

专家释疑

# 正确认识体检中的囊肿

用药知识

## 乱用阿胶补药可能变“毒药”

全身各器官都可能长囊肿,但绝大多数囊肿是良性、无症状的,就像身体里的小水泡一样。体检中,常见的囊肿有以下三种。

**单纯性肝囊肿。**常见于肝右叶,对于直径小于4厘米的无症状肝囊肿,不必太担心,定期复查即可。有症状的患者可表现为腹痛、腹胀、腹部包块、食欲减退及发热等,常常提示囊肿快速增长、合并出血或感染的可能,需到医院专科就诊。

**肾囊肿。**肾囊肿是一种常见的肾脏疾病,分为单纯性肾囊肿和复杂性肾囊肿。

单纯性肾囊肿呈单发、多发或双侧性,发病率随着年龄增长而增加,绝大部分是良性的。与肝囊肿一样,直径小于4厘米、不影响肾功能的无症状肾囊肿,无需处理,定期复查即可。少数单纯性肾囊肿合并破裂或感染时,可出现腰痛、血尿、高血压等症状,此时需及时就诊。

复杂性肾囊肿包括出血性囊肿、感染性囊肿、分隔性囊肿、钙化性囊肿等,有一定的恶性风险,需要进一步诊断评估。

**卵巢囊肿。**卵巢囊肿分为生理性囊肿和病理性囊肿。

生理性卵巢囊肿大多与月经周期相关,比如黄体囊肿和滤泡囊肿,是由黄体和卵泡发育而来。对于育龄期女性而言,在月经后半周期体检时发现了忽大忽小、忽有忽无的卵巢囊肿,大概率是生理性的,定期随访即可。

病理性卵巢囊肿与月经周期无关,常常持续存在,一般分为良性和恶性,需要进一步明确诊断。

除了上述三种囊肿,甲状腺囊肿、乳腺囊肿、表皮样囊肿、腱鞘囊肿等也很常见。一般良性的囊肿有以下四个特点:

- 1.形状规则,多呈圆形或椭圆形。
- 2.边界清晰。
- 3.包膜完整,壁薄且光滑。
- 4.超声提示均匀低回声或无回声,CT提示均匀低密度。

如果体检报告中出现了其他特殊标注的词汇,比如“可见分隔”“囊壁增厚”“内壁不光滑”等,则提示“这个囊肿不简单”,有可能是囊腺瘤、囊腺癌、包虫囊肿、复杂性囊肿等,需要进一步检查,明确诊断。

华中科技大学同济医学院附属同济医院健康管理中心 蒋荫 胡柳

阿胶是一种药材,它的品质和来源决定其是否安全有效。如果使用不干净或不符合质量要求的阿胶,就有可能造成副作用和中毒现象。因此,选择正规渠道的阿胶制品格外重要。

阿胶虽然有很多滋补功效,但并不适用于所有人群。比如,阿胶可能会刺激子宫收缩,因此孕妇、产妇及经期妇女应慎用或避免使用。此外,阿胶也不适用于体内有血瘀、形体过胖的人群。

阿胶的用量和使用方式也是影响安全性的重要因素。一般情况下,阿胶的剂量应根据体质、年龄、病情等来决定,应严格按照说明书和药师的指导使用,避免过量使用。

在使用阿胶时,如果出现身体不适的情况,应及时就医。不合理的使用方式可能会带来一些风险,一定要谨慎用药。

厦门市思明区筓筓街道社区卫生服务中心药剂科 叶晓滨

## 特应性皮炎患者 皮肤护理很重要

特应性皮炎患者尤其需要注重日常的皮肤护理,避免皮肤干燥,警惕病情加重。

**穿衣方面。**特应性皮炎患者应尽量穿纯棉、宽松透气的衣物,洗衣时避免刺激性强的洗涤剂。

**饮食方面。**切不可盲目忌口,食物规避应以合理的过敏原检查和病史为基础。

**洗护方面。**淋浴或泡澡的时长可控制在5至10分钟,水温不宜过高,并及时涂抹润肤露以保护皮肤屏障。

**居住方面。**保持室内空气新鲜,定期开窗通风,尤其在干燥的环境,要注意保持适宜的室内温度及湿度。

赵作涛/文

## 这些因素影响免疫力

影响免疫力的因素首先就是年龄。随着年龄的增长,重要的免疫器官的脂肪组织增加,会影响免疫细胞的生成和活力,有病毒侵袭人体的时候,免疫细胞就不能很快地发现它、清除它。

第二个影响因素是温度,包括环境的温度、自身的温度。随着年龄的增长,特别是60岁以上的老年人,基础代谢率下降,体温也会下降。有研究显示,免疫力的下降是有季节性的,冬天免疫力会下降,容易有各种的感染;夏天阳光充足,人体会生成较多的维生素D,维生素D在体内活化后发挥调节免疫的作用,提高免疫力。

第三个影响因素是慢性疾病。老年人随着年龄的增长,会患上一种或多种慢性疾病,这些疾病会破坏体内的免疫防御和调节系统的平衡。

其他方面,像失眠、营养不良、运动不当也会影响免疫力,导致免疫力下降。

北京医院老年医学部主任 医师 齐海梅



## 预防为主

很多人喝冰水、吃火锅,牙齿或酸或痛,吃酸的、甜的,牙齿也受不了,甚至有些人连刷牙也会感到牙齿酸软。这些症状称之为“牙本质敏感”,是由于牙齿受到外界刺激导致的酸痛症状。

牙齿主要由牙釉质、牙本质和牙髓三部分组成。最外侧为牙釉质,相当于牙齿的保护壳,牙釉质包裹的结构为牙本质,牙本质的中间是牙髓,其内含神经血管。

当牙釉质遭到破坏,牙本质暴露,牙本质受到外界刺激时,牙本质内容物产生异常流动,并传递到牙髓,导致牙髓内的神经兴奋,从而出现牙敏感症状。凡是能导致牙釉质破坏、牙本质暴露的疾病均可能

## 牙敏感应该如何处理

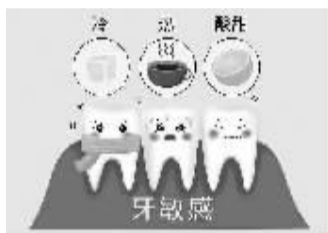
成为牙齿敏感的病因,如牙齿磨损、蛀牙、楔状缺损、牙隐裂、牙周炎等。

出现牙敏感应该如何处理呢?

**1.口腔清洁。**坚持早晚刷牙,清除口内的牙菌斑、软垢和食物残渣,每次刷牙时间不少于3分钟,每天用牙线清理牙缝。保持口腔清洁可以预防牙周炎、龋齿等疾病。改掉横着刷牙的习惯,改成竖向刷牙,使用软毛牙刷。

**2.注意饮食。**少吃高糖食物,少喝碳酸饮料,避免长时间嚼硬物。

**3.使用脱敏牙膏。**偶尔出现牙齿敏感症状时,可以先用脱敏牙膏刷牙。要注意的是,长期使用才能达到脱敏效果,



不可急于求成。如果使用脱敏牙膏数月后,牙齿敏感症状依然没有缓解,要找医生治疗。

**4.看牙医。**如果出现龋齿、楔状缺损、磨损等疾病导致牙齿敏感,医生会使用复合树脂将牙齿的缺损补起来,从而隔绝外界刺激,缓解牙敏感症状。个别患者出现明显症状,牙髓受到不可逆损伤时,可考虑根管治疗。

上海市口腔医院牙周病科 李虎

## 出现这些症状 小心阿尔茨海默病

阿尔茨海默病是以进行性认知功能障碍和行为异常为特征的中枢神经系统退行性病变,多发于中老年群体。临床表现为记忆障碍、失语、失用、失认、视空间能力损害、抽象思维和计算力损害、人格和精神行为改变等。阿尔茨海默病病理表现为脑体积缩小和重量减轻,脑沟加深、变宽,脑回萎缩,颞叶特别是海马区萎缩。因此需早

期识别、明确诊断,积极采取相关治疗方案,以达到延缓疾病的目的。

阿尔茨海默病患病危险因素有低教育程度、膳食因素、吸烟、女性雌激素水平降低、高血压、高血糖、高胆固醇、高同型半胱氨酸、血管因素、抑郁情绪、神经损伤、炎症等。因此,治疗和控制上述危险对降低及预防阿尔茨海默病的发生、发展

尤为重要的。

阿尔茨海默病暂无法治愈,现有的药物治疗主要是缓解症状及延缓病情进展。预防阿尔茨海默病危险因素,增加知识储备、主动学习新知识、注意饮食营养搭配、积极参加适当的社交活动、保持乐观心态能够延缓认知功能减退,降低阿尔茨海默病的患病风险。

海建/文

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国 中国福 中国喜