

# 这些“疾病”只是听起来吓人而已

相信很多人在打开体检报告时的紧张程度,堪比查询考试成绩。其实,很多“疾病”根本不需要治疗,只是名字听起来有些吓人而已。

**甲状腺结节,95%都是良性** 甲状腺结节是体检报告上的“常客”。很多人体检一查出有“甲状腺结节”就非常紧张,认为要马上治疗,非常担心变成“甲状腺癌”。

其实,1厘米以下的“甲状腺结节”完全不必担心,也不需做进一步检查。要知道,95%的甲状腺结节都是良性的,不会变成“甲状腺癌”。

**宫颈糜烂,是正常生理现象** “糜烂”一词会让人产生不好的联想,还容易和宫颈癌联系在一起。事实上,“宫颈

糜烂”大部分属于正常的生理现象,是否需要治疗,要结合检查结果来作进一步判断。

**肝脏钙化灶,一般无需治疗** 肝内钙化灶在肝病患者中检出率较高,可能与先天发育、钙磷代谢紊乱等因素有关,也可能是肝脏创伤愈合过程中组织纤维化,形成瘢痕。

肝脏钙化灶既不会自行消退,也很少继续发展,一般没有症状,不会对身体造成明显的不利影响,所以无需治疗。

**骨刺,是人体的自我保护反应** 骨刺就是骨质增生,是人体的一种自我保护反应。骨刺会长在各种地方,比如颈椎、腰椎、膝关节等处。

如果只是体检发现的骨刺,生活中并无不适症状,不痛不难受,就不用紧张。但如果因为骨刺引起了骨性关节炎,就需要进一步治疗。

**乳腺增生,不会导致乳腺癌** 乳腺增生并不会增加乳腺癌的发病率,也不会导致乳腺癌。

乳腺增生常见于20多岁并且没有生育过的女性,以及处于更年期前后的女性。这两个时期的女性,激素水平会产生变化,乳房有时会疼痛,有时会产生包块,有时会变大,不过,这些都是正常的生理过程。只要每天保持良好的心态、少吃激素含量较高的食品、坚持适量运动,就能有效缓解乳腺增生。

**盆腔积液,3厘米以下不用治** 几乎每个女性都会有不同程度的盆腔积液,积液范围在3厘米以下可以视为正常范围。如果没有其他不舒服的症状,不需要治疗。

**心脏早搏,无症状不用治疗** 心脏在正常跳动时,如果提前出现一些跳动,就像是演奏舞曲节奏乱了点,这种情况被称为“心脏早搏”。

很多人检查出“心脏早搏”后往往会将其和心脏病关联起来。其实,早搏一般都是良性的,大多数的早搏并不会引发心脏病。若偶尔出现心慌或者心脏“咯噔”一下,不用太过紧张。

但是,如果类似的不适经常出现,还是应尽快去医院心内科就诊。史健

## 莫给身体「加湿」

近日雨水增多,空气中的湿度也会相应增大,导致人体排汗不畅。再加上有些人因酷热而贪凉,体内容易生湿气,出现头身困重、乏力,肌肉关节酸痛、浮肿、大便不畅等问题。此时,养生应注重清热健脾祛湿,包括清淡饮食、适度运动、居家防潮等。同时,还要避免以下这些给身体“加湿”的行为:

**贪食生冷** 从内生湿邪的角度讲,贪食生冷、油腻、酒饮及饮食不规律的人群更容易生湿。这些因素容易导致脾胃功能变差,运化水湿的能力下降,使得湿气在体内累积。

**睡眠不足** 作息紊乱,易干扰脾胃工作节奏,容易出现脾胃虚弱,水湿无法运化。

**久坐不动** 缺乏运动会导致身体机能的退化,特别是肺功能下降。“肺主通调水道”,调节水液代谢失常,就会让体内湿气无法排出。

**盲目进补** 过量食用滋补食品或常年服用清热解毒(金银花,蒲公英等)之剂,会导致脾胃虚寒,运化水湿的能力下降。范恒

## 一觉醒来为何「口歪眼斜」

夏季,空调给人带来丝丝凉意,但是,有人在空调房醒来后,发现自己“口歪眼斜”了,这是怎么回事呢? “口歪眼斜”医学上称为“面神经炎”,俗称“面瘫”“歪嘴巴”,是由于面神经受损导致的面部表情肌群运动功能障碍。该病在各年龄段均可发生,多见于20-40岁,男性稍多于女性。其主要表现为病侧面部口角歪斜、闭眼困难、鼓腮漏气、患侧流涎、颊内存留食物等,还可能伴有耳部疼痛、外耳道疱疹、味觉减退、听觉过敏等表现。

一旦出现面神经炎症状,要及时就诊。治疗一般以营养周围神经、减轻神经根水肿、抗病毒及康复理疗为主,这样可以促进神经功能的恢复。彭菲

## 降温颈圈走红 并非人人适用

最近,被称为“避暑神器”的降温颈圈颇受消费者的欢迎。相关商家称,这款神奇的颈圈不需要充电就能够有降温的效果。那么,降温颈圈是怎么送清凉的?它的安全性如何?

降温颈圈能降温,主要靠内层填充的相变材料。物质有固相、液相、气相三相,物质从一种相转变为另一种

相的过程被称为相变。相变材料是指随温度变化而改变形态并能大量吸收或释放热量的物质。

那么,使用该产品对健康是否有影响?专家建议,要尽量避免长时间佩戴降温颈圈。高温天气下,人们颈部容易出汗,长时间佩戴降温颈圈,其与颈部皮肤反复摩擦,可能会刺激局部皮

肤,诱发湿疹、毛囊炎等皮肤疾病。除此之外,对热塑性聚氨酯弹性体材料过敏的人群,也会因佩戴降温颈圈诱发刺激性接触性皮炎。

同时,佩戴期间大家应注意与降温颈圈接触的皮肤是否有不适感,有寒冷性荨麻疹、雷诺氏病等病史的人也应谨慎佩戴。亚运

## 保持良好习惯 远离幽门螺杆菌

不少人认为,只要感染了幽门螺杆菌,就一定会得胃癌,实则不然。大约只有1%的幽门螺杆菌感染者会最终罹患胃癌,两者之间存在一定的联系,但并非必然关系。

幽门螺杆菌经口腔到达胃黏膜

后,会引发慢性浅表性胃炎。随着时间推移,人体会患上十二指肠溃疡、胃溃疡和慢性萎缩性胃炎,而胃癌病变是一个非常漫长的过程,是多种因素共同作用的结果。

想远离幽门螺杆菌,在日常生活

中就要养成良好的习惯,如饭前便后洗手、少食用刺激性食物、建立分餐制、定期更换餐具等。此外,很多人喜欢吃未熟的牛排,或者在吃火锅时肉还没有烫熟就吃,这种做法会大大增加感染幽门螺杆菌的机会。马琳



近日,演员孙俪在微博上发布了一张利用片场休息间隙练“金鸡独立”和拉筋的照片,引得粉丝啧啧称赞。事实上,经常练习“金鸡独立”有

## “金鸡独立”益处多

三大益处: **养心宁神** “金鸡独立”的动作能让入心绪不再散乱浮躁,达到集中意念、养心安神的目的。练过这个动作的人都会有这样的体会,越是心浮气躁越练不好,越是心如止水,站立的时间就越长、越轻松。 **引血下行** 单腿站立会将人体的气血引向足底,人的双足有六条重要

的经络通过,通过单腿站立可对脚部经络起到刺激和调节的作用。 **锻炼平衡感** 练习“金鸡独立”可以很好地锻炼人的平衡能力。人体的平衡功能不光是靠大脑、小脑,也要靠视觉,闭上眼睛后,视力校正功能变弱,身体就难以保持平衡。练习“金鸡独立”,能增强平衡感,预防跌倒。上海中医药大学 田春荣

## 老人多聊天 健康又长寿

随着年龄增长,一些老人慢慢淡出了之前稳定的社交圈。在相对陌生的人群中,话也慢慢少了。事实上,老年人应积极融入社会,多与他人交流,这样能够更健康。

不爱说话的老人,语言功能衰退往往更快,当语言等各方面能力下降,表达和交流发生障碍时,更不愿意说话,形成恶性循环,大脑功能加速退

化。此外,人们聊天、交流,实际上是在进行一连串的高级神经活动:脑神经系统受到刺激,调动所需的所有肌肉才能发出准确的声音。多说话可以锻炼脸部、咽喉的肌肉,不仅能够保持发音准确不含糊,还能帮助预防吞咽功能障碍。面部肌肉得到锻炼,还能减缓眼耳功能衰退,减轻花眼、耳聋等症状。于普林

## 纠正口呼吸“封口”怎么行

据报道,江苏常州一位5岁男孩平时睡觉喜欢张嘴呼吸,于是家长就买了网红“封口贴”,想让他纠正“不良”习惯,结果导致孩子呼吸更加困难,被送进了当地医院。经医院检查后发现,男孩张口呼吸的根源在于腺样体肥大,必须进行手术。那么,孩子睡觉时用嘴呼吸该怎么办呢?

正常人呼吸时是用鼻腔进行呼吸,而口呼吸顾名思义,就是指用口腔进行呼吸。其实口呼吸并不是一种疾病,而是一种症状,多数情况下是由疾病所引起的,如鼻腔疾病、扁桃体肿大、腺样体肥大等。而常用口呼吸,也会引发鼻炎、牙齿畸形、喉咙发炎等疾病。要知道,贴在嘴上的胶

布是不会“治愈”口呼吸的,对于因疾病导致呼吸不畅的儿童来说,使用“封口神器”只会雪上加霜,使其大脑缺氧,甚至出现窒息等严重后果。家长一旦发现孩子口呼吸,先不要想着自己治疗,需要立即带孩子去专业的耳鼻喉科、口腔科或儿科就诊,及时找出引起口呼吸的原因,再进行正规治疗。柳莹

## 遗失声明

本人卫云芳不慎丢失警官证一张,号码为:022865,由上海市公安局徐汇分局签发。从登报之日起,声明作废。

上海市普陀区真如镇社会救助事务管理所遗失农行上海真如支行开户许可证,核准号J290002465788 声明作废。

上海市普陀区真如镇劳动保障事务所遗失农行上海真如支行开户许可证,核准号J2900045415704 声明作废。



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