

贴心呵护

近些年,不少人在体检中被查出“结节”,一些人还为此提心吊胆,担心有癌变风险。到底什么是结节?结节一定会发展为癌症吗?如何防治结节?记者就此进行了采访。

# 结节“变身”大揭秘 正确预防是关键

●本报记者 梁婧姝 实习记者 若谷

## 正确认识结节

内蒙古自治区中医医院肿瘤科副主任医师郭媛媛告诉记者:“体检报告上的‘结节’并不是疾病名称,而是一种影像学的描述性术语,仅仅代表通过影像检查在身体上看到了‘小团块’,而组织增生、炎症、良性或恶性肿瘤,都可能是造成‘小团块’的原因,近年来结节的检出率确实呈现上升趋势,但这一现象存在多方面原因。”

“随着生活节奏加快、生活压力加大,一些人形成了不健康的生活方式,比如晚睡晚起、暴饮暴食、运动不足、睡眠不好等,加上人口老龄化的因素,使得一些结节和恶性肿瘤的发病率持续上升。”郭媛媛说,“大众体检意识增强也是结节检出率提升的原因之一。过去人们大多有了明显症状才去就医,现在随着健康意识不断提升,越来越多的人积极参与体检和癌症筛查,也就有越来越多的疾病在早期被发现。此外,检出率提升也与检测水平提高有关。近年来CT、B超等检测仪器的精密程度日渐提高,医生的经验也不断增长,使得更小的结节也能被检出。”

## 这两种结节最常见

“常见的结节有甲状腺结节和乳腺结节。我们先来说甲状腺结节,甲状腺虽小,重量只有20g—30g,却是人体最大的内分泌腺体,有合成、贮存和分泌甲状腺素的功能,甲状腺素调节机体的基础代谢,并维持机体正常的生长发育,尤其对骨骼和神经系统的发育特别重要。”郭媛媛说,“甲状腺内的肿块统称为甲状腺结节,甲状腺结节患病率达18.6%。女性较男性多见,中老年较青少年多见。85%—95%为良性甲状腺结节,5%—15%为恶性甲状腺结节即甲状腺癌。甲状腺结节有增生性结节性甲状腺腺瘤、肿瘤性结节(甲状腺腺瘤、甲状腺癌)、囊性、炎症性结节四类。甲状腺结节的发病原因目前认为与放射线照射、自身免疫、碘的摄取、遗传、染色体异常、癌基因与抑癌基因等有关。患甲状腺结节会有甲状腺功能异常(高功能结节),恶性结节(淋巴结肿大)、局部压迫(声音嘶哑、吞咽困难)和颈部外观等症。”

“另一种乳腺结节,它是一种在女性中常见的疾病,包含乳腺部位良性肿瘤。乳腺结节多数为良性病变,少数为恶性病变。乳腺结节包括乳腺炎、纤维腺瘤、单纯性囊肿、导管内乳头状瘤、乳腺癌等。”郭媛媛介绍。

## 良性结节鉴别要点

“医生一般会通过询问病人病史、症状,还有通过查体看看有没有临床表现的一些异常的体征,如果临床上就诊后怀疑有恶性的可能,就会要求患者一定要做彩超检查。”郭媛媛说,“现在很多人拿到报告后,会发现有TI-RADS超声分类及处理建议、BI-RADS分类等专业术语,不得其解。TI-RADS其实是一种甲状腺影像报告和数据系统,医生会根据这个系统,对甲状腺超声所发现的结节进行分级诊断,级别越高,恶性结节(即甲状腺癌)可能性越大。一般TI-RADS分级分为6级:0—3级基本上就是良性结节,大家不用紧张,良性结节6—12个月复查彩超就可以。4级会有4a、4b和4c的一个分类,4a的恶性程度有5%—10%,是比较低的,4b大概是10%—50%的恶性程度,4c恶性程度就比较高了,大概有50%—90%以上,它很可能是一个恶性的结节。此外还有5级和6级,这两级基本上可以确定它是恶性的了。”

“而BI-RADS分类是一种评估乳腺病变程度的分类方法,也是分为0—6类,级别越高,代表乳腺病变的恶性可能性越大。所以说大家只要看到3类以下的基本上就可以不用紧张,如果是4类的话,一定要密切随访,如果是5类甚至6类,那么一定要进行手术治疗。”郭媛媛表示。

## 正确预防和治疗是关键

郭媛媛告诉记者,对于结节的发病机制,目前还没有完全明确,很多结节和恶性肿瘤的发生都受多重因素的影响,如遗传、激素水平、饮食、生活习惯等,所以健康的生活方式对于预防疾病十分重要。“生活规律、注重睡眠、科学饮食、戒烟戒酒、多多锻炼,‘低脂高纤’饮食,防止肥胖,补充维生素、矿物质、蛋白质让身体和心理都维持一个比较健康的状态,是预防疾病的有效方式。”郭媛媛说。

“定期体检有助于及时发现早期潜在疾病,便于尽早采取措施。”郭媛媛建议,45岁以上成年人应当每年做一次肺部CT检查,最好是薄层CT扫描;40岁以上女性每1—2年做一次乳腺X线检查和/或乳腺超声;普通人群最好每年检查一次甲状腺。

“结节和肿瘤的治疗应当交给专业人士。郭媛媛表示,“一旦体检查出结节,应当首先找一位专业的医生,让医生来判断结节是良性还是恶性,应当如何处理,需要观察的观察,需要手术的手术,在专业医生指导下开展相应治疗。”

健康提示

# 世界微笑日:警惕藏在微笑背后的抑郁

●本报记者 梁婧姝 实习记者 若谷

每年的5月8日是世界微笑日,这是唯一一个庆祝人类行为表情的节日。微笑是最美的语言,是由内而外的力量,对我们的生理和心理都有一定益处。但在面对生活的压力和不开心时,很多人习惯性地戴上“微笑面具”,藏住内心的脆弱和抑郁。久而久之,这样可能会“笑”出“微笑抑郁症”。

“很多人印象中的抑郁症,可能是每天以泪洗面,至少看上去愁容满面,其实并非如此。”内蒙古自治区精神卫生中心焦虑抑郁治疗中心主任张川江介绍说,“部分抑郁症患者面对他人时,会面带笑容,遇到熟人会正常打招呼,也没有拒人于千里之外,身边的人也很难察觉到他处于比较抑郁的状态中,这就是大家常说的‘微笑抑郁症’。‘微笑抑郁症’不是医学上的独立诊断,而是我们用来描述‘面带微笑,内心抑郁’的一种抑郁表现,常出现在身份高、学识高、事业有成的成功人士和讨好型人格、白领、服务机构人员等人

群中,一般男性要比女性多。他们一般对自己有非常高的要求,不太愿意流露自己脆弱、负面的情感,遇到不开心、不痛快的事情,表面上仍是笑脸相迎。”

张川江说:“这类患者常常为了维护自己在别人心目中的美好形象,刻意掩饰自己的情绪,强颜欢笑。而当承受的压力大到再也无法承受的时候,他们的反应也是巨大的,情绪失控,可能会从极度自信变成非常自卑,甚至会怀疑自己各方面的能力。如果以下10种临床表现已经出现5种以上,那么证明离‘微笑型抑郁症’不远了。一是常常为了迎合别人,戴上假面具,笑脸相迎。有时候觉得自己就像一个演员,一直在演戏。二是表面平和的你在人面前突然大发雷霆,事后你又后悔不已。三是你非常希望能够和好朋友吃个饭,聊聊天,但却从不说出心中压抑烦恼。四是你认为为了家人、爱人、同事,你必须表现得坚强,在他们面前不能把脆弱的一面展现

出来。五是你开始幻想有一个安全的、可以躲避的、像陶渊明所写的‘世外桃源’的地方。六是从内心来讲,你对自己不满意,并且不愿意将这种不满意告诉别人。七是美食无法唤起你的兴趣,但也可以通过暴饮暴食来发泄情绪。八是对于往日能够引起快感的亲密时段也不再留恋,更喜欢一个人发呆。九是尽管在别人面前时情绪积极,但一个人的时候常陷入消极悲观之中。十是常有原因不明、难以排除的身体不适感,通过调整也没办法消除。”

关于“微笑型抑郁症”的压力调节及心理自救方法,张川江介绍:“首先,扯下微笑的‘假面具’,不要把微笑看作是解决一切问题的法宝,调整待人接物的思维方式,以真诚诚挚的心态处世,认识到真实是最有生命力的。第二,及时调节和宣泄不良情绪,不要把负面情绪积压在心底,让它有宣泄的出口,在哪儿结下的心结,就想办法在哪儿解开,尽

量让不良情绪宣泄出来。第三,通过饮食缓解不适,如出现焦躁、心悸、失眠等情况,可多吃豆类、五谷杂粮、蔬菜水果等食物,减少肉类的摄取,避免喝咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料,少食辣椒、芥末等辛辣燥热之物。第四,学习些自我安慰和放松的技巧,譬如呼吸放松训练,练习瑜伽和太极拳,跑步游泳,培养广泛的兴趣爱好,工作之余养花植树、欣赏音乐、习字绘画等,可以怡情养性,调和气血,利于身心健康。第五,建立心理支持系统,包括朋友、家人、心理咨询专家等。在郁闷难以排解的时候,向他们‘诉苦’,寻求心理帮助。如果精神压力过大,心理承受能力有限,则需进行专门的心理疏导或治疗。第六,换一个角度看待生活和工作的关系,在现代新型工作方式之下,生活方式和价值观也必须有所调整。愉快工作是幸福生活的必需,但要记住,如果生活不快乐,一切都是没有意义的。”

健康饮食

# 日本研究发现健康膳食中蛋白质的理想比例

营养平衡的膳食是保持健康的要素之一。日本一项新研究借助小鼠实验提出,要维持机体健康,饮食中蛋白质占比25%至35%可能最为理想。

早稻田大学8日发表新闻公报说,蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素的理想比例在成长期、青年期、中年期和老年期是不一样的。该校研究人员参与的这项研究目的是寻找维持机体健康、顺利度过人生各个时期的理想蛋白质比例。

研究人员用总热量一致而蛋白质比例不同的食物连续两个月喂食6月龄和16月龄的小鼠。6月龄和16月龄分别相当于人类的青年期和中年期。食物的热量统一为每克4.2千卡,脂肪的比例按日本人的平均水平固定在25%,按蛋白质和碳水化合物的比例分成P5、P15、P25、P35和P45共五个组。P5即蛋白质5%、碳水化合物70%、脂肪25%;P15即蛋白质15%、碳水化合物60%、脂肪25%,以此类推。

研究显示,P5组实验鼠肝脏中存在很多脂肪滴,甘油三酯和总胆固醇都处于高位。同时,P5组和P15组的中年实验鼠甘油三酯检测值要高于青年实验鼠,而P35组实验鼠不管处于青年期还是中年期,体内甘油三酯几乎不堆积。

从血糖值来看,P25组和P35组实验鼠数值较低,P45组实验鼠血糖值较高。

综合分析实验数据,研究人员认为,不管是青年期还是中年期,蛋白质比例25%至35%的膳食是最健康的,而小鼠的实验结果对人类健康膳食提供了一种参考。

相关论文已发表在国际学术期刊《老年科学》上。

(据新华社电 记者 钱铮)

# 春夏初光敏蔬果正当季 日光性皮炎患者小心食用

春夏初,阳光温和舒适,但此时正是日光性皮炎的高发期。市研附院皮肤科一科张峻岭主任医师提醒市民,春夏初时除日光较强外,这一季节还有很多当季蔬果如香菜、菠菜、芒果、菠萝等都是“光敏性食物”,因此以往发生过光过敏的人要少食,以免再发“日光性皮炎”。普通人外出要注意防晒,特别是到海边、湖边、沙池等地方,紫外线更为猛烈,一定要涂抹防晒霜。日晒后如果局部不适,可适当冷敷治疗,未见明显缓解需及时就医。



张峻岭说,日光性皮炎又称光线性皮肤病,是紫外线照射引发的一系列皮损表现。皮损主要分布在曝光部位,对患者的形象和生活会产生不可小觑的负面影响。近年来,环境污染,臭氧层破坏;旅游业发展,人们暴露于户外的时间延长,光敏性皮肤病的发病率日益提高。还有一些食物和药物也会加大日晒、晒伤几率,如泥螺、灰菜、紫云英、木耳、雪菜、莴苣、茴香、苋菜、芥菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、荞麦、香菜、红花苜蓿、油菜、芥菜、无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等,日光性皮炎患者最好减少食用。

张峻岭建议日光性皮炎患者要尽量避免日晒,上午11点到下午3点紫外线最强时尽量避免外出,必须外出要在阴凉处行走,建议穿长袖衣物、裤子和长裤,材质最好是棉麻材质。居住房间的窗子和汽车挡风玻璃上安装紫外线防护膜。对可见光敏感的患者建议穿深色衣物。光过敏严重的患者因需要严格避免会导致维生素D失调等副作用,因此日常要补充钙质和维生素D。

(据《天津日报》)

健康新知

# 深度睡眠可能缓解阿尔茨海默病导致的记忆丧失

美国一项新研究发现,深度睡眠能防止阿尔茨海默病相关蛋白质损害大脑,可能有助缓解病情导致的记忆丧失。

深度睡眠,又称非快速眼动慢波睡眠。此前一些研究显示,深度睡眠对健康成年人的学习和记忆能力有益。阿尔茨海默病病理指标相同的患者,认知能力受损的程度可以相差很大,深度睡眠有可能是大脑对抗损伤的机制之一。美国加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员在新一期英国《BMC医学》杂志上发表论文说,他们的新试验为上述理论提供了佐证。

研究人员在论文中说,共62名健康老年人参与了这项研究,他们都没有痴呆症状,但一部分人脑部存在明显的β淀粉样蛋白沉积。这种沉积被认为是阿尔茨海默病的关键因素,会引发脑部一系列异常反应,导致神经元受损。

研究人员监测受试者睡眠过程中的脑波,并在他们醒来后进行记忆测试。结果发现,对于脑部存在β淀粉样蛋白沉积的受试者,深度睡眠时间较长的人测试成绩更好;如果脑部没有这种蛋白沉积,深度睡眠时间就对成绩没有影响。

教育、运动、社交等途径积累的“认知储备”可帮助大脑对抗损伤,保持认知能力,但对阿尔茨海默病患者来说,大多数认知储备因素很难改变,缺乏干预空间。研究人员认为,深度睡眠是一个相对容易干预的因素,新发现意味着改善睡眠就有可能缓解病情。

(据新华社电)

本版图片来源:IC photo

# 世界防治肥胖日:儿童肥胖隐患不容忽视

●本报记者 梁婧姝 实习记者 若谷

每年5月11日是世界防治肥胖日。5·11的谐音是“我要1”,最后的那个“1”代表苗条,通俗地讲就是“我要瘦”。目前,儿童肥胖是我国不容忽视的健康问题,儿童肥胖不仅影响儿童生长发育及身心健康,还会给家庭甚至社会带来负担。因此,预防控制儿童肥胖迫在眉睫。

市第一医院临床营养科主治医师石芳介绍:“孩子肥胖的原因有遗传因素,也有环境因素和疾病因素等。首先是遗传因素,如果父母均肥胖,子女患肥胖的概率为70%—80%;父母中一方肥胖,子女患肥胖的概率为30%—40%。所以,要想孩子健康成长,家长的身材也要管理起来。其次是环境因素,膳食结构不合理如脂肪供能比增高,导致能量摄入过多;不健康饮食行为如不吃早餐、经常在外就餐、进食快、睡前进食、边看电视边吃零食、经常喝含糖饮料等以及内分泌相关疾病也会引起孩子肥胖。”

“肥胖不仅仅是体重的增加,它还对身体各个系统都有危害。首先,儿童体重超标且长期超标,就会导致代谢功能变得非常慢。而随着年龄的逐渐增长,很容易诱发一系列代谢性疾病,尤其是II型糖尿病、甲状腺疾病,以及一些心脑血管类疾病的发病率会非常高。其次,儿童肥胖还会引发一系列心理上的伤害,尤其是身材焦虑以及身材歧视,患抑郁症的比例相对也会升高。”石芳说。

那么面对小胖墩,家长们需要做好哪些事?石芳建议:“对于肥胖孩子的家长,首先是不要把对肥胖的焦虑情绪传递给孩子,要带动孩子一起了解肥胖的危害,全家总动员去积极减重。其次肥胖作为一种慢性病,它的防治应遵循常见慢性病的管理模式,以疾病的三级预防和治疗为基本原则。具体来说一级是给孩子做科普教育,指导什么是健康的饮食,什么是健康的运动,什么是健康的身材;二级是进行行为干预,膳食改善;三级是积极减



重,改变生活方式,必要时可以参与医学减重。最后要合理膳食,我们常用的方法叫做‘交通灯法’,这是儿童青少年减重最常用的饮食干预模式,主要是依据能量密度对食物进行分类——低热量食物贴上绿色标签,提示可以自由摄入;中等热量的食物贴上黄色标签,提示要谨慎摄入;高热量食物贴上红色标签,提示应尽量少

吃。例如,应减少西式快餐、高糖食物的摄入,坚决杜绝含糖饮料;减少高脂肪、高钠盐或加工食物摄入;尽量使用水果代替水果饮料,且水果饮料中可能添加过多糖分,且容易短时间内摄入过多;推荐增加粗粮、膳食纤维、蔬菜饮食;培养良好的饮食习惯,不暴饮暴食,不挑食;小块烹煮等。”