

读懂常见结节 解开健康心结

体检报告上的“结节”二字,曾经让不少人寝食难安。什么是结节?结节距离癌症到底有多远?

据专家介绍,结节与癌症相差甚远,因为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%。面对结节,大家既不必过度担忧,也别置之不理。放松心情,正视结节,努力健康生活。结节指在影像学检查中与周围组织密度不同的新生物,从病理性质看,可分为良性和恶性。

随着影像学手段和检查技术的进步,发现结节变得越来越容易。当前,体检中检出率较高、较为常见的结节有肺结节、乳腺结节和甲状腺结节。

影响身心健康,建议大家注意调节情绪,少生气。什么是乳腺结节?乳腺结节是在影像学检查中发现的乳腺内的一种形态学改变,大多数乳腺结节都是良性的,乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤、乳腺炎等良性病变都可以表现为乳腺结节。

如何发现乳腺结节?患者可通过乳腺超声、钼靶等检查手段初步鉴别乳腺结节的良恶性,直径不超过1厘米的乳腺结节一般定期复查即可。在乳腺B超报告中,BI-RADS分级评估是目前最常用的评估乳腺结节良恶性的方法。

乳腺结节BI-RADS评估为2级及以下者,一般是良性病变,每年复查一次即可;分级为3级的结节,可每3个月—6个月复查一次,观察结节变化,若短时间内结节明显增大或分级提高,一定要提高警惕,若结节分级在4级或以上,则需要进一步检查,必要时行穿刺活检以明确性质。一些高风险的良性肿瘤,如导管内乳头状瘤、叶状肿瘤等具有恶变的可能,也应进行手术。

一旦发现乳腺结节,体检报告上的哪些字样需要引起重视?专家介绍,例如“形态不规则、与周围组织边界不清或模糊、腋窝淋巴结肿大、簇状微小钙化、后方衰减”等,当出现这些字样时要及时进行复查,明确病因以免耽误治疗。

建议女性养成自查乳腺的好习惯。相比于1年1次的体检,自查可以更及时地发现身体的变化,可以在洗澡时观察和触摸乳房有无异常变化,手指指腹从下往上托着乳房触摸有无异常包块,如果有异常包块或异常疼痛,要及时就诊。

肺结节 警惕混杂密度结节

胸片或CT片上直径小于3厘米的肺占位病变叫结节,直径大于3厘米的结节称为肿块。在影像学检查例如CT检查结果中,肺结节表现为密度增高的阴影,看起来像与正常肺组织密度不同的团块影,可以是圆形或不规则形状,可单发或多发,边界清晰或不清晰。

专家介绍,胸片难以发现1厘米以下的病灶,但低剂量CT可以发现3毫米以下的肺小结节。随着体检的普及,肺结节的检出率越来越高,高检出率在帮助人们提升肺癌早期发现率的同时,也可能给公众带来一定的心理负担。

发现肺结节该怎么办?专家指出,越大的结节恶变的可能性越高,需要咨询医生并定期随访。一般来说,对于小于6毫米的肺小结节,建议年度复查胸部CT即可;对大于或等于6毫米的肺结节,医生会根据结节的部位、大小、形态、密度,有无毛刺、分叶和胸膜牵拉等综合判断危险程度来决定复查的间隔时间,因此要在医生的指导下进行密切随访。

若在随访过程中,肺结节没有明显进展,没有异常增大,一般被认为是良性病变或低风险结节,根据医生建议继续定期观察即可;若在随访过程中,肺结节有增大趋势,则需要引起高度重视,尽早规范诊治。

什么样的肺结节需要引起重视?

根据密度的不同,肺结节一般可分为实性结节、磨玻璃结节和混杂密度结节(也叫部分实性结节)。通常结节的密度比较高的称为实性结节;密度低于实性结节、高于正常肺组织,在影像学上看起来像磨砂玻璃一样的结节是磨玻璃结节;而混杂密度结节既有磨玻璃结节的特征,同时伴有实性成分,在以上3种结节中危险程度相对高,需要引起重视。



在不少人看来,乳腺疾病的发生与情绪不佳关系密切,对此有人调侃道:“忍一时乳腺增生,退一步乳腺结节。”乳腺结节与不良情绪关系大吗?

截至目前,医学上还没有确切的答案。临床上怀疑乳腺结节与感染、损伤、生活习惯、环境、基因、激素内分泌等可能都有关系,但是情绪不佳确实



甲状腺位于人体颈部正前方,像一只蝴蝶覆盖在气管的前外侧。甲状腺结节是出现在甲状腺内部的异常增生的细胞团块,增生性疾病、肿瘤性疾病、自身免疫性疾病及炎症性疾病等情况均可能出现甲状腺结节。甲状腺结节非常常见,有报告显示,体检人群中约有20%发现甲状腺结节,且女性多

乳腺结节 养成自查乳腺习惯

甲状腺结节 无需过度担心癌变

一到周一就焦虑? 请收下这份治愈指南

疲惫困倦,心情烦躁,工作状态不佳……许多人一到周一就倍感焦虑。什么因素容易导致焦虑?今天请专家讲解相关知识,帮助大家缓解压力,摆脱“周一焦虑”。

每到周一,不少白领就会抱怨焦虑爆棚,无心工作。对此,专家分析,可能是因为刚刚过去的周末,过度打破既有的生活规律,例如无节制的熬夜、补觉、聚会、打游戏等。适当放松可以愉悦身心,但是过犹不及。

此外,还可能涉及职场焦虑的问题,可能在工作中存在岗位和能力不够匹配,或者人际关系不太和谐的情况,在面对一整周全新的工作和人际交往时也会感到较大压力。

那么,如何应对焦虑?专家建议,调适心态要记住三个“有”,让工作不再过于劳累。

第一要“有规律”,即保持生活节奏,符合生物节律,不要随意、过度打破。

第二要“有节制”,选择适合自己的工作或者岗位,不要要求大、求全、求完美。

第三要“有人脉”,在工作中应该和领导、同事处理好关系,让自己的情商与智商相匹配。 据光明网

联合国糖尿病日: 糖尿病跟吃糖 有多大关系?

每年11月14日是联合国糖尿病日。糖尿病患者常常闻糖色变,许多健康人也开始担心,甜食吃多了会不会得糖尿病?我们听听专家怎么说。

专家认为,吃糖和患糖尿病没有明显的必然因果关系。糖尿病是一组由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病,高血糖是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损,或两者兼有所引起。

目前,糖尿病的病因和发病机制尚未完全明确。一般认为,糖尿病是由遗传因素和环境因素共同作用所致。遗传因素指有糖尿病的家史,比如父母、祖辈有糖尿病患者。环境因素包括某些病毒、感染,或者后天不良的生活方式,比如长期高热量饮食和不运动。

一个遗传背景正常、胰岛功能完全正常的人,并不会因为多吃糖而患糖尿病。但如果长期吃糖多又不注意运动,有可能会造成肥胖,而肥胖是引起糖尿病的危险因素,所以即使是健康人吃糖也要适当,不建议多吃。

那么,我们该如何预防糖尿病呢?首先,要养成合理的饮食习惯,在日常生活中尽量避免高热量、高糖、高盐的饮食,多选择高膳食纤维的食物。其次,要养成良好的生活习惯,如戒烟、限酒、控制体重等。此外,适量运动对预防糖尿病至关重要,建议保持每周5至6天,每天30分钟的运动。同时,要保持积极乐观的心态。最后,要做好定期体检,定期检查血糖水平,做到早发现、早诊断、早治疗。 据人民网

天气变化快 急性心肌梗死频发 预防疾病 生活中需多注意这些

晚秋到冬春季由于天气变化快,成为急性心肌梗死发病高峰期。连日来,杭州医学院附属义乌医院便接诊了多名该类患者。

“急诊现有一名77岁老人,胸痛2小时,痛感可放射至背部,伴心悸、大汗淋漓等症状,通过心电图拟诊断为急性心肌梗死,请心内科医生立即到急诊会诊……”晚9点,杭州医学院附属义乌医院胸痛诊治群内出现一条紧急会诊通知。通过心内科医生检查,判断患者为“急性ST段抬高型心肌梗死”,根据患者实际情况,心内科主任李宇琛决定为其进行手术。晚9点48分,急诊介入手术正式开始。历经1个小时,手术顺利结束,患者转入ICU进一步观察治疗。

无独有偶,5天后,70岁的杨大爷也因胸痛被家属紧急送医,初步诊断为急性心肌梗死。与之前77岁老人急性胸痛发作不同的是,杨大爷的胸痛症状已出现4天了。

经询问得知,4天前,杨大爷在无明显诱因下出现胸痛,当时未予以重视和正规诊治,仅自行休息。4天来,胸痛持续存在,活动或情绪激动后症状加重。入院通过急诊心电图检查,初步诊断杨大爷为急性下壁心肌梗死。李宇琛带领团队全面诊治,快速诊断为“冠状动脉粥样硬化性心脏病、急性下壁心肌梗死”,并立即开展急诊手术,成功挽回患者生命。

李宇琛介绍,急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,发病急、进展快、病情重,在数分钟内即

可发展为心跳呼吸骤停甚至死亡,因此必须争分夺秒开通血管,挽救更多心肌,从而降低心衰率和死亡率。

心肌梗死患者约70%有先兆症状,主要表现为:既往无心绞痛的患者突然发生心绞痛,或原有心绞痛的患者发作突然明显加重,或无诱因自发作;心绞痛性质较以往发生改变、时间延长,使用硝酸甘油不易缓解;疼痛伴有恶心、呕吐、大汗或明显心动过缓或过速;心绞痛发作时伴气短、呼吸困难……冠心病患者或老年人突然出现不明原因的心律失常、心力衰竭、休克或晕厥等情况时,都应想到心肌梗死的可能性。上述症状一旦发生,必须认真对待,患者首先应卧床,保持安静,避免精神过度紧张;舌下

含服硝酸甘油或喷雾吸入硝酸甘油,若不缓解,5分钟后可再含服一片。心绞痛缓解后及时去医院就诊。若胸痛20分钟不缓解或严重胸痛伴恶心、呕吐、呼吸困难、晕厥,应呼叫救护车送医。

为预防心肌梗死,日常生活中需注意以下几点:第一,避免过度劳累,尤其避免搬抬过重的物品。第二,放松心情,愉快生活,对任何事情都能泰然处之。第三,要特别注意不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡;水温最好与体温相当,洗澡时间不宜过长,冠心病程度较严重的患者应在他人帮助下洗澡。第四,当气候发生变化,在严寒或强冷空气影响下,冠状动脉可发生痉挛而诱发急性心肌梗死,冠心病患者要注意保暖或适当防护。 全媒体记者 柳青



省科技型中小企业浙江海赛生物科技有限公司,近年在浙江工业大学义乌研究院的指导下,自主研发了系列美妆产品和压片糖果等,深受消费者喜爱。据悉,目前该公司在大陈镇种植了150多亩黄樟树,用于产品开发和研究。图为浙江工业大学义乌研究院院长姜宝珍(左二)一行在海赛种植基地考察。 全媒体记者 柳青 图

分类信息

服务 85381058
热线 85381069

地址:义乌市融媒体中心一楼
服务大厅(江东路33号)

温馨提示:本栏目信息仅供参考

何大姐高端婚恋会所

何大姐本人带领一支专业红娘团队为您的婚姻私人定制

精英会员2250期推荐详情请咨询

何大姐婚恋专线: 17769928678 (微信)
何大姐婚恋会所: www.hedajie.com
婚恋专线: 85225556 85225505
西城路541号(副食品市场西大门)

喜相逢高端婚介

中国婚介协会会员单位
二十多年婚姻牵线 成就美好姻缘

婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为您真诚服务

爱情热线: 85144818
15857918189
网址: www.ywxxf.com
稠州中路153号2楼(皇园市场4号门对面)

玫瑰园 精英婚恋会所

未婚专场

M211040未婚92年158本科金融随和善良城区人
M211038未婚95年160大专会计文静随和爱阅读
M211036未婚95年160大专经商开朗乐观大方城区人
M211032未婚92年162硕士教师随和开朗自有二处套房
M211030未婚96年169本科国企正编上进好学稳重城区人
G211027未婚96年173本科经商开朗阳光帅气城区重直店
G211031未婚94年170高中上班开朗稳重改造重直店出租
G211023未婚96年171本科自办公司开朗上进义乌准备购房
G211021未婚97年165大专经商办厂条件优越城区房产多厂出租
G211017未婚97年172本科金融随和阳光开朗上进
(具体籍贯咨询婚恋老师)
注:G代表男生 M代表女生

婚恋老师专线: 18105797037 (微信同号)
玫瑰园官网: www.ywrose.com
城中西路216号2楼后门上(假日酒店后面)

转让

苏溪垂直房3间1050㎡转13306796107
赤岸工业区6200㎡租售13906898893

佳人有约婚介交友

本地红娘实名制一对一牵线

女婚: 93年本科160私营业主; 男婚: 95年本科173自给经济
女未: 96年本科165正编老师; 男未: 95年硕士176科研单位
女未: 95年本科165公务员; 男未: 92年本科174正编老师
女未: 99年研究生160在读; 男未: 92年本科178自开公司
女未: 96年本科163事业单位; 男未: 98年本科180事业单位

www.ywirry.com(免费注册)
缘分热线: 15058572298
微信: 18257089107
离婚: 15058572298
地址: 江东南路158号二楼

义乌数字电视 广电华数云宽带

服务热线: 96371