



体检发现囊肿 可怕吗？

囊肿与肿瘤有本质上区别

■ 本报记者 卓兰花

误把囊肿当肿瘤

很多人在体检时,发现身体的某个部位长了囊肿,医生说不需要处理,但还是会恐惧不安,担心囊肿恶变,总在想自己为什么会得囊肿。

囊肿是由于人体组织器官发育异常,或上皮组织细胞发生异常病变,或由于寄生虫以及异物刺激,或由于上皮细胞分泌物排出通路受阻,或因为组织细胞炎症性病变以及出血性病变等等原因,而形成的包裹性肿瘤样疾病。

海南省健康管理协会常务副会长、省人民医院体检中心主任易慧明告诉记者,“囊肿和肿瘤有本质区别。囊肿是一种良性疾病,极少会恶变。”

大多数单纯性囊肿性病变囊壁较薄,囊液较清,其内容物是囊壁细胞分泌液,如肝囊肿、肾囊肿以及腱鞘囊肿等,为良性肿瘤。少数囊肿性病变其内容物是陈旧性血液,如甲状腺出

血性囊肿、子宫内膜异位引起的巧克力囊肿等,也属于良性肿瘤性疾病,很少会发生恶变。

易慧明说,混合性囊肿性病变如甲状腺囊实混合性肿瘤、乳腺囊实混合性肿瘤等约有1~2%的肿瘤会逐渐演变为恶性肿瘤。但含有实质性内容物的囊肿性病变如各种错构瘤、畸胎瘤等,则多数会逐渐变为恶性肿瘤。

囊肿切好还是不切好？

体表囊肿如手腕部腱鞘囊肿、坐骨囊肿、乳腺囊肿等为良性肿瘤,对人体无危害。对于较小的此类囊肿可以不必治疗,如发现此类囊肿较大,或引起身心不适,则可以考虑外科治疗。

易慧明说,外科治疗一种方法是直接手术切除,另一种方法是用针将囊液抽出后再注入少量无水酒精,或5%碘酊、或50%高渗葡萄糖,操作后局部加压包扎,2~3次后多数可以痊愈,对少数反复复发者就直接手术切

除。

易慧明认为,一般来说,检查中测量最大径小于5厘米的肝囊肿、肾囊肿、卵巢囊肿等而没有任何不适症状者,可以暂时不用管它,但需注意观察,如每过三个月或半年时间去医疗机构做一次超声波检查,以便了解囊肿有何变化。

甲状腺出血性囊肿可以先观察,出血停止后多数囊肿会因囊内血液吸收而逐渐康复。

子宫内膜异位引起的巧克力囊肿虽然属于良性肿瘤,但会引起腹痛,尤其是经痛加剧等症状,严重者还会影响到性生活以及生育等,应该采取积极的外科治疗。

较小的混合性囊肿大多数生长过程缓慢,也为良性病变,对人体危害不大,平时注意密切观察即可。

含有实质性内容物的囊肿性病变如各种错构瘤、畸胎瘤等因多数会逐渐变为恶性肿瘤,对人体危害较大,一旦发现,就做积极的手术切除治疗。

生活中如何预防囊肿？

各种囊肿的形成有着不同的诱因。易慧明说,比如出汗少或经常不洗脸、不洗澡者容易诱发皮脂腺囊肿;常吃不洁食物者容易诱发寄生虫性囊肿;运动不当者容易诱发腱鞘囊肿;心情不舒畅或作息不规律者容易诱发肝囊肿;喝水少者容易诱发肾囊肿或卵巢囊肿;营养不均衡或经常吃油炸、烧烤等含致癌物食品者容易诱发各种恶性错构瘤或畸胎瘤类囊肿,且特别需要引起关注的是,此类恶性肿瘤疾病多发于正在生长发育的少年儿童。“改变上述不良行为或习惯,就可以预防各种后天性囊肿类疾病的发生。”他说。

易慧明总结了七项养生保健的基本原则:保持心情愉快、选择均衡营养,杜绝垃圾食品、多做适当运动、讲究个人卫生、积极避毒排毒、注重规律作息。“这对预防和远离囊肿都应该有效。”他说。

存在“最脏”的食品添加剂吗？

近日,美国环境工作小组发布了食品添加剂“黑名单”列表,公布了12种“最脏”食品添加剂名单,分别包括硝酸盐和亚硝酸盐、溴酸钾、对羟基苯甲酸丙酯、丁基化羟苯基甲醚(BHA)、丁基化羟苯基甲苯(BHT)、没食子酸丙酯是常用的抗氧化剂,评估认为合理使用安全性也不用担心。磷酸盐是保水剂、膨松剂、酸度调节剂、稳定剂、抗结剂等使用,美国评估认为它属于一般安全(GRAS)的物质。含铝添加剂可当膨松剂使用,在油条、膨化食品中常用,今年中国的食品安全风险评估发现,某些人群,尤其是儿童,可能存在铝摄入过多的风险,现已修改了含铝食品添加剂的使用。双乙酰能产生黄油的香味,经常被用到爆米花中,是中国允许使用的增香剂;香味物质即我们通常所说的香精,大多是安全的。

人工作色素在很多食品中都允许使用,并不会导致儿童多动症等问题。这12种物质大多是常用的添加剂,世界各国都有相关的使用规定,可以认为,只要合理使用并不会对人体有何影响,并不是什么“最脏的添加剂”。(阮光锋 中国农业大学食品科学与营养工程学院)

等多种食品中都允许使用。丁基化羟苯基甲醚(BHA)、丁基化羟苯基甲苯(BHT)、没食子酸丙酯是常用的抗氧化剂,评估认为合理使用安全性也不用担心。磷酸盐是保水剂、膨松剂、酸度调节剂、稳定剂、抗结剂等使用,美国评估认为它属于一般安全(GRAS)的物质。含铝添加剂可当膨松剂使用,在油条、膨化食品中常用,今年中国的食品安全风险评估发现,某些人群,尤其是儿童,可能存在铝摄入过多的风险,现已修改了含铝食品添加剂的使用。双乙酰能产生黄油的香味,经常被用到爆米花中,是中国允许使用的增香剂;香味物质即我们通常所说的香精,大多是安全的。

人工作色素在很多食品中都允许使用,并不会导致儿童多动症等问题。这12种物质大多是常用的添加剂,世界各国都有相关的使用规定,可以认为,只要合理使用并不会对人体有何影响,并不是什么“最脏的添加剂”。(阮光锋 中国农业大学食品科学与营养工程学院)

血脂高,要不要治疗？

医生建议:是否治疗要因人而异,患者应服用低脂、高膳食纤维食物



本期 海口市人民医院心血管内科主任陈漠水

读者咨询:近日,一名60多岁的男士向本报咨询,前段时间,单位给退休职工进行健康体检,报告单上说他本人有高血脂症,请问是否需要治疗?

医师答复:“高脂血症可直接引起一些严重危害人体健康的疾病,如动脉粥样硬化、冠心病、胰腺炎等,因此,治疗是肯定的,但是要考虑是药物治疗还是非药物治疗,这要根据每个人的具体情况而定。”陈漠水医生表示。

陈漠水说,一般来说有两种治疗方案:一种是非药物治疗,通过合理膳食和加大运动量来调节血脂指标;另一种是

必须要使用药物和其他方法治疗,像高血压、糖尿病、动脉硬化、冠心病等患者必须采用药物治疗。

“如果是年轻人,没有其他上述危险因素,家族里面也没有这类遗传病,只是饮食方式上的问题,那么通过非药物治疗就可以了。”医生说,一旦有危险因素,必须采取药物进行治疗。“医院会对高脂血症进行危险分层,如果是冠心病、脑中风的患者,血脂的标准比正常人要低很多。所以每个患者的危险因素标准是不同的。”

那么危险因素怎么判定呢?医生表示,要看病人的体检结果,比如血压有没有问题,心脏有没有问题,肾脏情况如何,血糖符不符合正常标准等,要多中因素综合分析才行。

目前,高脂血症患者治疗存在的一个误区是,药物治疗和饮食治疗的失衡。这可以分两类人,一类是不敢用药,总觉得有副作用,于是只重视饮食;另一种是见什么药都买,觉得吃了药就没事了,照样大鱼大肉。据了解,目前治疗高

血脂主要用他汀类药物,其副作用几率都在1%以下,比较安全。但合理饮食更是治疗根本。若是单纯高胆固醇,则少吃蛋黄、动物内脏等;若是单纯高甘油三脂,则应限制食物总量,尤其避免吃碳水化合物。

此外,医生告诉记者,在服用降脂药物期间也要注意饮食控制,以增强药物的疗效。建议高脂血症患者需要牢记以下饮食原则:低脂、低胆固醇、高膳食纤维、充足蛋白质、适量碳水化合物食物。(本报记者 侯赛)



缺牙早种植 乐享幸福晚年

拨打0898-66669187 4000889187预约种植牙

1月8日-10日海口187医院口腔科刮起了一股热辣的“韩流”,温暖着椰城缺牙患者的心。据介绍,崔容硕教授坐诊期间,到门诊咨询的患者络绎不绝,都想让崔容硕教授亲自为自己种牙,过个有口福的春节。此次崔容硕教授成功为数十名缺失牙患者种植牙齿,再创种植牙成功记录。

专家建议,缺牙就选微创无痛即刻种植牙

如果牙齿已经出了问题,同时又要防止牙齿问题继续扩大,在缺失修复的选择方面,崔容硕教授认为应该首选种植牙。187医院口腔科引进的微创无痛即刻种植牙技术是缺牙患者的不错选择,它有别于以往传统种植牙的弊端,更具临床优势,其核心大致可总结为“快、准、精、微”四个字。

快:即拔即种,15~30分钟,一次成型。传统种植必须经过拔牙后3个

月修养期、伤愈后再二次开刀种植这样一个漫长过程。微创即刻种植牙将种植体在拔牙的同时一次性植入,植入过程仅需30分钟,种植一次成型。

准:精准定位、精准植入、无缝对接。把握种植角度、深度、吻合度,精确定位、精准植入,无缝对接牙床,避免传统种植的弊端。

精:细节精微、环节精细、技巧精湛。根据患者牙床骨质密度、高度、宽度精确定位,用精湛的植入技巧,精准地将种植体嵌入牙槽骨。

微:微小切口、微创无痛、快速愈合。告别传统种植牙切开、翻开牙肉、缝合、拆线等步骤,将创伤降低到微小程度,恢复快,种植过程中患者无痛感。

种植牙,请选择专业口腔医疗机构

崔容硕教授还特别指出,中老年

人普遍存在龋齿、残根残冠以及牙齿松动问题,常常需要拔除才能镶复假牙。微创无痛即刻种植技术,不仅解决了拔牙后要等好几个月才能镶牙的弊端,同时还消除了中老年人对做种植牙时疼痛和安全的担忧,是目前广受欢迎的缺牙修复方式。

专家提醒患者,种植牙关乎一辈子,请谨慎选择专业口腔医疗机构。种植牙以高技术难度、高医术水平著称,是口腔医学中的“塔尖”技术。种牙不但是精细手术,更是严格意义上的手工艺精细活。而且种牙周期长,手术后还要复诊多次,维护保养更要终生性。虽然种植牙维护得当就可一辈子,但是种植牙技术在世界范围内都有一定的失败率,所以患者在打算做种植牙之前,必须要选品牌、选医院、选专家、选技术、选服务。只有做足功课才能有备无患,万无一失。

(小珂)

胃肠癌早期发现率不足10%

定期筛查能提高发现率

目前,我国早期消化道癌症的发现率不足10%,远远低于日本的70%和韩国的50%。专家呼吁,定期通过胃肠镜筛查可以提高消化道癌症的发现率。

医生介绍,早期胃癌没有症状,而一旦有症状时,已经是中晚期,这就导致患者的治疗效果差,后期生活质量和生存时间大幅降低。因此,早期发现肿瘤十分重要,其手段就是通过胃肠镜检查。

如果出现胃部不适,应尽早做胃镜检查。对于40岁以上、或有肿瘤家族史、或出生在消化道肿瘤高发区的群众,即便没有出现消化道症状,也应该每年接受一次胃镜检查。早期诊断能早治疗,减轻痛苦。随着消化道肿瘤早期发现率的提高以及内镜技术的进步,对于大的不典型增生,无论是食管癌、胃癌、结肠癌,早期诊断明确后,都可以通过内镜治疗,能减轻患者动大手术的痛苦。(据新华网)

久坐人群最易患腰椎间盘突出

腰痛最常见的病因就是腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱等。除了先天性疾病及外伤外,绝大多数致病原因为不正确的坐姿,比如坐的时间过长,搬运较重物体时姿势不正确等,而这些在生活中是可以完全避免的。

一些患者坐时腰部没有挺直,时间一长慢慢弯曲,臀部不再位于座位后端而是滑向前端,背部却仍靠在靠背上,这样腰就屈曲了,加重了腰椎关节突关节的劳损,加剧退变,腰椎关节突关节软骨及关节囊退变、异样增生,导致腰痛。医学生物力学研究显示,腰椎在卧位时负重最小,坐位时负重最大,站立时较坐位时负重要小。

专家建议,对于没有先天性腰椎异常或腰部外伤者,要注意以下几点:持续坐位时间不超1小时,或坐位1小时后起身活动10~15分钟;坐姿正确,腰部挺直;经常进行腰背肌功能锻炼,比如游泳、俯卧撑、俯卧位挺胸后伸下肢锻炼、户外散步、适度球类运动等。(宗何)

冬天鼻敏感加重 避食生冷饮料或凉性蔬果

天气冷嗖嗖,很多人容易打喷嚏、鼻塞、流鼻水,甚至会鼻痒、眼睛痒,鼻涕倒流引起喉咙痒而咳嗽,这些都是典型鼻过敏的症状。中医师指出,治疗鼻过敏,需以温补肺、脾、肾三脏,祛风散邪为主。

基本上,过敏性鼻炎的引发,分为内因及外因,内因多是脏腑功能失调所致,主要为肺、脾、肾三脏的虚损,外因则多为风寒之邪侵袭鼻窍而致病,尤其肺气较虚弱的人,很容易受到外邪的侵犯,导致鼻流清涕等症状。

如何在饮食中预防鼻过敏?中医师提醒,平日除应避免过食生冷、油腻、鱼虾等腥荤食品外,特别是虚寒体质,建议应避免生冷饮料或凉性蔬果如椰子、西瓜、白菜、白萝卜等,而肾阳气虚,更应避免任何熏、炸、煎、烧烤物、辣椒、酒等过燥热食物。(桑桑)



公立三甲医院 专业值得信赖

联系方式:0898-66669187 4000889187

地址:海口市龙昆南路100号

网址:www.hainankq.com

QQ:800025008