

哪个才是癌症的先兆

体检时一旦查出“结节”“息肉”“囊肿”“增生”等,很多人会开始惴惴不安,不知这些东西会不会对健康有影响,甚至担心会癌变。那么,结节、息肉、囊肿、增生……到底对身体有哪些影响,是否是癌症的先兆呢?

结节——大部分都是良性

在CT、胸片等影像检查中,如果发现类圆形、直径小于3厘米的病灶,通常描述为“结节”,而直径小于1厘米的常被描述为“小结节”,直径小于0.5厘米时就称为微小或细小结节。随着近年来多排螺旋CT的出现,小结节或微小结节发现得越来越多,但大部分是良性的,如肺部结节、甲状腺结节。

肺部结节 一般年龄偏大、肺部有基础疾病的人,做检查时最易发现肺部结节,此时必须找专业医生仔细鉴别判断:对于小于5毫米的微小结节,可以只做随访观察,3个月至半年做一次CT检查,如结节没有增大,一般可认为是没有癌变风险的;如果结节直径超过1厘米,或复查时有增大趋势,则建议尽早诊治。

甲状腺结节 临床上多种甲状腺疾病,如甲状腺退行性病变、炎症等都可以表现为结节,不过,甲状腺结节的恶性率不足1%,绝大部分都是良性的,不需要特殊治疗。

息肉——有一部分会恶变

息肉是人体某个正常结构上赘生的一块“肉”,大多数息肉属良性,但有一部分会恶变。因此,如果体检时发现息肉,建议尽可能将其切除,随后送病理活检,以确定息肉类型。

肠息肉 肠道息肉有炎症性息肉、腺瘤性息肉、增生性息肉3种类型,癌变几率不同。是否切除,应听从医生建议,并定期做肠镜检查及保持良好的生活习惯。

胆囊息肉 发现胆囊息肉后,可进一步做常规超声加彩色多普勒超声或声学血管造影,也可以做内镜超声或



CT增强扫描,以确定胆囊息肉是肿瘤性息肉还是非肿瘤性息肉(如胆固醇性息肉),通常可采用微创胆囊切除术。

囊肿——基本不需特殊治疗

囊肿是一种良性包块,有单独一个的,也有多个的,一般对健康没有多大影响,即使体检查出也不必过于紧张,只要囊肿没有对周围脏器产生压迫症状或感染,基本不需特殊治疗。

乳腺囊肿 乳腺囊肿严格意义上还不能算是乳房疾病,95%的乳腺囊肿无需做特殊处理,只要定期观察,每半年做一次B超,40岁以上患者每年加做一次钼靶检查即可。

肝囊肿 绝大多数肝囊肿不会癌变,且不会影响肝功能,所以只要肝囊肿没有引起身体不适都可以不作处理,但建议每6个月做B超复查一次,观察囊肿大小变化。如囊肿过大压迫邻近器官,引发不适症状,需积极治疗;如引起囊肿破裂、囊内出血等并发症,则需进行外科手术。

肾囊肿 肾囊肿以单纯性肾囊肿较

为多见,绝大多数单纯性肾囊肿为良性,恶变几率微乎其微,大多数患者在发现前,几乎没有任何症状。如果肾囊肿小于5厘米,且没有给患者带来不适,大可不必治疗,一般3—6个月复查B超观察其变化即可。

增生——不一定会发展成癌

增生可分为生理性增生和病理性增生。生理性增生有时对人体有益,病理性增生则往往是有害的,但并不意味着一定会癌变。

骨质增生 很多老年人在做X光检查时,常会发现关节处有增生现象,也就是“骨刺”,尤其是颈椎、腰椎和膝关节。骨刺通常被认为是人体代偿性的增生,可以帮助支撑身体、稳定关节。如果没有给身体带来不适,不需要做特殊处理,老年人千万不要以为骨刺是病,轻易听信虚假广告,试图将其去除。

前列腺增生 前列腺增生早期大多可保守治疗,而且效果很好,目前还没有证据可证明前列腺增生有癌变的可能。(来源:《大众卫生报》)

新生儿睡眠不好 找准原因巧应对

□ 赵梦楼

新生儿每天的睡眠时间较长,一般在20小时左右,但也有些新生儿睡眠问题比较严重,或睡眠时间短,或睡中易哭闹。究竟哪些原因会引起新生儿睡眠不好,又该如何解决呢?

新生儿睡眠不好的常见原因主要有以下几种:

◆ 婴幼儿吃得过饱,会造成腹胀不适;或吃得不够,感到饥饿,也会哭闹不睡。

◆ 如果尿不湿没有及时更换,或衣服过紧、被子太厚,都会使婴儿感到不舒服,他们不会说话,只能通过哭闹表示“抗议”。

◆ 检查一下宝宝身上是否有被蚊虫叮咬的痕迹,或是否有湿疹等皮肤问题,因为瘙痒难忍也会影响婴幼儿睡眠。

◆ 带宝宝到医院查一下微量元素,如果宝宝缺钙也可能出现睡眠不好的情况。

因此,宝宝睡眠不好,父母应及时找到原因,并及时喂奶、更换尿不湿等,除此以外,父母还可以采取以下方法安抚宝宝:

吮吸: 不论是乳房、安抚奶嘴还是婴儿自己的手指,都可以起到一定的安抚作用,让宝宝的情绪稳定下来;

按摩: 各种轻拍和按摩也能帮助婴儿尽快平静下来,但要注意避开脊柱和使用杏仁油这类的坚果类油;

音乐: 有节奏、舒缓的声音或音乐能有效帮助安抚新生儿;

运动: 当婴幼儿哭闹的时候,父母可以将其抱在手臂里,或将其放在摇篮里,轻轻摇动;

洗澡: 一个暖水澡也能立即让一些婴儿恢复平静;

唱歌: 带宝宝去安静的房间,用温柔、轻声的吟唱来安抚他。

寒头暖足能养生

俗话说:“头对风,暖烘烘;脚对风,请郎中”。意思是说,人的头部适宜保持相对低温,而足部应注意保温,否则容易生病。“寒头暖足”,既是古代中医学的治疗准则,也是养生保健的重要方法。

人体十二经脉中,有六条阳经(手三阳、足三阳)和六条阴经(手三阴、足三阴),而头部是手三阳和足三阳的会合处,即“头为诸阳之会”,是人体阳气聚集之处,不怕冷;相反,适当寒冷可以刺激头部血管及神经,有助于保持大脑清醒,在一定程度上有保健作用。因此,如果脑力劳动者工作久了,出现烦躁、头昏脑胀、思维困顿时,可以用冷毛巾敷敷头及面部,能使头脑迅速清醒。当然,年老体弱者、儿童还是应当注意防寒保暖。

另外,由于双脚离心脏最远,血液、热量到达较慢,是阴气聚集之处,脂肪又很薄,最易受到寒邪侵袭,因此足部保暖很重要。保持足部温暖除了穿合适的鞋袜外,最简单的方法就是用热水泡脚。需要注意的是,下肢静脉曲张、糖尿病患者泡脚时间不宜过长,以免血管破损、皮肤溃烂,较难愈合。

打嗝可能预示四种病

□ 刘厚吾



打嗝是一件既痛苦又尴尬的事情,它说来就来,忍也忍不住。医学上将打嗝可分为两种,一种是嗝气,一种是呃逆。嗝气的嗝声尾音较长,一般一次打一个,而呃逆的嗝声短而促,往往是连着打好几个。大多数情况下,偶尔打嗝是正常现象,不需要特殊治疗,但如果经常打嗝,就可能是某些疾病的信号。

胃部疾病 如果经常出现嗝气、呃逆现象,很可能预示胃部疾病,且常会伴有上腹部隐痛、胃痛、餐后饱胀、食欲不振等不适,症状时轻时重,也可能反复发作或长期存在。因此,如果打嗝无法自行止住,

且同时伴有胃部、胸部或咽喉等灼痛感,那就应该去找找医生了。

中风预警 发生于后脑部位的中风,容易引起顽固性打嗝,而且在女性中更常见。对于患有高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等基础病的老年人来说,如果出现反复打嗝,且伴有肢体活动不便、言语不清,甚至神志不清等症状,要警惕中风可能,应迅速就医。

癌症信号 连续打嗝有可能是膈肌周围脏器肿瘤引起,如肝癌,这是因为肿瘤导致肝脏肿大,刺激膈膜引起痉挛而出现不停打嗝。此外,食道癌、贲门癌、胃癌的患者也会出现连续打嗝的症状。

脑肿瘤或头部外伤 肿瘤或外伤后刺激脑神经,反射性地引起膈神经痉挛也可引起顽固性打嗝。而肺炎、支气管哮喘、酒精中毒、痛风 and 尿毒症等代谢性疾病,也可引起顽固性呃逆。

老年人警惕中风先兆

□ 陈望阳

中风并非毫无征兆,当出现以下症状时,就要引起注意了,很可能是中风先兆。

● 肢体麻木、耳鸣或异常乏力,这说明输往大脑的血液减少。

● 眼暂时失明,这是大脑血管严重变窄的信号。

● 说话困难,口里好象塞满了棉球一样。

● 头晕目眩、步履蹒跚或突然跌倒,或出现复视。

(请本版作者见稿后即与本报联系,以便寄奉稿酬!)