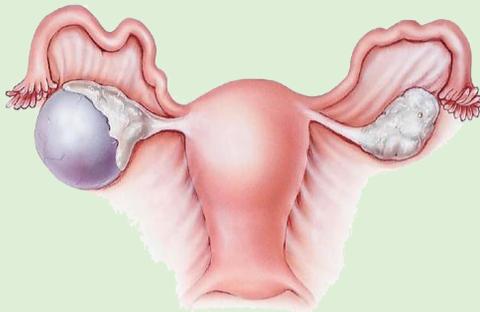


和肿瘤仅一字之差,很多人常将二者挂钩 什么样的囊肿需要治疗

很多人都会因看了体检报告上的词语而高度紧张,而“囊肿”就是这些词语之一。

近日,河南郑州一位女子在上厕所后腹痛难忍。检查时,仪器显示她腹部有一个巨大的卵巢囊肿,因为它在体内发生了扭转,所以引发剧痛。医生将这个大家伙切除后,发现它竟重达8公斤。

囊肿和肿瘤仅一字之差,很多人常将其与肿瘤挂钩。什么样的囊肿需要治疗?



1 囊肿和肿瘤是不是“亲戚”

缺乏医学常识的患者往往误认为囊肿是大病。囊肿和肿瘤,是“亲戚”吗?

据陆军军医大学陆军特色医学中心急诊医学科主任费军介绍,肿瘤是实心的,是脏器受到某些刺激后发生病变,局部细胞增生导致的,它的基础是细胞突变;而囊肿

只在外面包裹着一层薄膜(囊壁),其内容物是囊液,绝大部分是无菌液体及其他组织。囊肿和肿瘤,算不上“亲戚”。

囊肿就像一个灌了水的“气球”,一般不会出现固体成分,缺少可供癌变的“原料”,因此,一般不会变成癌。

大多数囊肿是遗传、内分泌、环境、心理等多种因素综合作用的结果。

囊肿是否会造成人体不适和危害,主要看增生部位、大小、对周围器官功能的影响、是否恶变或存在感染等并发症。

2 哪些部位容易长囊肿

除了头发、指甲,人体各处都可能发生囊肿,它一般是良性病变,常出没在肾、肝、卵巢等部位。

出没在肝脏 临床发现的多数肝囊肿小而散发,多数为1厘米—2厘米,且不会引起任何症状,无需特殊处理。

费军说,患者可以定期接受B超检查,及时了解囊肿的生长情况。小囊肿一年复查一次,大囊肿可半年复查一次。

大多数肝囊肿长期处于静止状态,不会长大,甚至终身无症状。随着年龄增长,囊肿也可能逐渐增大,但这主要是因为囊壁的上

皮细胞持续分泌囊液,造成内部液体增多,把囊肿撑大了,与癌变没有关系。

出没在肾脏 在体检超声检查中提示的肾囊肿,往往是单纯性肾囊肿,也是成人肾囊肿中最常见的一种,占肾囊性病的65%—70%。

目前,医学界认为单纯性肾囊肿是一种良性疾病,随着年龄增长,发病率逐年增高。

单纯性肾囊肿一般不会引起肾功能损害。如果肾囊肿体积不大(直径大于5厘米),就无须担心,因为其中大多数无需特殊治疗,只要定期(6月—12月)监测肾脏囊

肿的体积变化就可以了。

出没在卵巢 常发生于15岁—50岁的育龄期妇女,多为良性,恶变率较低。

对B型超声波检查提示“无回声,无盆腔积液,血清肿瘤标记物正常”的患者,多考虑为良性,可在月经结束后或3个月—6个月内复查,暂不需处理。

育龄期女性超声提示囊肿内网格状回声,肿瘤标记物正常,即使有血流信号,也可能是黄体囊肿,属于正常现象,可月经后再做一次超声波检查。

3 什么样的囊肿需要治疗

良性囊肿大多无需特殊治疗,比如单纯性肝囊肿、肾囊肿多无症状,对周围组织及肝肾功能影响不大,不需要治疗,只要每过6个月左右(最长一年内)复查一次就可以了。

直径大的囊肿 直径大于5厘米且对周围组织有压迫症状的囊肿,可就医治疗。

如果囊肿过大,直径超过10厘米,或有并发症出现,就可能需要接受手术了。建议遇到这类情况

的患者能够积极配合治疗。

复杂性肾囊肿 若检查报告提示“复杂性肾囊肿”,就可能存在不同程度的恶性病变风险了。这时,应尽快去肾内科或泌尿外科就诊,进一步明确肾囊肿的性质和病因。

病理性卵巢囊肿 对超声提示“囊肿内实性成分、乳头状或强回声、卵巢囊肿伴血肿标记物升高”,特别是“血流信号丰富”的囊肿,即使有良性的可能,也要提高

警惕,及时就医,采取相应措施。

另外,这些情况也需及时处理:囊内液体感染、囊肿扭转、卵巢巧克力囊肿。

少数囊肿是恶性肿瘤,可因病情进展出现肿瘤破溃、出血,也会转移至其他组织器官。恶性肿瘤首选手术切除,术后还应根据肿瘤病理类型及分期,给予放疗、化疗及靶向治疗。

徐梦莲



隔着玻璃晒太阳不能补钙

隔着玻璃晒太阳不仅补钙效果甚微,还可能把人晒黑。

人们说“晒太阳补钙”,其实补的是维生素D。体内的维生素D来源主要有两个,一是在阳光或紫外线照射下,由皮肤中的化学物质合成;二是通过膳食获取。

阳光中的长波黑斑效应紫外线不易受到玻璃阻挡,能够透过玻璃照射身体,还会加速皮肤老化,同时对促进皮肤中维生素D产生并没有作用。户外紫外线可以促进皮肤产生维生素D,但会受到玻璃的阻挡。因此,隔着玻璃晒太阳,皮肤无法产生维生素D,也不能促进钙的吸收。

——生命时报

70岁后走3000步就有益

不少人将“日行一万步”当作运动目标,这对中青年人来说,可能没有太大问题,但对很多老年人是个不小的挑战。

近期,美国阿拉巴马大学伯明翰分校发表的一项研究结果显示:70岁—90岁的老年人每天走3000步就可能对心脏有益,如果再增加500步,就足以有很大改善。中山大学附属第六医院心血管内科主任欧阳阳提醒,这个目标不用强制一次性完成,采取分段进行的方式就可以。

——健康时报

穿袜子睡觉更易入睡

瑞士国家睡眠实验室的一项研究发现,睡觉时穿袜子更容易睡着,尤其天冷时。

研究人员招募了一批志愿者并将其分为两组,一组穿袜子睡觉,一组则不。结果发现,比起不穿袜子的人,晚上穿袜子睡觉的志愿者,手脚温度比室温高,平均入眠时间更短。

对于因脚凉而睡不着的人来说,穿袜子入睡确实可以起到一定的保暖、助眠作用。注意,袜子要尽量宽松,避免勒脚腕。另外,不推荐年龄大、下肢水肿的人穿袜子睡觉,以免影响血液循环。

——健康时报

流感康复应换个牙刷

美国疾病预防控制中心发现,流感病毒在湿润表面可生存72小时或更长时间。若患者初愈后刷牙时造成损伤,细菌、病毒会再次进入血液,导致二次感染。推荐:

- 1.每个人的牙刷放在自己的牙杯里;
- 2.牙刷放在通风干燥处;
- 3.每当伤风感冒、流行性疾病初愈时,应及时用75%的酒精或3%的双氧水浸泡牙刷,进行消毒,或更换一把新牙刷。

4.2个月—3个月要更换一次牙刷。

——生命时报

喝骨头汤没治好关节病,却长胖15公斤

“以形补形”的说法根本不靠谱

“喝骨头汤没治好我的关节,还让我长胖了15公斤!”近日,在湖南省人民医院骨关节与运动医学科做了膝关节置换手术后,湖南娄底60岁的易女士顺利出院。此时,她深刻地认识到:“喝骨头汤补钙”这一在民间流传甚广的“以形补形”的说法,并不可靠。

身高仅152厘米的易女士体重却达到了81.3公斤,体质指数(BMI)为35.9,属于重度肥胖。2022年3月,她因膝关节疼痛到当地医院就诊,被告知是膝关节骨性关节炎合并半月板损伤,建议手术治疗。易女士害怕手术,听信旁人“喝骨

头汤能补钙”的说法,回家喝起了骨头汤。连续两个多月,她几乎每天都要喝上两大碗,可膝关节疼痛没有任何改善,体重却由原来的65公斤一路飙升到80公斤……

饱受疼痛折磨、无法行走的易女士来到湖南省人民医院骨关节与运动医学科就诊,随后被收治入院。主任医师何畔进行了详细的检查、评估后,诊断为右膝骨性关节炎终末期,随后,为易女士施行了右侧人工膝关节表面置换术。

术后,骨关节与运动医学科医护康一体化团队为易女士制订并实施了个性化

快速康复方案。术后第一天,患者便下床活动,不久后,她丢掉拐杖,步行出院。

膝关节骨性关节炎早期采取保守治疗或者微创手术方式,可以缓解疼痛、延缓病程;但到终末期,最有效的办法还是关节置换。

湖南省人民医院骨关节与运动医学科主任医师何畔强调:“猪骨汤既无法修复退变的软骨,也没有太大的补钙功效。骨头内虽含有大量的钙,但不管熬制多久,都无法使骨头中的钙析出,熬出来的主要是脂肪,这也是易女士体重在短期内迅猛增长的原因。而体重的增长又进一步

加重了她膝关节的负担,随着时间推移,导致右膝骨性关节炎发展至终末期,关节间隙明显变窄、软骨磨损严重,不得不进行膝关节置换。”

湖南省人民医院骨关节与运动医学科主任王靖提醒,骨性关节炎与生活习惯、运动方式、体重等诸多因素相关。如出现膝关节疼痛应及时就医,平时要注意膝关节的保护,避免体重过重给关节造成过大压力;还要注意关节的保暖,避免久蹲、久站、爬山、上下楼梯、穿高跟鞋等可能损伤膝关节的生活方式。

夏盛 梁辉 周怡