长忽 视,从而延误最佳治疗时机。”专 家提醒。

正因为CAH在早期难以通 过肉眼观察发现,尤其是失盐型 患儿在出现危象前,看起来可能 和健康宝宝无异,新生儿筛查就 成了发现CAH的关键。

当然,筛查阳性不等于确诊, 家长无需过度焦虑,但务必重视 召回通知。

专家提醒,接到通知后第一 时间带宝宝返院复查,是避免延 误治疗的关键一步。复查环节将 通过再次采集足跟血精准检测 17 α -羟孕酮浓度,同时结合电解

质检查、儿科医生临床评估,最终 明确诊断结果。

一旦确诊CAH,治疗需遵循 “早期、规范、个体化”原则。专 家介绍,核心治疗方式是激素替 代治疗,通过补充皮质醇,弥补宝 宝体内激素合成的缺陷,同时根 据病情需要补充醛固酮,维持电 解质平衡。

对于单纯男性化型女宝 宝,待生长发育稳定后,还可通 过外科手术矫正外生殖器畸形, 减少对性别认同和心理健康的 影响。