

你习以为常的6个行为,正在加速结节生长! 很多人忽视了

肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……现代人一体检就查出各种结节。有人焦虑不已,害怕结节长大或癌变;有人则执着寻找原因,“为什么我会长结节”。

到底什么样的结节会癌变?为什么有些人特别容易“集齐”各种结节?结节真的会被“气”出来吗?

这些行为,让结节加速生长!

生活中有些看似平常的行为习惯,可能增加结节生长的风险。“结节体质”并非天生就有,大多为后天一些因素导致。

1、情绪波动大

情绪焦虑、抑郁等情况会引起中医所说的肝气郁结,即气在人体运行不畅通,久而久之,会出现气滞、痰湿、血瘀等病理产物,当它们聚焦在特定部位时,就会产生结节,包括乳腺结节和甲状腺结节。

2、给自己压力

容易长甲状腺结节等的人群,相对来说可能是完美主义者,工作认真程度高,自身压力大。适当的休闲娱乐、适时跟大自然接触或外出走走等活动,对疏解肝气都有好处。

3、吃得油腻

饮食不节,嗜食肥甘之人容易长结节。中医认为,脾主运化,脾为生痰之源。饮食不节,

损伤脾胃,或肝气乘脾,脾虚运化失司,不能输布水谷精微,酿生痰湿,痰凝则成结节。

4、不关注体重

中医认为“瘦人火多,肥人湿多”,即肥胖者湿气较重,瘦的人容易上火。BMI(体重指数)高、较为肥胖的人检出甲状腺结节等的几率比正常人高。

5、经常不运动

缺乏锻炼之人容易长结节。《内经》中讲:“久卧伤气,久坐伤骨。”久卧久坐缺乏锻炼的人,气血虚弱,气虚血行不畅,气水血液运化失调,气虚无力驱邪,痰浊、瘀血内生,滞留体内,就形成结节。

6、睡眠不足

按照现代医学的统计,睡眠不足5小时的人得甲状腺结节等的概率更高。该睡觉的时候就睡觉,该起来活动就起来活动,要遵循自然界规律。

不要慌! 三种常见结节大多是良性的

我们常说的结节,其实并不是一种疾病,而是影像学上的一个描述性名词,指的是病灶的大小,而不是病灶的性质。

大家似乎总是会把结节、肿块和癌变、肿瘤关联起来,一看到结节就开始焦虑,担心结节是癌症或者将来会发展成癌症。

其实体检报告里最常见的这三种结节,大部分是良性的,查出后无需过于恐慌。

1、甲状腺结节

甲状腺结节患病率约为20.43%,相当于每5个人中就有1个人中招。就恶性概率来说,95%的甲状腺结节是良性的,只有5%左右存在癌变风险。

对于良性甲状腺结节,不影响美观,又无憋气及吞咽困难的话,基本可以不用处理,定期进行体检、甲功测定和超声检查,每年随访1次,持续至少3-5年。

2、肺结节

据统计,肺结节大约95%是良性病变,只有5%左右是肺癌。肺结节产生的原因也是多种多样,可能是先天发育造成的,也可能是细菌、病毒、真菌等感染引起,还有可能是吸烟、石棉等致癌因素引起,也有可能是外伤或者疾病留下的痕迹。目前尚未发现生气等情绪可能导致肺结节,但是有很多人查出来肺结节后异常紧张,建议首先还是要先放松心情。

此外,缺乏运动、饮食失衡长期熬夜、长期吸烟以及酗酒等,都会导致自身免疫力下降,增加肺结节的发生风险。

5毫米之内的结节为微小结节,发展为恶性的概率低于1%,尤其是多发实性微小结节基本上是良性的。肺微小结节不需要担心,不需要吃药,吃药一般也不会让结节消失,定期随访复查就行了。

3、乳腺结节

乳腺结节可见于各种乳腺疾病,乳腺结节背后隐藏的疾病有可能是乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤、浆细胞性乳腺炎、乳腺癌等

等。临床上乳腺结节良性的为多,只有少数是恶性肿瘤。

乳腺结节产生的原因也是多种多样的。而生气、压力等负面情绪被认为是乳腺结节的危险因素之一。据文献报道与没有或较少负面情绪的女性相比,有负面情绪的女性患乳腺癌的风险增加了59%。

女性尽量不生气不熬夜,生闷气和熬夜都可能导致内分泌紊乱,增加患乳腺结节的概率。饮食上不吃含有激素的食物,也不要食用容易刺激乳腺的食物,比如咖啡、巧克力、酒精饮料等。

日常要选择合适内衣,不宜过大或过小,另外要及时更换,保持支撑力。

定期锻炼是女性预防乳房问题的最根本的途径。运动可以加速女性的血液循环,从而滋润身体的各个部位。此外,要定期检查。

□来源:健康时报

只有胖人才会得脂肪肝…… 是真是假?



肥胖人群因脂肪代谢负担加重,患脂肪肝的风险较高。肥胖是脂肪肝的发病诱因之一,但并不是唯一。除了肥胖,脂肪肝的病因还包括大量饮酒、糖尿病、高胆固醇饮食、高热量饮食、遗传等。

虽然肥胖的人容易得脂肪肝,但体形偏瘦的人如果存在上述因素,同样有可能患上脂肪肝。此外,快速减重的人容易出现营养不良的情况,影响肝脏的脂肪代谢,从而导致脂肪肝。

得了脂肪肝应注意什么?

脂肪肝是多因素作用的结果,无论体重如何,长期不健康生活方式或代谢疾病均可能引发肝内脂肪堆积。脂肪肝患者应注意以下几点。

饮食调整:限制精制糖、反式脂肪(如油炸食品、蛋糕)及酒精的摄入;增加优质蛋白、膳食纤维和维生素的摄入。

规律运动:每周坚持至少150分钟及以上中等强度运动(如快走、游泳等),减少久坐。

定期监测:每年进行肝脏超声及肝功能检查;确诊患者应遵医嘱进行干预。

□来源:健康中国

关于G15沈海高速温岭段(大溪枢纽-大溪岭隧道)路段施工期间调整交通管理措施的公告

因G15沈海高速改扩建工程施工的需要,将对S39温岭联络线(泽国互通-大溪枢纽)路段大溪方向封道,G15沈海高速(大溪枢纽-大溪岭隧道)路段采取温州方向封道交通管理措施,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定,现将有关事项公告如下:

- 交通管制时间:2025年7月10日至2026年7月10日。
- 交通管制路段:S39温岭联络线(泽国互通-大溪枢纽)路段大溪方向和G15沈海高速(大溪枢纽-大溪岭隧道)路段温州方向,全长约15.5公里。
- 交通管制方式:S39温岭联络线泽国互通大溪方向主线分流,温岭西收费站双向进出口关闭,泽国收费站往大溪方向进口关闭。
- 交通管制期间车辆绕行建议:
 - 台州境内往温州及过境车辆绕行甬莞高速或诸永高速。
 - 原通过G15沈海高速大溪至雁荡山路段去往温州方向车辆,可通过路泽太一级公路往G1523甬莞高速(沿海高速)温岭南收费站上高速,或通过G228国道往G1523甬莞高速(沿海高速)芦浦收费站上高速,或通过G104国道往雁荡山上高速。

此次封道施工时间长,请广大市民密切关注施工、绕行相关提示信息,提前规划出行路线,按照交通标志、施工提醒指示通行,并服从现场工作人员指挥。因施工带来的不便,敬请谅解。

台州市公安局 台州市交通运输局
2025年7月1日

施工公告

因G92北线(杭浦高速)胡家兜互通收费广场改造工程建设需要,拟将对胡家兜互通收费站采取全封闭交通管制措施。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,现将有关事项公告如下:

G92北线(杭浦高速)胡家兜互通收费站上下主线匝道,计划于2025年7月9日3时至7月11日3时采取全封闭交通管制(如遇雨天顺延)。建议过往车辆提前规划路线,从临近的G2504许村南、G92盐官、S2许村、S9周王庙等收费站上下高速。

施工期间给您带来的诸多不便,敬请广大驾乘人员谅解!

嘉兴市公安局高速公路交通警察支队
嘉兴市交通运输行政执法队高速公路直属队
2025年7月2日

浙江分类广告

- 温岭市鑫鲸商贸有限公司遗失公章一枚,编号33108110231996,声明作废。
- 义乌市文亚图书有限公司遗失公章一枚,编号33078210713255,声明作废。
- 浙江皇途户外用品有限公司遗失财务章一枚,编号3307240153421,声明作废。
- 杭州智彩新材料有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。

- 台州耐久特复合材料科技有限公司遗失财务章、法人章(范仁铎印)各一枚,声明作废。
- 宁波市镇海玛格文化传媒有限公司遗失公章一枚,编号3302110054658,声明作废。
- 漫浪里商业管理(宁波)有限公司遗失财务章一枚,编号3302120513583,声明作废。
- 宁波宁鲸汽车科技有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91330211MAD5AE6R71,声明作废。
- 杭州苏奥汽配有限公司遗失财务章一枚,声明作废。

- 杭州吉佑润咨询服务合伙企业(有限合伙)遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州沐沐检测有限公司遗失公章、财务章、法人章(周伟青印)各一枚,声明作废。
- 浙江优嘻科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(刘沙印)各一枚,声明作废。
- 杭州真会买科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(刘沙印)各一枚,声明作废。
- 杭州丸橙网络科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。

- 杭州子扬久业贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章(李雷印)各一枚,声明作废。
- 杭州可邦服饰有限公司遗失公章一枚,编号33011310001836,声明作废。
- 杭州吾索文化传媒有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州巧沐装饰材料有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州吾索文化传媒有限公司遗失公章(编号33010610069089)、财务章(编号33010610069090)、法人章(华世民印)各一枚,声明作废。
- 杭州市西湖区真行健康服务部遗失公章一枚,声明作废。