

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。

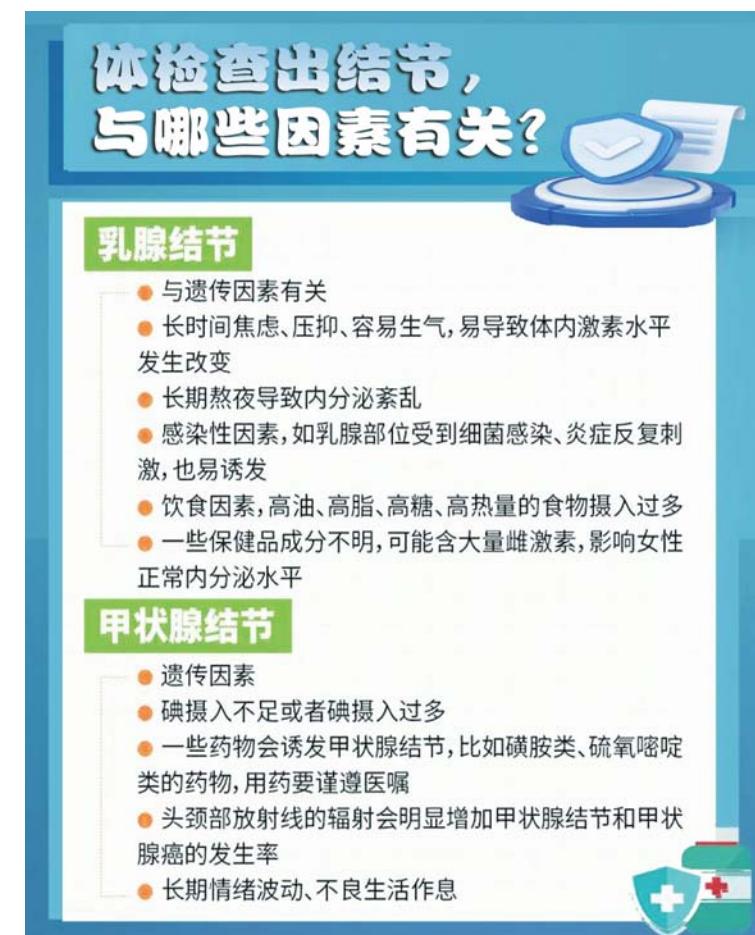
此外，常久卧久坐、缺乏锻炼的人，正如《内经》所云“久卧伤气，久坐伤骨”，这类人群气血虚弱、运行不畅，水液运化失调，痰浊、瘀血易在体内滞留，逐渐形成结节。

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，甲状腺患者

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。

随着年龄增长，很多人体检报告上的异常项目，由原来一页纸，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业表示：“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”其实都是机体衰老的体现，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

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。多数肝囊肿不长大，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，这到底是怎么了？”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、钾潴留)。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 17α -羟孕酮浓度，同时结合电解质平衡。

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。