

动脉斑块肺结节等6种病不要过度治疗

这些“病”只是人体变老的正常现象

很多上了年纪的人,都会这里不舒服或那里不舒服,甚至有的人在体检时查出动脉斑块、宫颈囊肿、肺结节……其实,在医生眼里,这些“病”只是人体变老的正常现象,无需过度治疗,更不用每天过得胆战心惊。



1 动脉斑块

到了一定年纪,多数人都有

“这年头,有几个人没有动脉斑块啊。”近日,河北省人民医院副院长、老年病一科主任医师郭艺芳在其微信公众号上刊文说。

“动脉粥样斑块是多种因素共同作用的结果,其中一个很重要的因素是高龄。随着年龄的增长,即使没有前面所说的那些危

险因素,也会逐渐出现颈动脉斑块,这跟脸上的皱纹、头上的白发差不多,几乎是不可避免的。因此,老年人有颈动脉斑块不必过度紧张、恐惧,只要斑块不太大、没有形成明显的动脉狭窄,就不需要紧急处理。”郭艺芳说。郭艺芳提醒,发现颈动脉斑

块后,要认真检讨自己存在哪些不健康的生活习惯或者危险因素,特别是要积极控制高血压、高血糖、高胆固醇,努力戒烟限酒、控制体重,并坚持规律性运动。这样做,有助于避免已经形成的斑块进一步长大,也可以避免产生更多的斑块。

2 肺结节

大多数是良性,定期随访即可

很多人体检都会查出肺结节,肺结节真的这么可怕吗?

广东省人民医院胸外科主任医师乔贵宾介绍,其实,肺结节是很多人都会有的。有一项统计显示,我国14亿人口中,约有一亿多人有肺结节。不是所有的肺结节都是严重的,因此,并不是所有的肺结节都需要治疗。判

断肺结节是否需要治疗,关键是判断结节的性质。

可以从以下三点来判断肺结节的性质——

1.看影像 如果看起来不规则、奇怪、难看,可能就不太好了;如果长得光滑、整齐,就可以认为是良性的。

2.看大小 肺结节大小若小于

5毫米,那么癌变的风险非常低。

3.看家族病史 如果有家族史,尤其直系亲属得过肺癌,那么就要重视肺结节的产生,最好做进一步检查。

对于大多数人体检时查出来的光滑、整齐、小于5毫米的肺结节,根本不用担心、害怕,定期随访即可。

3 宫颈囊肿

宫颈上长的“青春痘”,无需治疗

宫颈囊肿=宫颈肿瘤=宫颈瘤?很多人一看到体检报告上的“宫颈囊肿”四个字就吓坏了,以为是肿瘤。

山东省立医院妇科主任医师穆玉兰表示,其实宫颈囊肿只是名字让人比较害怕罢了。

穆玉兰介绍,宫颈囊肿又叫

宫颈纳氏囊肿(简称“纳囊”)。那什么是“纳囊”?其实,宫颈和我们的面部很像,面部皮肤有腺体,会分泌皮脂,宫颈也有腺体,会分泌黏液。如果面部的皮脂腺被堵塞,在细菌的作用下,脸上就会长青春痘。而宫颈的腺体一旦被堵塞,就会形成一个水泡样

的囊肿,这就是“纳囊”。偶尔长的青春痘根本无需治疗,过一段时间,自己就好了,但不久之后可能又会会长一个;“纳囊”也一样,不用治疗,过不久,它可能就消失了。它无非反映了宫颈的某个腺体发生了堵塞而已。

4 肝血管瘤

天生的,大多不需要治疗

很多人在做超声检查时发现了肝血管瘤,然后就慌了,以为是癌症。

北京佑安医院普外科副主任医师段斌曾在《健康时报》刊文介绍,其实,肝血管瘤是胚胎发育时发生的,是天生的一种血管畸形。肝血管瘤对肝脏功能几乎没有任何影响。即使血管瘤长得很大,也很少影响肝

脏功能。肝血管瘤自发破裂的可能性几乎没有。肝血管瘤和动脉瘤不一样,它通常像海绵一样,内部血管压力不大,很少自发破裂。

肝血管瘤是良性的。目前,还没有肝血管瘤发生癌变的报道。大部分肝血管瘤没有任何症状,95%的血管瘤不需要治疗。

5 前列腺钙化

炎症留下的疤痕,不用恐慌

很多人一听到医生说“前列腺钙化”,往往就认为是很严重的疾病,甚至认为它会影响到生育能力。

中日友好医院男科主任医师王传航曾在《健康时报》刊文介绍,前列腺钙化就好比手上划破了一个小口子,感染了炎症,炎性反

应后留下的疤痕。前列腺钙化就是前列腺炎痊愈后留下的疤痕。有前列腺钙化的人不用恐慌,这证明了您曾经得过前列腺炎,大多数人检查出来时,没有任何症状和体征。这时,临床上一般是不予以特殊处理的。

6 窦性心律不齐

正常生理现象,呼吸都会影响

很多人拿到体检报告,最常遇到的一个医学术可能就是窦性心律不齐。多数人都知道,心跳应该是有规律的、整齐的,一听医生说“心律不齐”,便认为这是不正常的现象,于是四处求医。

北京潞河医院内科医生何树楠介绍,其实窦性心律不齐是一种正常的生理现象,不是病。

窦性心律不齐通常没有症状。两次心跳之间相

差时间较长时,可能会有心悸的感觉,但一般不必治疗,只要活动一下,心率增快了,症状就会消失的。心脏频率可能受很多因素影响,比如呼吸的影响,它的特点是随呼吸的变化而变化。吸气时,心率可增加数次;呼气时,又可减慢数次。这种随呼吸变化的窦性心律不齐是完全正常的,不必担心,也不用治疗。

据《健康时报》

居家观察如何防疫

关于居家医学观察,有如下要点:

- 1.居家医学观察者最好单独居住。如果条件不允许,就应选择一套房屋里通风较好的房间作为隔离室,保持相对独立。
- 2.放置桌凳。在相对独立的

隔离室放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处。

3.不用中央空调。隔离室中应尽量不使用中央空调,尤其不能使用和其他房间共通的中央空调。

4.尽量使用单独的卫生间,

卫生间要多通风,并做好消毒。

5.防护用品应配备到位。房间内应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品、消毒产品及带盖的垃圾桶。

据新华网

润肠快领【易粒通】 肠道健康人轻松

通知:凡60岁以上有长期便秘现象的读者,拨打【易粒通】申领热线,即可获得一份体验装,告别老便秘。

便秘非小事,千万别忽视!人老有三怕:失眠、便秘和摔跤。一个便秘的老人,蹲坐在马桶上,要么久久没有便意,身心俱疲;要么有强烈的便意却怎么也排不出来,肚子胀得难受,脸憋得通红,血压骤然升高。这种情况,对于脑血管已经很脆弱的老年人来说,风险不言而喻。

快用【易粒通】,排便很轻松!【易粒通】不是泻药,没有副作用。它采取经典秘方,从多种天然植物中提炼出有效成分,其富含的植物氨基酸,自动补充肠道营养和水分,清除肠道毒素和体内虚火,恢复肠道健康。不论是一般性便秘还是严重的老便秘,【易粒通】都能解决根本问题,轻轻松松排便,肠道健康人长寿。

申领热线 **400-0188-109**

国食健字G20040638 冀食健广审(文)第221112-00122号

缓解视疲劳——南京同仁堂黑加仑叶黄素 今日 来电申领



眼睛是心灵的窗口,我们要像爱护生命一样爱护自己的眼睛,由此可见眼睛对人的生活有着多么重要的作用。

影响视力的四种表现:1.眼睛干涩、迎风流泪、怕强光、看东西模模糊糊、有小黑点在眼前晃动飞舞、总是出现双影。2.头痛头胀、眼球发硬、看东西突然模模糊糊视野缺损。3.视力下降厉害,看东西变形,越来越模糊。4.眼前总是有小蚊子在飞舞、有雪花点在晃动、眼睛干涩。

中老年眼病患者滴眼药水、吃抗生素或是住院打吊瓶大把花钱,一旦病情恶化

在眼睛上开刀就要花费大笔钱还可能落下后遗症,不仅患者痛苦,全家人都要担心。许多眼科疾病都与蓝莓叶黄素缺乏有关系,蓝莓叶黄素对于眼睛起着重要保护作用。

为普及爱眼护眼知识解决中老年人眼部问题,由爱眼慈善组织发起的“爱心点亮光明”活动正式启动。

即日起凡是年满60周岁及以上有眼部问题的中老年朋友,参加购买活动,都可以领取6大盒1年量的蓝莓叶黄素,每人限领一份。数量有限先到先得,加入会员就抓紧拨打领取热线马上领取吧!

免费领取电话:400-780-1366

冀食健广审(文)第202104817号