



别让体检报告把自己吓病了!

出现这几种“病”，其实不宜过度治疗



去检查身体,发现检查报告指标不在正常范围内,甚至有些“字眼”让人心焦志忑,有些可能并不是病,先别慌!

这几种“病”其实不宜过度治疗

颈动脉粥样斑块;前列腺钙化;血常规稍微超标或降低,且无症状;心律不齐和早搏;生理性乳腺增生;多数囊肿,且无压迫或炎症;偶发的转氨酶指标增高;三类尿常规指标异常;肺部的钙化结节;不发炎的骨刺;超声发现的大部分甲状腺结节。

● 颈动脉粥样斑块 ●

体检报告显示“颈动脉斑块”,很多人都非常害怕,担心若不管不顾会不会危及自己健康。

高血压、高血脂、糖尿病,以及吸烟、酗酒、运动少等都是颈动脉斑块形成的危险因素。除此之外,随年龄增长,即便没有上述危险因素,也可能出现颈动脉斑块。

所以只要斑块不是太大,没有形成颈动脉狭窄时,可定期复查,无需特别治疗。这时主要是少油、少盐的健康饮食习惯和适当的身体锻炼尤为重要,当然对高血脂病人的降脂治疗和各种危险因素的控制也是非常重要。

● 前列腺钙化 ●

很多人体检时,看到体检报告上显示有“前列腺钙化”,就会感到恐慌,不知道该如何治疗。其实“前列腺钙化”是之前可能患前列腺炎,康复后遗留下来的疤痕,对身体没有什么负面影响,不用过度忧虑、治疗。

● 心律不齐和早搏 ●

在心脏检查的过程中,如果发现以下问题,不要过度紧张,也尽量不要过度治疗。

(1) 偶发的心脏早搏:

随着年龄的增加,很多人都出现心脏早搏,如果动态心电图评估是属于偶发的,而且也没有明确症状,多数注意观察就可以,也不要想着应用药物和其他手段。

(2) 窦性心律不齐:

很多人拿到体检报告,显示有“窦性心律不齐”,本能的反应就是怀疑自己的心脏是不是出现了问题,其实不是。我们的正常心律叫作窦性心律。窦性心律节律相对规整,但心跳次数也就是心率在时刻变化。“窦性心律不齐”是一种正常的生理现象,它可能和你当时做心电图时的情绪有关,比如生气、紧张、兴奋,包括服用某些药物后,都会影响到心律结果,一般平静休息后可以缓解。儿童、青少年在发育期也常出现窦性心律不齐,不用特别治疗,随着年龄增长大多会恢复正常。

● 血常规稍微超标或降低,且无症状 ●

常规检查有个正常的参考值范围,当血液在检测时这一项显示超过或者降低,在报告上就会出现“↑↓”。超标或者降低的值只多(少)一点点,在检验医学上叫临界值。

血常规检查出现临界值的情况是很常见的,因为影响血液检测结果的因素很多,如压脉带使用时间、血液采集的部位、保存方式及送检时间等,性别、年龄、种族、居住地的海拔高度,甚至是季节的变化都能对参数产生干扰。

同时,空腹血糖增高、高血脂、高尿酸等生化指标异常同样会对血常规的检测产生一定影响,所以这也是为什么指标只高一点点或低一点点,且没有任何症状的情况下,医生就会认为没有问题。

不过,如果自己的确有一些不舒服的症状,即使检测结果与正常参考值的差距比较小,也可能是疾病早期的提示。

● 偶发的转氨酶指标增高 ●

转氨酶是十分敏感的指标,服用某些

药物、饮酒、熬夜或剧烈运动等都会引起转氨酶升高,在停药或休息后,转氨酶可恢复正常。

但如果转氨酶持续增高,就要怀疑是肝胆疾病问题,需进一步检查。

● 三类尿常规指标异常 ●

(1) 尿胆原阳性:喝水少可能异常

尿液浓缩,尿色深黄,就会出现尿胆原阳性。例如喝水很少时,早晨第一次排尿,颜色都会比较深。如果同时胆红素也是阳性,需要查血液的胆红素水平,排除肝胆胰腺疾病。

(2) 尿比重偏高/偏低:喝水不足或过多可能异常

尿比重反映了尿液的浓缩程度。出汗很多、喝水不足时,可能会出现尿比重大于正常值,即假阳性;反之,大量饮水后,尿液得到稀释,尿布中则可能低于正常值,出现假阴性。

(3) 尿酮体阳性:饥饿可能导致异常

酮体是脂肪分解代谢的产物,正常在尿中应是阴性,在糖尿病酮症酸中毒患者的尿液中则会出现阳性。但是,如果不存在尿糖阳性,体型瘦,体检前没有吃饭,饥饿也可能导致尿酮体阳性。

● 肺部的钙化结节 ●

CT报告中肺结节样钙化灶、钙化结节、陈旧增殖灶等,都是疾病恢复后遗留的一种疤痕,大多数由于既往的肺结核或肺部感染所致,并不会影响肺功能,也不会发生癌变,一般不需任何处理。

● 生理性乳腺增生 ●

在体检中,很多女性都会有“乳腺增生”的问题。临床上的乳腺增生多为生理性乳腺增生。生理性乳腺增生主要与内分泌紊乱以及不良情绪有关,乳房会随着月经周期发生周期性乳房胀痛,一般可随着患者的自我调节而自行消解,无需治疗。

仅部分病理性乳腺增生有恶变可能(有一小部分乳腺增生与乳腺癌有关联,但这个比例大概不到5%)。

养成乳腺自查和关注以下这2个症状:

① 月经后,乳腺胀痛并没有减轻,甚至疼痛越来越重。

② 胸部可以摸到持续存在的小块,月

经后没有消失,而且越来越硬,这时要及时就医。

● 大多数囊肿,且无压迫或炎症 ●

囊肿是一种良性包块,有的单独一个,也有多个的,一般来说对健康没有多大影响,查出也不必过于紧张。只要囊肿没有对周围器官造成压迫症状、器官功能障碍或发炎感染等,基本不需特殊治疗。如果肝、肾囊肿过大,可能压迫邻近器官,引发不适症状,则需积极治疗。如出现并发症,像囊肿破裂、囊内出血等,需进行外科手术手术治疗。

不少人通过体检查出“肝囊肿”,感觉特别害怕。其实肝囊肿大多是先天性的,发病率较低,且不会影响肝功能,只要囊肿不超过5厘米,且没有导致身体不适、出现一些临床症状,就不需要药物或手术治疗。只需要定期随访,观察其大小变化即可。

宫颈囊肿多为良性,大多数是由慢性炎症引起的,发生癌变的概率很低,一般无需治疗,定期复查即可。

● 不发炎的骨刺 ●

骨刺其实是身体的一种保护性的反应,就是身体在老化过程中,因为受力的不均匀,使局部的骨头受刺激不均匀,从而导致了骨刺的发生。只要不发炎,骨刺其实是对身体的一种保护性装置,这时可以完全不用理睬它。

就算已经长了骨刺,还是要努力延缓关节的衰老。减少有害动作,有一个九字原则就是要活动、省着用、不强。不要特意去爬山爬楼,挑战自己。

不过,如果在一些外力或寒冷或局部炎症刺激等情况下,身体软骨被破坏了,有的骨刺可能就会疼。这时一定要及时就医,让医生来处理。

● 超声发现的甲状腺结节(大部分) ●

近年来,体检时发现甲状腺结节的人数逐年增长,尤其是女性多于男性,并随着年龄增长有逐渐增多的趋势。

甲状腺结节是良性,且一般无明显身体症状。如果发现甲状腺结节的描述是实性、微钙化、极低回声、边缘模糊,就需要引起重视,需要根据医生建议及时就诊。

据央视

老年人如何防治干眼症?

干眼症是一种常见眼病,是多因素导致的慢性眼表疾病,老年群体尤其高发。干眼症的主要症状是眼部干涩和异物感,其他症状有烧灼感、痒感、畏光、红痛、视物模糊和出现黏丝状分泌物等。

老年人干眼症的治疗方法

使用人工泪液:患者需要到正规医院进行检查确诊,在医生的指导下,使用人工泪液缓解干眼症状。

使用免疫抑制剂滴眼液:可以有效缓解干眼症状,但因会产生某些不良反应,一定要在医生的指导下用药。

睑板腺按摩:可在家做或到医院做,改善睑板腺功能。有高度近视、甲亢或青光眼手术史者,应到医院由专业医生操作。

强脉冲光治疗:对改善眼睛干涩有很明显的效果,但要选择专业的医疗机构进行治疗。

老年人干眼症的预防措施

养成良好的生活习惯,睡眠充足,不熬夜。天气寒冷或刮大风时,尽量不外出,必须外出时,要戴上眼镜或防护眼镜。

角膜、结膜、眼睑等有发炎、过敏、受伤等状况时,要咨询眼科医生并积极治疗,切勿自行买药治疗。

饮食要丰富均衡,在日常生活中要吃些肉、蛋、奶、蔬菜、水果等,蔬菜、水果中含有多种维生素,能预防干眼症。

有胃肠病、肝脏病的老年人,要及时检查治疗,使维生素A能很好地被身体吸收。

要改变长时间连续用眼的习惯,防止眼睛过度疲劳。

如果出现眼睛干涩不适、看东西模糊不清等症状,要及时到医院检查治疗,不要自行用眼药水点眼,以免加重病情。

据《南都晨报》

儿童咳嗽要注意三宜三忌!

咳嗽是儿科门诊最常见的就诊原因,咳嗽期间孩子的饮食注意事项也是家长最关心的话题。总的来说,孩子咳嗽期间,饮食以清淡、易消化为主,可以概括为“三宜三忌”。

宜多喝水。水可以在一定程度上稀释呼吸道的分泌物,利于孩子咳出痰液。平时一定要让孩子多喝水,首选温开水。

宜喝山药粥。山药具有健脾养胃、益肺止咳的功效。孩子咳嗽了,可以煮点山药粥,山药可以切成块状也可以切片状,米可以选择大米、小米或者粳米,粥煮好之后再搅拌下即可。

宜食清淡食物。孩子在咳嗽期间,消化功能有所减弱,会出现不同程度的食欲下降,吃清淡食物不会加重肠胃负担。清淡食物指的是少油、少糖、少盐、不辛辣的饮食,也就是口味比较清淡的食物。

忌寒凉食物。当孩子咳嗽时,一定不要让他们食用寒凉食物,比如冷饮等。从中医角度看,人体只要一受寒,就容易导致肺脏受到伤害,出现咳嗽症状。

忌油腻辛辣食物。油腻辛辣食物会导致患儿咳嗽症状更加严重,也会导致痰液增加,并且痰液较为黏稠,不容易被咳出。另外,油腻辛辣食物也不利于消化,对咳嗽期间孩子的虚弱胃肠道来说,并不适宜。

忌鱼腥虾蟹。如果孩子咳嗽有痰,那么鱼腥类的食物也不能食用。主要是因为鱼腥类食物有一种特有的腥味,会对患儿呼吸道产生刺激,进而导致咳嗽症状加重,痰液变多,不利于治疗。海鲜类食物也会让一些过敏体质的孩子食用后发生过敏反应,对于一些过敏性咳嗽的孩子来说,就是雪上加霜。

据《北京青年报》