

体检报告上 8 种“病症”，大多是岁月痕迹

体检报告上的各类异常指标,常常让不少人心生恐慌,担心患上严重疾病。上海中医药大学附属曙光医院崔松主任医师表示,体检报告中 8 种常见“病症”,大多只是人体衰老的正常岁月痕迹,并非严重疾病,公众无需过度恐慌。

心脏瓣膜的轻度反流 崔松给出通俗比喻:“心脏瓣膜就像咱们家里的门,用了几十年,原本合缝的地方有点小缝隙,有点漏风,放到瓣膜上就是导致血液漏回来那么一两滴,这叫生理性反流。”他解释,若日常爬楼、快走不会气喘,这种轻度或极微量的反流完全不用理会,这只是心脏的“鱼尾纹”,和心梗、心衰没有关联。

颈动脉斑块 对于中老年群体高

发的颈动脉斑块,不少人担忧斑块脱落引发脑梗。崔松指出,斑块是否稳定,关键不在于大小,而在于低密度脂蛋白胆固醇这一“冷血杀手”。单纯斑块且无严重血管狭窄的人群,无需专门针对斑块吃药,只需戒烟、控盐、管控血压,将低密度脂蛋白胆固醇控制在合理范围,斑块就会趋于稳定,不会轻易脱落。这一现象如同水管使用久了产生水垢,是血管老化的正常表现。

动脉硬化 动脉硬化、血管钙化也是典型的衰老信号。很多人通过 CT 查出主动脉、冠状动脉出现点状钙化,便误以为血管病变严重。崔松表示,衰老不可逆,目前没有药物能让硬化的血管恢复柔软。若无不适症状,无

需过度治疗,只需紧盯血压、血糖、血脂三项指标,避免血管进一步老化变脆,就是最佳干预方式。

心脏早搏 不少人查出心脏早搏后忧心忡忡。崔松解释,人体心脏每日跳动约 10 万次,也会出现疲劳状态,偶尔早搏、心跳停顿等现象,这些大多是功能性的。若 24 小时动态心电图显示早搏仅数百次,且无头晕、黑蒙、心慌心悸等不适,这只是身体发出的疲惫信号,无需服药。“最好的处方就是晚上 11 时前睡觉,少喝浓茶咖啡,心情好了早搏自然就消失了。”

小于 5 毫米的肺结节 针对体检高频异常小于 5 毫米的肺结节,崔松介绍,这类结节 90% 以上为良性,大多是既往感冒、肺炎愈合后,或吸入粉

尘后肺部留下的疤痕。医生建议定期随访,并非等待结节恶化,而是观察结节状态,若长期无变化,基本不会产生健康风险,无需过度焦虑。

甲状腺结节 甲状腺结节如今检出率很高,呈现“十人五结节”的特点。崔松提醒,只要报告未提示砂粒样钙化、边界不清,且结节等级在 3 级及以下,基本为良性,无需盲目手术切除。保留良性甲状腺结节,更利于人体内分泌代谢运转。

肝囊肿或者肾囊肿 肝囊肿、肾囊肿也让不少人心生顾虑。事实上,这类带“囊”的病灶本质是身体水泡。崔松表示,只要囊肿直径未超过 5 厘米,未压迫周边器官,未影响脏器功能,就属于无害的良性病灶。囊肿并

非炎症,药物无法消除,定期 B 超复查即可,无需特殊治疗。

非萎缩性胃炎 最普遍的非萎缩性胃炎,几乎每个成人或多或少存在。崔松坦言,人体长期进食五谷杂粮,胃黏膜难免出现轻微充血、水肿,临床上几乎没有绝对“光滑如镜”的胃部状态。胃镜报告中最正常的结果便是浅表性胃炎,若未感染幽门螺旋杆菌,且无胃痛、胃胀、嗝气等不适,这算不上疾病,规律饮食、细嚼慢咽即可养护胃部。

崔松表示,大众无需过度纠结体检报告中的细微指标,与其终日忧心忡忡,不如专注管控慢性病、保持平和心态,科学养护身体健康。

据“新华社”公众号

消除“老人味儿”，做好几件事就行

不少老年人身上会有特殊的气味,这些气味通常被称为“老人味儿”。由首都医科大学附属北京安贞医院心外科白辰副主任医师撰写的《小毛病速查手册》一书有具体分析:“老人味儿”多由自身身体质决定,还有些老人疏于打扫房间、清洗衣物,也会让身上带有特殊的让人感觉不舒服的异味。那到底是什么原因呢?

有研究发现,“老人味儿”可能与化学物质 2-壬烯醛的分泌有关,这种物质在老年人身上发现得较多,但这只是其中一个原因。部分老年人的特殊体味

可能与年龄增长带来的代谢改变有关,但“老人味儿”的形成除了和新陈代谢变化、分泌特殊物质有关,可能更受到老年人的自我清洁能力和生活方式的影响,应该鼓励他们积极面对。

如何去除“老人味儿”?首先,判断味道产生的原因,如果是因为年龄,比如皮肤功能降低、代谢减慢,就要注意护肤,加强皮肤的保湿,尤其是在冬天;如果是慢性疾病造成的,就要治疗好原发疾病,比如尿毒症要改善肾脏功能,皮肤病患者要先治疗好皮肤病。

其次,老人要加强个人卫生,保持皮

肤干燥、衣物清洁。“老人味”主要是从脖颈、耳后、胸口、腋下等皮脂腺集中的地方散发出来的,因此老人应保持这些部位的清洁,勤洗脖子和耳朵,勤换衣服。老人的贴身衣裤上也容易沉积死皮,洗澡后一定要更换。对于自理能力较差的老人,需要家人、护工的关心和帮助。

此外,“老人味儿”与饮食也有一定关系。老人饮食要清淡,多吃水果蔬菜,少吃红肉,因为红肉类会令身体脂肪氧化,加重异味。平时要多吃富含维生素和抗氧化物的食物,如姜、蒜、坚果、大豆等;少吃易产生油脂的食物,如各种

孩子脸上的“白色秘密”

屑的印象。不过,“白色糠疹”并非真菌感染,也不会演变为白癜风。

该病症在 3 至 16 岁的儿童中尤为常见,特别是皮肤干燥或肤色较深的儿童。春夏季节,由于紫外线增强和空气湿度变化大,更容易诱发或加

重“白色糠疹”。

除了皮肤干燥、脱屑,其典型症状还有瘙痒及色素减退等。治疗时,医生会根据具体情况制定个体化方案,常采用口服维生素、局部使用软膏等方式。

人体心脏维修手册

人体的心脏是一个非常复杂的器官,医学界常将其比喻成一套结构精密的房子,包含电路、水路、房屋结构三大系统。这些系统一旦出现问题,便对应着三类心脏疾病,需要进行相应的检查。

对于“电路”故障,心电图是首选检查手段。其优点在于,只要有了心电图图像,诊断就不再困难。但缺点是,只有在发病时才能捕捉到异常,不发病时则无法发现。心电图主要用于诊断早搏、房颤等心律失常。发病时,应尽快就近进行检查,还可以进一步选择动态心电图、运动平板心电图等检查手段。

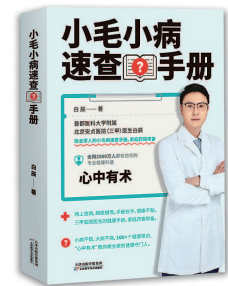
若“水路”存在问题,血管 CT 是不错的检查手段。它能够清晰地显示心脏血管的情况。但缺点是,这种检查有辐射。血管 CT 主要用于诊断冠心病、主动脉夹层和肺动脉栓塞。如果高度怀疑自己患有冠心病,建议直接选择冠状动脉造影检查。

要检查“房屋结构”,心脏彩超是最佳选择。它的优点在于,无论是否发病,都能准确反映心脏结构和“门窗”(瓣膜)的情况。但缺点是,有时由于局部遮挡,可能影响诊断的准确性。如果需要进一步检查,可以选择核磁共振。

闵行区卫健委 供稿



本图由豆包 AI 平台辅助生成



(天津科学技术出版社)

油炸食物等。

“老人味儿”有的是正常生理现象,有的是单纯没有养成良好的卫生习惯,有的则是疾病在背后作祟。

想要预防“白色糠疹”的发生或复发,家长们应确保孩子均衡饮食,摄入足够的营养素;在户外活动时做好防晒工作;选择适合儿童的温和洗护用品,避免过度清洁;鼓励孩子进行体育锻炼,提高身体免疫力和皮肤的抵抗力。

上海交大医学院附属仁济医院 儿科 屠志强(主任医师)

「跨界用药」应对慢性肾脏病

在我国,糖尿病、心血管疾病和慢性肾脏病患者群体庞大。临床上,这三大慢性病相互影响,可引发全身性疾病。数据显示,20%—40%的糖尿病患者合并糖尿病肾病,11.4%的高血压患者合并慢性肾脏病。

事实上,肾病用药绝非“头痛医头,脚痛医脚”。医生会综合评估肾功能指标(如血肌酐、肾小球滤过率)、蛋白尿程度、心血管风险因素、药物副作用与相互作用等情况,再开具药方,这种“跨界用药”的目的就是延缓肾病进展,降低并发症风险,而非单纯控制血压或血糖。

比如常用的 ACEI/ARB 类降压药,如培哚普利、氯沙坦等,在肾病治疗中扮演“多面手”的角色。这类药物可以降低肾小球压力,减少蛋白尿,具有抗炎与抗纤维化等作用,总体降低肾衰竭风险。即使血压正常,医生也会根据患者的蛋白尿水平、肾功能情况,谨慎选择小剂量降压药,为肾脏保驾护航。而新型降糖药 SGLT-2 抑制剂(如达格列净等)和 GLP-1 受体激动剂(如利拉鲁肽等),它们不仅有降糖的还有减轻肾脏负担,保护血管与心脏的功效。

摘自《福建卫生报》

会遗传的高脂血症

高脂血症,这一常见疾病,多数情况下悄无声息,却会慢慢地侵蚀血管健康。虽然很多人将其视为生活方式病,但实际上,高脂血症是会遗传的。

临床常见的单基因遗传性血脂异常主要包括高胆固醇血症和高甘油三酯血症,即“家族性高胆固醇血症”和“家族性高甘油三酯血症”。

前者是一种常染色体显性遗传代谢性疾病。若父母都携带致病基因并遗传给下一代,子代低密度脂蛋白胆固醇会显著升高,可能导致严重的心梗、脑梗等动脉粥样硬化疾病。而后者则表现为躯干和四肢的黄色瘤、视网膜脂血症、胰腺炎反复发作等症状。

对于存在高脂血症遗传风险的人群,建议年龄超过 18 岁就每年监测血脂。特别是当父母血脂非常高、患有早发冠心病或脑梗死、以及出现黄色瘤、角膜弓等情况时,更应提高警惕。

上海交大医学院附属同仁医院 心内科 蒋利(主任医师)

视物模糊难改善,竟是颅内长肿瘤

不少人出现视物模糊,第一反应总以为是眼部疾病,45 岁许先生(化名)就因这一误区延误诊疗,辗转检查才发现病灶藏于颅内。头颅磁共振结果显示,患者鞍上区域存在颅咽管瘤。

颅咽管瘤属于常见颅内良性肿瘤,占颅内肿瘤总数约 5%。病灶多生长在鞍上区,还可能向脑室、下丘脑、额叶等多处延展。肿瘤持续增大后会直接压迫视神经与视交叉,同时阻碍脑脊液流通,诱发脑积水。患者常会出现内分泌紊乱、颅内压升高、视力视野受损、多

尿及精神异常等多种表现,许先生视物模糊,正是视神经受肿瘤压迫引发的典型症状。

手术是颅咽管瘤临床首选治疗方案。多数患者可通过手术完整切除肿瘤;若瘤体体积过大、结构复杂无法全切,针对残留病灶,术后可辅以伽马刀放射治疗,控制病情发展。医生提醒,若视力下降、视物模糊,经眼科规范治疗后长期不见好转,切勿只局限排查眼部问题,需遵医嘱开展脑部检查,尽早发现颅内占位病变。

摘自《保健与生活》杂志

特应性皮炎患者,如何安然度夏

夏季气温攀升、汗液增多,特应性皮炎进入高发、复发期。作为一种慢性、易反复的炎症性皮肤病,它属于湿疹的特殊类型,多发于过敏体质人群。嘉定区中医医院皮肤科彭勇副主任医师介绍,该病由风、湿、热、燥郁结肌肤所致。夏季湿热交蒸,极易诱发体内伏邪,导致皮炎急性发作。市民若频繁食用冷饮、辛辣油腻食物,会损伤脾胃运化,加重皮肤瘙痒、皮疹等症状。

除了规范治疗之外,科学的日常护理尤为

关键。夏季清洁皮肤需温和和适度,选用弱酸性温和和洗护品,洗澡水温控制在 32—38 摄氏度,缩短洗浴时长,洗完轻轻擦干皮肤,及时涂抹轻薄保湿产品,修护皮肤屏障。日常穿着宽松纯棉衣物,居家保持通风,室内湿度维持在 50%—60%。

同时,患者的饮食需遵循药食同源原则,以清淡为主,多吃莲子、山药、薏苡仁等健脾祛湿食材,远离辛辣、甜腻、酒类,减少皮炎复发诱因。

上海市健康促进中心 供稿