

四类因素决定结节患病概率

有的人体检报告“干干净净”,有人则是查出甲状腺结节、乳腺结节、肺结节。为什么人和人之间差别这么大?事实上,长结节是遗传特征、生活方式、内分泌及环境暴露等多重因素叠加的结果。

慢性应激和炎症催生结节

据河北医科大学第二医院全科医学科副主任张雅丽介绍,不长结节或者结节很少的人通常处于“低炎症、稳代谢、低应激”的稳态平衡状态,身体受到的慢性刺激少,修复能力强;而多处长结节的人问题往往不在某个器官,而是全身处于慢性应激或低度炎症状态。

除个体状态之外,还需考虑影像学检查的局限性。安徽中医药大学第一附属医院甲状腺乳腺外科主任王圣应表示,结节本质是细胞异常增生形成的细胞团块,当病灶体积过小,达不到仪器检测阈值时,也会出现检测不到的情况。

“幸运儿”的核心特征

很少被结节困扰的人群,通常具

备以下四类核心特征:

遗传优势 部分人属于遗传层面的“低风险群体”,其直系亲属少有甲状腺结节、乳腺结节或肿瘤病史。这类人群即便面对熬夜、压力或外界刺激,也能更迅速地代谢炎症因子、修复微小损伤,从而减少异常组织增生的形成。但先天优势只会降低概率,不代表永远不会长出结节。

作息规律 这类人群普遍重视作息规律,较少熬夜或昼夜节律颠倒。从生理学角度看,23时至次日凌晨3时是甲状腺等内分泌器官进行细胞修复与功能调节的关键时段。顺应自然节律的作息有助于维持内分泌系

统的稳态平衡。

吃动平衡 他们普遍三餐按时,少油、少盐、少加工食品摄入,营养均衡,不常点外卖;日常保持基础运动量,以促进循环代谢;主动规避烟草、厨房油烟及不必要的电离辐射等外界损伤因素。

情绪稳定 甲状腺与乳腺均为“情绪靶器官”,对激素波动高度敏感。长期处于焦虑、抑郁、易怒或精神内耗状态,会持续升高机体皮质醇水平,使身体长期处于慢性应激状态,反复刺激腺体细胞增生。而结节发生率低的人群大多能有效疏解情绪,避免负面情绪长期累积。 据“生命时报”公众号

乱补蛋白粉,健身不成反伤肾

如今,冲泡蛋白粉已是众多健身爱好者的日常习惯。不少人笃信蛋白粉摄入越多,肌肉生长速度就越快,甚至还会叠加各类运动补剂助力增肌。但盲目过量进补,反而会给身体带来不可逆的伤害。艺人向佐近日分享自身经历,他为快速增肌刻意调高蛋白粉浓度,长期过量服用后身体受损,甚至出现行走不便的情况,就医检查后得知,自己的肾功能水平已然等同于70岁老人。

普陀区中心医院肾内科朱冰冰主任医师介绍,过量食用蛋白粉会直接损伤肾脏健康。肾脏是人体代谢蛋白质废物的核心器官,人体摄入

的蛋白质越多,肾脏需要过滤的含氮废物就越多,肾脏负担也会随之剧增。

事实上,对消化功能正常的人群而言,蛋白粉提供的蛋白质与日常普通食物中的蛋白质并无太大差异。单纯补充蛋白质,缺乏针对性力量训练,根本无法有效促进肌肉合成。若身体总热量摄入过剩,多余的蛋白质还会转化为脂肪囤积体内。健康人群每日蛋白质适宜摄入量为每公斤体重0.8—1.0克。摄入量需结合年龄、体重、运动频率和健身目标灵活调整,切勿跟风盲目进补,避免健身变“伤肾”。

据“申工社”公众号



走进上海人民调解 13

编者按:人民调解,是化解基层矛盾纠纷、维护社会和谐稳定的“第一道防线”。在上海,数万名人民调解员扎根社区、奔走一线,用耐

心与智慧化解千家愁盼,让矛盾在萌芽中消融。为让更多人了解这支默默奉献的队伍,本报与上海市人民调解协会联合开设“走进上海人民调解”专栏,通过真实案例记录人民调解员的专业与温情,传递法治力量,提升人民调解的社会知晓度和群众首选率。

九旬老人性情大变 家人无奈三度报警

静安区宝山路街道某居民区,一户居民两天内接连三次拨打110报警。报警的是年近六旬的杨家夫妇,家中年近九旬的老父亲原本性情和善,近来却突然变得暴躁易怒,夫妻俩照料了大半年,实在不堪重负。这一异常报警频次,立刻触发社区“三所联动”矛盾纠纷排查预警。有着十年人民调解工作经验的宝山路街道人民调解委员会调解员黄志伟,主动接下了这桩棘手的家事。

杨老先生性格一向温和,平日由儿子、儿媳共同照料。可从2025年10月开始,老人像是换了个人,常为吃饭喝水这类琐事大发脾气,张口就骂,甚至动手推搡家人。儿子白天上班总悬着一颗心,晚上回家也应付不了老人的坏脾气,大半年下来身心俱疲。一家人想不通老人为何突然性情大变,找不到解决办法,只能反复报警求助,困在“吵架—报警—平复—再吵架”的循环里走不出来。

黄志伟接到预警线索后,没有贸然上门,先向社区摸清了老人家庭的基本情况。由于是主动介入调解,老人家属起初心存抵触,第一次致电就被直接挂断,但黄志伟没有放弃。经过多番耐心沟通、反复表明来意,一家人终于放下戒备,愿意坐下来把憋了大半年的委屈尽数倒了出来。黄志伟一边倾听,一边拿邻里间的真实案例打比方,把《中华人民共和国老年人权益保障法》中关于赡养义务、监护责任的规定揉进家常话里:“子女对老人有赡养照料的法定义务,但遇到老人行为异常、严重影响家庭正常生活时,家属有权也有责任通过合法途径寻求帮助,不能只靠自己硬扛。”

聊得越深入,黄志伟越觉得情况反常。老人毫无征兆性情大变,可每次发脾气时思维清晰、逻辑连贯,并无记忆衰退或胡言乱语的表现。结合经验,黄志伟判断:这不是单纯的“脾气变坏”,



更像是老年器质性疾病变引发的精神异常,光靠家人忍让无法解决根本问题。“老人这个情况,别硬扛着,最好去做个全面检查。”黄志伟说出了自己的想法。家属却犯了难:既怕老人知道后强烈抵触,又怕街坊邻里说闲话。黄志伟放缓语气开导:“这是阿尔茨海默病很常见的伴随表现,不是丢人的事儿。早检查早干预,你们也能从这个循环里解脱出来。要是老人不肯去,就说是常规老年体检,我们陪着一起去。”夫妻俩当场点头同意。

随后黄志伟协调社区民警,全程陪同老人挂号问诊。最终医生确诊:老人的偏执症状由阿尔茨海默病引发,需住院接受专业治疗。病因一明确,解决方案也就清晰了。在多方协助下,老人顺利入院。没过多久,黄志伟接到家属的感谢电话:“老人住院后好多了,我们一家人终于能睡个安稳觉了。”

“调解不只是平息争吵,有时候得帮群众找到‘病根’。”黄志伟说。基层调解员每天面对的都是家长里短,正是这些日积月累的经验,让大家多了一双“发现病根”的眼睛,只要群众多给一份信任,很多矛盾就能在“最后一米”找到出口。

供稿:静安区司法局

栏目编辑:房澜

●上海市公共法律服务热线:12348

药品开封后,久放不能用

药品包装上的有效期还没到,开封后却已经放了几个月,这样的药还能不能继续使用?近日,在国家卫生健康委举行的发布会上,北京大学第三医院主任药师赵荣生表示,药品包装标注的有效期,通常是指在规定的储存条件下、药品未开封且包装保存完好的情况下,可以使用的时期。

药品首次打开原包装后,其使用期限可能会明显缩短。一般情况下,眼用、耳用、鼻用制剂开封后最多使用4周,口服液开封后应在一个月内使用。 据“国家卫健委”公众号

预防痛风,饮食遵循“红绿灯”清单

想要预防痛风,高尿酸人群可参考“红黄绿”饮食清单,分级做好饮食管控。

绿灯食物可放心食用 新鲜蔬菜每日不少于500克,深色蔬菜占一半,烹饪方式优先选择白灼、凉拌;鸡蛋适合日常补充营养,肾功能正常者每日1至2个;低脂无糖牛奶、酸奶有助于促进尿酸排泄,建议每日摄入300毫升以上。

黄灯食物需要严格限量 樱桃、苹果等低糖水果可少量食用,榴莲、荔枝等高糖水果不宜多吃;豆腐、豆浆等豆制品每周吃3至5次即可;猪牛羊、鸡鸭等肉类每日控制在50至75克,烹饪前焯水,优先选择清蒸、清炖的做法。

红灯食物尽量不吃 各种酒类都会抑制尿酸排泄;奶茶、可乐、果汁等含糖饮料富含果葡糖浆,会升高尿酸;动物内脏、沙丁鱼、贝类海鲜,还有久熬的肉汤、火锅汤嘌呤含量极高,鸡精、蚝油等调味品也需留意。 据“人民网”公众号

10月15日下午,嘉定区马陆镇北管村党群服务中心里热闹非凡。北管村、樊家村等6个行政村联合举办敬老主题活动,C+C(交流与合作)区域化骨健康护航行动同步启动。这也是沪郊首个聚焦骨科专科服务的多村联建项目。马陆镇党委委员谢作灿、副镇长胡春华出席启动仪式。

活动现场,十余支银发文艺队伍登台展演,远香湖开心果团队带来舞龙表演,队员平均年龄超70岁,动作铿锵有力。队员张永福说,大家排练近半年,想用昂扬的精气神展现晚年风采。外场便民市集人气更旺,骨质疏松筛查、颈肩腰腿痛问诊、理发、养老政策咨询一字排开。

与此同时,一项更长效的机制同步落地。乡村老人骨骼病痛多发,外出看病奔波劳累。为破解这一难题,6个行政村的党总支与上海同合骨科医院签下合作协议,发布八项共建清单。据悉,该院是嘉定首家三级骨科专科医院,具备从筛查、微创治疗到术后康复的完整服务能力。整套服务覆盖预防、诊疗、护理、兜底全链条,搭建起“线上视频问诊+线下上门护理+急诊绿色通道”三位一体保障网络。

“这是嘉定首个骨科专科进村的合作共建项目。”马陆镇北管村党总支副书记管佳骏介绍,北管村有老年人1200余人,占户籍人数一半以上。这次共建活动,通过代跑腿、代煎药等便民举措,实现“小病不出村、大病有通道、康养有依托”。记者 梅一鸣

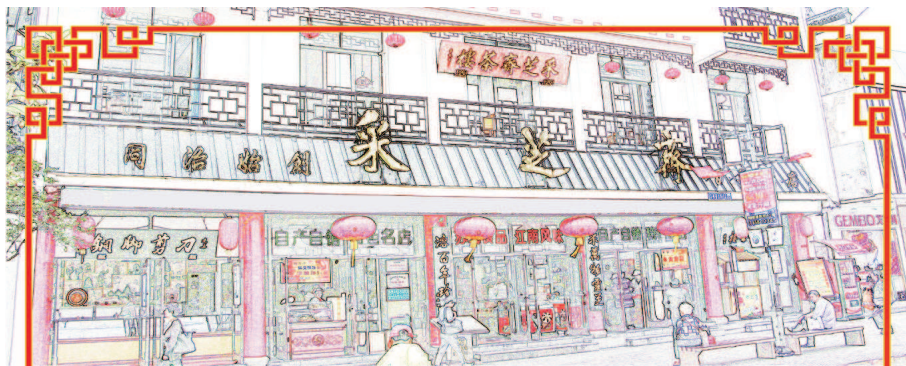


答读者问

黄浦区刘先生来信咨询:我夜里打鼾很严重,有时会突然憋气醒来。请问这是睡眠呼吸暂停综合征吗?如何治疗?

上海长征医院耳鼻喉科彭浒副主任医师回答:若存在打鼾且夜间憋气的情况,

需高度怀疑睡眠呼吸暂停综合征,可住院完成睡眠监测,进行详细评估。一旦确诊睡眠呼吸暂停综合征,肥胖的患者可通过减重、侧卧睡眠改善症状;中重度患者则应选择无创呼吸机进行治疗。



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话:0512-67276198
地址:苏州市观前街91号

全国热线电话:0512-67274512
网址:caizhizhai.tmall.com