

别被结节吓倒,先了解它的来龙去脉

随着体检普及,越来越多的结节被发现。很多人查出结节后非常纠结,既担心日后会癌变,又怕贸然手术后发现是良性的,自己白挨一刀。对于结节,大家还存在很多误区。请看权威专家为大家梳理结节的来龙去脉。



每个人或多或少都有结节

结节是指一类不同于正常组织的异常成团的身体组织,形状有圆形、椭圆形和不规则形。其“个头”有大有小,一般的直径都不超过3厘米;直径小于1厘米时,称为小结节;直径小于0.5厘米时,称为微小或细小结节。“长结节是比较普遍的现象,如果用细致的影像检查的话,每个人身上或多或少都会发现一些结节。”南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣说,结节可能藏匿于皮下、肺部、乳腺、甲状腺、前列腺等部位。它们大多没有症状,有的因为体积小且在体内,患者平时可能看不到也摸不着,直到体检时才发现。以常

见的肺结节来说,粗略统计我国可能有1.2亿肺结节患者,其中8000万患者都是小于0.8厘米的小结节。

中国中医科学院西苑医院外科主任医师张晓军说,从中医角度来看,结节多与气结、血瘀有关。很多人工作压力大,情绪容易压抑,再加上熬夜、饮食不规律等不良生活习惯,容易导致人体肝气郁结,气机不畅,再加上血行不利,出现血瘀,导致结节。从现代医学来讲,只要是身体有细胞的过度增殖,都可能形成结节,但具体成因尚不明确,且诱发因素很多,如细菌感染、内分泌紊乱、局部有异物、空气污染、基因突变、电离辐射等。

大多为良性,恶性也别怕

发现结节后,人们最关心“它对健康是否有害”。张晓军说,结节性质分良性和恶性,多数是良性,可与人长期共存,不会对健康造成较大影响。数据称,95%以上的甲状腺结节、肺结节和90%以上的乳腺结节都是良性的。尤长宣说,直径小于1厘米的结节,恶变几率非常微小,像常见的因炎症感染、异物入侵形成的结节,多数也不会癌变。而恶性结节会

不断变大,积攒越来越多突变基因,“进化”为癌。其实,发现恶性结节也算是件“好事”。因为恶性结节发展成癌可能要经过几年时间,早期发现它,可以给患者治疗留下缓冲期,在发生异变前切除结节,就能大大降低患癌风险。

张晓军指出,推断结节的性质要通过触诊结合影像检查。乳腺结节要靠彩超、钼靶、核磁等检查;甲状腺结节要靠彩超、CT、造影检查;超过1厘米

乳腺结节、甲状腺结节和肺结节是检出率最高、最常见的三类结节。乳腺结节不能算是一种真正的病,更多是某些疾病的表现,如乳腺增生、乳腺纤维腺瘤、乳腺癌等。乳腺结节的形成可能是乳房发生感染或损伤,或是内分泌紊乱、基因突变等刺激细胞增殖导致。甲状腺结节多长在“喉结”下方、气管两旁的甲状腺内,可能与遗传、甲状腺囊肿、慢性炎症、高碘或缺碘、电离辐射等有关。肺结节可能是由于吸入过多灰尘等物理刺激或肺部炎症等,导致肺细胞过度增殖,“抱团儿”堆积到一起,就形成了肺结节。

的肺结节要拍胸片,小于1厘米的要做的CT及核磁检查。不论结节生长在哪个部位,主要都靠综合其大小、形状、质地、边缘是否有毛刺、有无破溃浸润、有无压痛、倍增时间快慢等特征来评估其良恶性。如果触感较硬、直径较大、形状不规则、有钙化倾向、短期增殖速度快的结节,恶性风险很高,一定要按“金标准”确诊,即做穿刺活检或通过切除结节后进行病理诊断。

正确治疗 心里别“结”

专家表示,发现恶性结节后,需根据医生建议及时清除。而对于良性结节,是否需要干预还没有定论。初次发现结节后,2—3个月要复查一次,如果没有变化,时间可拉长到半年或一年复查一次。有的结节虽然是良性的,但它可能引起局部疼痛等症状,或是长在特殊部位,可能压迫周围正常组织、造成危害的,要及时干预,在医生诊断必要时进行手术切除。比如,有的肺结节伴随炎症感染,可能引起咳嗽胸闷,需进行对症治疗;有的甲状腺结节会压迫气管和腺体,诱发咳嗽、甲亢或甲减等,需进行切除。

尤长宣强调,在处理结节上,不少患者还有误区。比如,有的患者误认为切了结节能防癌,就不顾结节是良性,要求赶紧切掉,这样贸然手术可能会给身体带来不必要的创伤。还有的患者发现结节后,盲目采取按摩推拿、局部针刺、热疗、服用保健品等方式治疗,结果越按越坏。尽早就医,听取医生建议才是最佳处理方法。

张晓军说,结节有一定的性别“偏好”,比如女性激素周期变化明显,是乳腺结节和甲状腺结节的高发人群,而男性更容易有吸烟等不良习惯,是肺结节高发人群。总体上,结节发病率随年龄增长而增加,高龄者、有家族病史者、饮食作息不规律者、长期情绪不良者等都是高危人群,每年要坚持定期体检,尽早发现。除此之外,专家们还给出以下防治建议:

心情要舒畅。结节作为一种“结症”,对女性影响大。建议日常注意规律作息,避免过度劳累,保持心态平和,多与亲友倾诉,以免“积郁成结”。

饮食要均衡。结节更青睐肥胖、糖尿病等慢性病人,饮食不规律、吃得太油腻等都会影响内分泌系统。因此要保持饮食均衡,戒烟酒,多运动。

发挥传统医药的优势。目前没有明确有效的西药可治疗结节,普遍认为定期观察即可。但传统医学中,一些中药发挥缓解或治疗作用。常用中成药有逍遥丸、小金丸、消瘿(luǒ)丸、夏枯草片、大黄蛰虫丸等。汤剂方面,肺结节可服用“射干麻黄汤”,由射干、麻黄、生姜、细辛、紫菀、款冬花、大枣、半夏、五味子组成。甲状腺和乳腺结节推荐“柴胡疏肝散”,引经药为柴胡和青皮,加味不同,甲状腺结节加黄药子、夏枯草,乳腺结节加丹皮、栀子。

一饮一食散结方。“一饮”为玫瑰蚕豆花茶,玫瑰花和蚕豆花有助疏肝理气,可对甲状腺结节和乳腺结节起预防作用。“一食”为凉拌海蜇皮,海蜇皮能消肿降压、软化化痰的作用。

(注:以上药方请在医师指导下用药)
据新华网

胃肠型感冒如何选中成药

胃肠型感冒打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽等上呼吸道症状较轻,以胃口差、上腹不适、反酸、烧心,以恶心、呕吐为主要症状,同时常常伴有腹痛、腹泻、大便水样等。治疗胃肠型感冒用中成药效果较佳,且不良反应少。该如何选择使用中成药呢?

调胃消滞丸。适用于胃肠型感冒之风寒感冒夹湿、内伤食滞,症见恶寒发热、头痛身困、食少纳呆、噎腐吞酸、腹痛泄泻者。

六合定中丸。适用于胃肠型感冒内伤湿滞、复感外感所致腹泻、呕吐、腹痛、胸闷、恶心、不思饮食、恶汗发热、头痛者。

四正丸。适用于胃肠型感冒之内伤食

滞,外感风寒引起的头晕身重、恶寒发热、恶心想吐、饮食无味、腹胀泄泻者。

保济丸。适用于胃肠型感冒之外感表邪,胃失和降所致的发热、头痛、腹痛、腹泻、恶心想吐、肠胃不适、消化不良者。

午时茶。适用于胃肠型感冒之外感风寒,内伤食积,症见恶寒发热、头痛身楚、胸脘满闷、恶心想吐、腹痛、腹泻者。

藿香正气水。适用于胃肠型感冒之外感风寒,内伤食滞或夏伤暑湿,症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻者。

暑湿感冒颗粒。适用于暑湿引起的胃肠型感冒,症见胸闷呕吐、汗出不畅者。

据中医中药网

干眼和抑郁是“难兄难弟”

随着5G时代到来,现代人的工作生活愈发离不开电脑和智能手机,干眼症的患病率也呈增长趋势。近期,日本一项大规模临床研究显示,干眼症与抑郁症密切相关。

干眼症是由于泪液分泌不足或质量下降导致的角膜干燥或结膜受损。如果眼睛容易疲劳、干涩或感觉光线刺眼,患干眼症的可能性较大。日本顺天堂大学眼科学教授村上晶团队开发了通过眨眼次数评估干眼症水平的手机应用程序,并以14个月内下载该应用的4454名用户为对象,分析了干眼症逐渐加剧和

抑郁症发病之间的关系。参试者填写干眼症自查表和抑郁症程度评价表。结果显示,出现干眼症的人中,有78.8%的人同时出现抑郁症状;自察干眼症症状为轻度、中度和重度情况下,抑郁症发病风险分别为1.62倍、2.39倍和3.29倍。

研究人员表示,干眼症和抑郁症存在激素、代谢、精神失衡等诸多共同风险因素,因此两种病很容易并发。患上干眼症后如果忽视治疗,可能会导致抑郁情绪加剧。此项研究或有助于抑郁症的早期发现与治疗。

据人民网