

囊肿大多无需处理,这三类情况要警惕

囊肿指的是长于身体某个器官的囊状良性包块,囊内容物一般是不同性质的液体,用手触摸时有着柔软的感觉。

囊肿的生长速度缓慢,可以保持终身没有症状。囊肿的临床表现会随着囊肿大小位置、数目,有无压迫邻近器官而有所不同。小的囊肿一般不会带来身体不适,而大的囊肿只有对周围组织产生压迫时才会给身体带来疼痛或者是异常感。

囊肿和肿瘤有区别

囊肿的出现原因和肿瘤不同,囊肿一般是先天性原因和内分泌原因所导致的,致病原因比较模糊。而肿瘤一般是由于生活习惯和作息节奏变化所诱发的一种疾病类型。

囊肿和肿瘤的本质不同,囊肿的组

成物质都为组织液体,而肿瘤的结构构成是增生组织或者是癌细胞,所以这两种物质的本质是不一样的。

囊肿和肿瘤的严重程度不同,囊肿大多数通过抽取组织液的形式就能够妥善进行治疗,而良性肿瘤则多从生活以及饮食方面进行调整,必要时也要进行相关手术。而恶性肿瘤的治疗难度更高一些,治疗流程也更复杂,不同肿瘤类型还需要采取不同的治疗方式。

出现囊肿就要处理吗

许多人一看到囊肿这两个字就有一些害怕,主要是担心囊肿会发展为肿瘤,其实身体出现的囊肿是非常常见的良性疾病,囊肿并非是肿瘤。囊肿当中的物质是患者的渗透液或者是感染性液体,如果是肿瘤的话,那么局部

出现的肿块就是肿瘤组织了,不过肿瘤也有良恶之分,需要尽早去医院进行病理组织活检。

总体而言,绝大多数常见的囊肿都是不用手术或者是特殊处理的,定期去医院进行随访就可以了,但是以下这三种情况却是例外,如果以下这3个地方出现囊肿,一定要警惕起来。

这些囊肿要警惕

大多数囊肿无需处理,但若囊肿出现在3个地方,要警惕。

逐渐变大的卵巢囊肿 卵巢囊肿是女性非常常见的一种问题,主要有生理性和非生理性的。若是出现的囊肿比较小,直径不超过5厘米,而且患者也没有出现异常问题的话,一般是不需要进行特殊处理的。但是若是在后期复查时发现囊肿变大的速度较快,需要及早去

医院进行相关处理。

肝囊肿 肝囊肿在临床上也是非常常见的,指的是长在肝脏部位的囊肿,随着囊肿数量增多、体积的增大,会对肝脏带来严重的损伤问题。若患者出现食欲下降,肝区疼痛,腹胀恶心等方面的症状应及时就医,遵医嘱进一步处理。

肿瘤性胰腺腺囊肿 一般的胰腺腺囊肿主要是胰腺假性囊肿,这种情况下不需要进行特殊处理,能够在1~2个月内被身体自行吸收而消失。但是如果是肿瘤性胰腺腺囊肿的话,就要及早去医院进行相关的检查和干预治疗。

囊肿其实并没有我们大家想象中的那么可怕,就算是发现了囊肿的问题,大家也要放宽心,遵循医嘱合理进行复查和治疗,这样才能有助于个人的身体健康。 颖颖

作为“热带水果之王”,榴莲常被当作滋补的水果食用。随着夏季的到来,市面上的榴莲也逐渐多了起来。那么,它有什么营养价值?食用榴莲,需要注意什么呢?

榴莲营养比较丰富

榴莲B族维生素含量丰富,维生素E、维生素C和维生素A等量也较丰富,算得上是水果界的“维生素补充小能手”。另外,榴莲中含有多种矿物质,如镁、钾、铁、磷等,其中钾的含量比香蕉还要高很多倍。

榴莲果中氨基酸的种类齐全,含量丰富,除色氨酸外,还含有7种人体必需氨基酸,其中谷氨酸含量特别高,利于提高人体免疫力。

食用榴莲

要注意这些细节

榴莲虽然营养不错,但是热量较高,所以得把握好量,而且也不是人人都适合吃的。

日常食用榴莲要注意以下几点:常规推荐的水果摄入量是每天200~350克,考虑到榴莲的热量约为一般水果的3倍,换算一下,一天吃100克榴莲,相对更健康。

最好饭前一小时食用榴莲,这样可以减少其他食物的摄入量,不至于因热量摄入过多而肥胖。

吃榴莲时,适当减少肉类、油炸等高热量饮食的摄入,避免能量过剩。

榴莲含热量及糖分较高,糖尿病患者不宜多吃,需要控制体重的人也尽量少吃。 吴尘眼



图:ITP

调节气血不足 从饮食开始

人的气血主要来源有两种,第一是空气,一刻不能停止供应;第二是饮食,就是吃饭,不需要一直都吃。本篇的吃饭,包含零食、饮料、甜品、酒水、正餐、水果等所有饮食。很明显,现代人吃饭的种类非常丰富,所以基本上能满足千奇百怪的吃饭需求。

大多数人吃得都比较中规中矩,最早都是按照传统的方式吃饭,即祖辈、父辈怎么吃,我们就怎么吃,吃饭模式大致相同。比如以前我们主要吃

猪肉而少吃植物油,菜吃熟的不吃生的。现在呢,有人根据自己的喜好、理论假设、商业营销或者借鉴外国吃饭模式,就不按传统模式吃饭了。这类吃饭模式,包括轻断食、低碳生酮、8小时饮食、吃沙拉、以杂粮代米面、热量营养学计算、大量水果牛奶、不吃猪肉、不吃米饭等。

总之,这么吃饭的人通常认为新

的模式更健康、更容易保持身材或有特殊的效果;也会认为旧的模式不够健康,有损身材,或者早就过时该淘汰了。

中国传统饮食模式的核心有两点:五味调和、饮食有节。

五味调和说的是,不同饮食之间的和谐,如番茄炒鸡蛋(不炒鸭蛋);与人体的和谐,如以性质平和的五谷为主食,辅以少肉、少菜、少果。

饮食有节一是说饮食的时节,什么时间吃什么好,如春天吃青菜、吃酸;二是饮食的数量,吃多少好,如荔枝不能吃多不然就上火。

综合来讲,就是身体需要什么,吃饭就怎么吃。饮食中有不可违背的自然规律,必须顺应天时、地利与人和。绝对不是随便拍脑袋,觉得这样吃好,就乱吃一通。好好吃饭,气血肯定充足;不好好吃饭,偏要“不走寻常路”,往往会出问题。 雷鹏

处理扭伤 记住“RICE”口诀



图:TP

扭伤之后,可以自行处理,处理的方式就是四个英文字母:RICE。

休息(Rest) 扭伤后要休息,受伤的肢体不能用力,例如脚崴了,就尽可能少走,起码在最初48

小时内要用拐杖。有的部位可以用夹板。但是不要一动不动,比如脚崴了,还可以活动其他肌肉,不能脚崴了之后就享受瘫痪病人待遇。

冷敷(Ice) 扭伤后马上冷敷,以减少肿和疼痛。冷敷时间不可过长,否则会害组织,冷敷每次15~20分钟,每天4~8次,连续48小时,或直到肿痛有所改善。如果用冰的话,每次10~15分钟,每天3~4次。

压缩(Compress) 用弹力绷带将扭伤部位包扎起来,包扎的时候

注意从远离心脏的一端开始用力,然后沿着向心脏的方向减力,以免影响血液循环。

抬高(Elevation) 尽可能将扭伤的肢体抬高高于心脏,这样可以减少肿大。

下列情况应该尽快就医:扭伤一侧的腿无法承重,关节感觉不稳定、麻木或者无法使用,这说明韧带完全撕裂。红肿或者红色条纹从扭伤部位向周围扩散,表明可能有感染。 京虎子

恼人梅雨季 健康“不发霉”

梅雨季,也就是我们常说的黄梅天。湿答答的小雨淅沥沥下个不停,湿度大、温差大,是大家最直接的感受。那么,我们除了要防止家中物品发霉外,我们的身体该如何做到“不发霉”呢?需要警惕哪些疾病的发生呢?

梅雨天湿气重,家里各处都可

能成为霉菌的温床,一不小心,看不见的霉菌就藏在了各个地方。对于平日就有鼻炎、哮喘此类呼吸疾病的患者来说,霉菌更容易诱发疾病的发生,导致鼻塞、呼吸不畅等症状产生。

正确做法是:抓紧在有阳光和不下雨的时候多开窗通风,使用干

燥剂或有条件的家庭可以购买一台除湿器。家中常用的棉布制品,如床单被套、沙发垫等要勤加换洗,用热水洗最佳。另外,原本就有鼻炎、哮喘的患者要格外注意,坚持用药,尽量避免过敏原。

梅雨季产生的心情压抑、情绪失落是诱发一些心血管疾病的重要因素。此外,体感气压低、湿度大、闷热以及气温冷热多变等因素,也会

造成心血管疾病的发生。

这个时候,如遇到天气闷热、体感不适要及时打开空调,调整在适当的温度;也可以选择除湿模式,可开一段时间等温度下降后再关闭。趁着不下雨,天气较为舒适的时候出去散散步。高血压患者可以前往医院和医生咨询,在医生的指导下调整药物的剂量。 孙杰

“十二指肠溃疡”只发生于成年人?

在大家的印象里,“十二指肠溃疡”大多发生于成年人,然而儿童“十二指肠溃疡”并不少见,但却容易被家长忽视而耽误病情。

儿童十二指肠溃疡的发生可能与黏膜防御能力弱、饮食、遗传、幽门螺旋杆菌(HP)感染、胃酸分泌过多等因

素有关。儿童十二指肠溃疡的临床表现与成人不一样,无明显的饥饿性疼痛、无典型的规律性疼痛、夜间痛醒等表现,往往因穿孔或出血后方来院后经检查确诊。一般患儿可有腹痛症状,多数为隐痛,慢性发作,患儿能够忍受,所以未引起自身及家长的足够重

视。腹痛部位不确切,以脐周、上腹部为主,伴有食欲不振、消瘦、恶心、呕吐、反酸、暖气、呕血、便血,进行性贫血等症状,消化内镜检查可明确诊断。

儿童十二指肠溃疡如不及时治疗,可能引发溃疡大出血、穿孔、瘢痕性幽门梗阻等不良后果,甚至需要手

术干预。所以,需要早期及时的明确诊断,给予抑制胃酸分泌的药物及保护胃黏膜治疗,通过正规合理的治疗此病是可以治愈的。

当然,也需要做好饮食管理,规律按时用餐,食用容易消化、富含维生素的食物,忌暴饮暴食,不吃刺激性食物,避免使用对胃肠刺激性药物,培养良好的作息以及卫生习惯。 陈叶

饮食平衡 没你想得那么简单

吃,不是人生之目的,却是人生之必需。吃什么,怎么吃,如何吃得健康是人们所关心的。减少或者杜绝不健康的饮食习惯,需要我们尽量做到平衡膳食。平衡膳食是按照不同年龄、身体活动和能量需求设置的膳食模式。

所谓平衡膳食,就是摄入食物种类要齐全、数量要充足,以取长补短。

如何做到饮食的平衡呢?具体地说,平衡膳食要求每天应有粗细粮搭配的主食,鱼、肉、蛋、奶、豆类,绿色或黄红色蔬菜和新鲜水果,烹调用油及其他调味品几大类食物。

人体所必需的营养素从大类上主要分为七大类,碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水、膳食纤维,而其中维生素和矿物质又分为很多种类,要想让身体集齐这些营养素,就需要营养的均衡了,只有这样,身体才能正常运转,没有负担,保证健康。

平衡饮食能够促进五脏六腑的健康,只要总能量能够合理地控制,那么疾病也会远离了。总之,要满足机体对营养素的需求,就要统筹兼顾,各类食物都要吃,而且比例要适当,真正做到平衡膳食,增进健康。 晓骏



上海市健康教育协会

Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办