

专家释疑

不同结节 处理方式有区别

肺结节。对于年龄大于35岁的低风险成人,直径小于或等于6mm的实性和亚实性结节,通常不需要进一步随访。对于直径大于6mm的结节或多发的磨玻璃结节,建议携带检查资料(必须携带CT胶片)到专科门诊咨询。

发现肺结节后,是随访还是手术,应由专科医生给出规范化的建议。选择随访的患者,应尽量找一个固定的医生长期随访。一些结节看起来大小没有变化,但是很多细节需要在电脑动态影像中观察,测量结节密度、形态的变化,固定随访,在电脑动态影像中准确测量,对于专家的研判十分重要。

甲状腺结节。对于甲状腺结节,体检报告一般会标注

TI-RADS分类。TI-RADS全称为甲状腺影像报告与数据系统,是用来评估甲状腺结节风险等级的工具,不同的TI-RADS等级对应不同的恶性概率。

根据TI-RADS分类,甲状腺结节分为5个等级。TI-RADS1级是完全正常的甲状腺组织;TI-RADS2级说明有甲状腺结节的存在,但表现为良性特征,一般无需进一步处理;TI-RADS3级说明甲状腺结节可能是良性的,但存在一定的不确定性,建议进行定期随访。对于TI-RADS4a、4b、4c级和5级的甲状腺结节,医生会根据结节大小建议进行超声引导下细针穿刺活检,明确病理性质。

一般来说,活检病理证实是恶性肿瘤的甲状腺结节,医

生会建议手术切除。对于一些良性结节,如果结节比较大,出现压迫症状或影响美观,或合并药物难以控制的甲状腺功能亢进症,通常也建议手术切除。

乳腺结节。乳腺结节采用和甲状腺结节类似的风险等级方法,即“乳腺影像报告及数据系统(BI-RADS)”对影像诊断结果进行记录和分析。

乳腺的影像学检查包括乳腺超声、钼靶及磁共振成像(MRI)检查。由于这三个检查各有侧重点,因此BI-RADS分级结果可能会有所不同。比如对于同一个乳腺结节,超声提示BI-RADS3级,但是乳腺增强MRI可能提示BI-RADS4a级。对于这种情况,医生通常会建议患者至乳腺专科门诊进行进一步评估。

一般而言,对于BI-RADS1级和2级的乳腺结节,通常无需特殊处理,定期筛查即可。对于BI-RADS3级的乳腺结节,良性结节的可能性大,但仍有2%左右的可能性是恶性结节,建议定期随访或活检。对于BI-RADS4a、4b、4c和5级的乳腺结节,医生都建议活检明确病理性质。

当体检报告上出现肺结节、甲状腺结节、乳腺结节这些字眼时,不要过分紧张和恐慌,但也不能掉以轻心,最好的方法是及时到专科门诊进行检查和诊断。结节与癌症相差甚远,九成以上的结节都是良性的,需要引起重视的结节只是非常小的一部分,通常低于5%。

南方医科大学南方医院胸外科副主任 王昊飞

大便“变色”提示不同疾病

大便的颜色可以反映肠道健康。

暗褐色或黑色。在判断是不是疾病导致大便“变色”前,首先要排除食物和药物的影响。例如,猪血、鸭血等食物可导致黑便,服用某些药物后也可以引起黑便,如胃药中的铋剂、缺铁性贫血患者服用的铁剂等。这些情况下的“黑便”通常没有光泽。如果没有食物和药物的影响却出现暗褐色或黑色大便,就要注意了,这可能是上消化道出血导致的,如胃溃疡、十二指肠溃疡等。

鲜红色。这种情况多见于痔疮、肛裂,因排便时用力过猛,擦破黏膜引起。

暗红色。这通常提示下消化道出血,常见于痢疾、溃疡性结肠炎、结直肠癌等情况。

灰白色。这可能是胆结石、胆囊炎等造成胆道梗阻引起的,胆汁无法流入肠道,导致大便呈灰白色。

绿色。这可能是由肠道、胆道疾病或消化不良引起的,如肠胃炎、寄生虫感染等。食用大量含叶绿素的食物,如菠菜、西蓝花等,也可能使大便呈绿色。

建议每年至少进行1次大便常规检查。有肠道疾病史或高风险人群,更要密切关注该检查,根据医生的建议增加检查频率,以便更好地监测肠道健康状况。

出现以下情况,一定要重视便常规检查:偶发或长期腹泻;较长时间便秘(包括用药后便秘);出现原因不明的肚脐周围腹痛、腹胀、消化不良;大便颜色异常、大便性状改变等;大便中明显可见未消化的食物、油花等;不明原因发热;临床上疑有胃癌、结肠癌、胰腺癌等疾病;有便虫史(可以确定肠道寄生虫种类);各种原因的黄疸。

四川大学华西天府医院健康管理中心 张妍婷 李启娟 柳雪

保护心脏 多吃五类食物

1.全谷物、薯类、杂豆(不包括黄豆)。这是膳食宝塔的地基,也就是主食。它们含有较多的膳食纤维和维生素、矿物质,比精米精面好得多,饱腹感强、升糖慢、通便。

2.新鲜果蔬。尤其是深色蔬菜(红、黄、紫、深绿),苹果、橙子、猕猴桃、草莓等营养密度较高的水果。

3.水产。淡水鱼和海鱼都可以。富含油脂的鱼类是比较健康的,尤其多不饱和脂肪酸比较丰富。

4.乳制品、豆制品(主要指黄豆)。牛奶、酸奶、奶酪都可以,但尽量不要喝加糖的乳饮料。另外,没必要追捧“植物奶”,不如喝豆浆吃豆腐。

5.坚果。每天一小把坚果(原味最好)是有益健康的。虽然坚果脂肪多,但不饱和脂肪、膳食纤维和矿物质很丰富,而且饱腹感强。

运动对心脏健康也非常重要,尤其是中等强度以上的运动,可以很好地促进心肺功能。建议每天锻炼30分钟,如果你平时不锻炼,要循序渐进,量力而行。

磊城/文

用药知识

有的时候,为了顺利把药吞进肚里,我们往往采用“猛仰头”的方式,其实这种吃药方法是比较危险的。一方面猛仰头会使水迅速流下,但药却留在口腔或食管中,无法顺利下咽,还可能刺激食管;另外,突然的仰头吞咽动作,无法及时覆盖气管入口,容易使药物进入气管,造成呛咳和误吸。一旦异物误入气管,可引起堵塞导致窒息,对于老年人或存在吞咽障碍的患者,反复呛咳,还容易引起肺部感染。

对于大部分药物,宜采用

预防为主

随着年龄增长,人的身体机能退化,无论近视还是不近视,都难逃老花眼。老花眼的学术名称是老视。老视是指随着年龄的增长,眼睛的调节能力下降,出现了近距离阅读模糊、疲劳、酸胀、多泪、畏光、干涩及伴生头痛等情况。

老视并不是一种疾病,而是一种生理现象。由于现代人长时间使用手机、电脑等电子设备,近距离阅读强度增加,不少人在40岁左右就出现了

吃药“猛仰头”很危险

上半身直立的姿势(站立或者端坐),这样有助于药物快速、顺利通过食管抵达胃部,不易造成呛咳。

另外,不同剂型的药物可以稍微改变服药时头部的姿势:

药片。药片密度比水大,易沉于水底,故服药时轻仰头,药片就可以顺利达到舌根,再缓慢下咽就容易得多了。

胶囊。胶囊密度小于水,易上浮,服用时稍稍低头微含下巴,舌根的位置较高,可以使胶囊靠近舌根,利于吞咽。胶囊普



遍比药片大,如果依然觉得不好吞咽,可以尝试将胶囊的长边平行放置舌头上,再缓慢低头吞下,对于长条状的大药片也可以采取这种方式服用。

特殊剂型。如舌下含服的药物、口腔贴片,可以不用直立的姿势服用。

北京中医医院 蔡晓容

如何延缓老花眼的发生



老视现象。眼睛老花的度数会随着年龄增长而增加,因此一定要戴合适的老花镜来矫正视力,避免增加眼睛负担,加重头痛、眉紧、视物模糊等视力疲劳症状。

延缓老花眼的发生,要注意以下几点:避免用眼疲劳,每看电脑或手机1小时,让眼睛休息10分钟,眺望远方;改善用眼环境,用眼时的照明强度要适宜,不要看字体过小、模糊不清的读物;充足饮水,饮食均衡,适当摄取富含维生素A、B族维生素的食物,如猪肝、豆制品、蛋类等;遵医嘱使用眼药水。

北京大学人民医院眼科 主任医师 王凯

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台