

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

体检报告中这些“囊肿”会癌变吗？

如今,定期体检的重要性逐渐被人熟知,超声检查作为体检的重要项目之一而受到关注,报告单上一些陌生的医学名词“肝囊肿”“肾囊肿”等让人不安。其实,不必紧张担忧,在体检中发现肝囊肿或肾囊肿通常不是大问题,绝大多数是无害的。

发现“肾囊肿”该怎么办？

答疑专家:张海梁 复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科副主任、主任医师

肾囊肿俗称“水泡”,发病率非常高,在50岁以上的人群中,超过50%都会有或大或小的肾囊肿。单纯性肾囊肿的囊壁很薄,为单层扁平上皮,囊内含清亮浆液性液体。单纯性肾囊肿一般是良性病变,自然演变过程比较缓慢,通常数年内才会增大1厘米。

但是肾囊肿也有可能变成癌,恶变率为3%~7%。肾囊肿发生恶变的特征性表现主要有:囊肿的囊壁增厚、钙化,囊肿内出现分隔、出血和新生物等,如果不重视,或者掉以轻心,非常容易漏诊和误诊。

医生通过肾囊肿的B超、CT和MRI表现,对肾囊肿进行分级。对于I~II级囊肿,大多数情况是良性病变,观察随访即可,而III~IV级

囊肿,有很大概率是肾脏恶性肿瘤,应尽快手术探查和切除。

绝大多数肾囊肿无症状,对人体健康通常也不会有很大的影响,因此可以选择随访观察。如果囊肿较小,而且患者没有任何不适,可以暂时不做任何治疗;但要定期复查,观察囊肿是否继续增大,以及增大的速度如何。

有症状或囊肿较大(直径大于4厘米),在明确排除恶性肿瘤后,首选采用腹腔镜肾囊肿去顶减压术——将囊肿的“屋顶”掀掉,不让囊液积聚。其优点是创伤小,复发率低。当怀疑囊肿有恶变可能时,更应及时手术探查,如果有必要,应完整切除肾脏病变。

发现“肝囊肿”该怎么办？

答疑专家:王鲁 复旦大学附属肿瘤医院肝脏外科主任、教授

肝囊肿是一种常见的肝脏良性疾病,俗称“肝水泡”,形状多为



圆形或者椭圆形,由囊壁和囊液组成,囊壁外层为胶原样组织,囊液多为澄清透明或淡黄色的液体。肝囊肿以单发多见,亦可多发,常合并肾囊肿,亦有合并胰、脾、卵巢等囊肿。

肝囊肿是胚胎时期胆管发育异常造成的,一些胆管退化与通道失去连接,异常胆管内上皮细胞由于逐渐生长和分泌液体,就形成了“水囊”样的病变。大多数情况下,肝囊肿的发展保持静止状态,增大不明显,绝大多数不会发生癌变。

但在临床上有两种少见情况需要警惕:囊肿样肝癌,常被误诊为肝囊肿;具有较长的肝囊肿病史,随访中观察到囊肿壁出现结节状,同时合并一些肝癌指标较高。

并不是所有的肝囊肿都得治,有几种情况需要积极治疗肝囊肿:肝囊肿较大(大于5厘米)或出现压迫症状(压迫胃壁引起餐后饱胀,或压迫胆管引起黄疸等);短期内快速生长;继发感染;继发出血。具体的手术方式需要由肝脏外科医生结合患者的影像,对囊肿大小以及囊肿与肝脏的周围血管、胆管等解剖结构、毗连关系综合评估决定。

一般而言,对于直径小于5厘米、没有临床症状的肝囊肿患者,是不需要治疗的,但也不能对肝囊肿完全忽视不管,需定期复查观察肝囊肿的大小变化。

新发的肝囊肿,2年内尽量每三个月到半年内复查一次肝脏B超,评估肝囊肿的生长速度;对于短期内大小变化不大的患者,可以适当延长随访时间,每半年或一年做一次B超。同时建议患者保留每次检查结果,以便对比前后变化,如能争取由同一位B超医生做检查则更好。

8. 对食物添加剂、农药及其残留物和其他的化学污染物,要监测其安全限量。

9. 遵照医嘱用药,避免滥用药物,如非甾体类抗炎药、某些抗生素等。

10. 积极监测、控制血压和血糖在正常范围内。

(复旦大学附属肿瘤医院供稿)

图 1C

【相关链接】“2·4世界癌症日”有益健康的十条生活建议

1. 食物多样性:吃多种蔬菜、水果和粗加工的主食,以植物性食物为主。每天保证3~5种蔬菜,2~4种水果,特别注意摄入富含维生素A原的深色蔬菜,如胡萝卜、菠菜,富含维生素C的水果。

2. 维持适宜的体重,避免体重过轻或过重。

3. 保持适宜的体力活动,积极参加适合自己的体育项目。

4. 严格戒烟,建议不要饮酒。

5. 每天红肉(指牛、羊、猪肉及其制品)的摄入量在80克以下,尽可能选择禽肉和鱼肉;适量豆制品(豆腐等)摄入。限制动物脂肪摄入,选择植物油也要限量,总脂肪

和油供能占总能量的15%~30%。

6. 饮食宜淡不宜咸,每天用盐不要超过6克,过量的盐会损伤肾功能;并限制糖分的摄入。

7. 不吃霉变和变质的食物。烹调鱼、肉时温度不能太高,不吃烧焦的食物,不吃烤肉和腌腊的食物。

肿瘤防治

近年来,甲状腺癌发病率逐年上升,患者的情绪心理问题越来越受到重视。现代医学认为,甲状腺癌的发生除了与遗传、环境、激素水平等有关之外,还与不良情绪、压力超负荷密切相关。

虽然关于情绪和压力与甲状腺癌之间的直接因果关系还没有明确的科学证据,但是压力和情绪问题通常被视为可能的危险因素而纳入预防手段之列。

不良情绪对甲状腺癌的影响有多大

甲状腺疾病在中医学被称为“瘰癧”,属于一类情志病。在中医的认识里,当人持续存在不良情绪时,可能会诱发甲状腺疾病,甚则可以发生甲状腺癌。《诸病源候论·瘰癧候》载“瘰癧者,由忧恚气结所生”,说明情志因素在甲状腺疾病发病中具有重要作用。

预防癌症是一项复杂的任务,目前尚无绝对有效的手段可以完全预防癌症的发生。然而,情绪心

理因素可以在某种程度上影响个体的癌症风险和生活质量。情绪稳定、心理健康可以帮助人们更好地达到身心平衡,减少罹患癌症的风险。

甲状腺癌患者要学会管理自己的情绪,不妨从以下三方面做起:

了解疾病:适当增加对甲状腺癌的了解,有助于改变对疾病的错误认知,缓解焦虑。

寻求支持:生病后患者的情感

变得脆弱,最需要的是来自亲友、同事等的理解、支持和关爱,如果发现自己的负面情绪无法缓解,需要及时寻求心理专业人员的帮助。

适当锻炼:选择适合自己的一些运动方式,如慢跑、游泳、太极拳、八段锦等,这些运动不但能够强身健体,更能愉悦身心、调节气息、舒缓情绪。

余飞(同济大学附属第十人民医院甲状腺疾病研究中心主任医师、教授)

对于血液病患者来说,冬季是需要特别注意保养的季节。春节即将到来,假期里既要吃得开心,又要玩得尽兴,还得时刻关注身体状况。合理的饮食与锻炼不仅能够帮助患者抵御寒冷,还能提高身体的免疫力,从而更好地应对疾病挑战。

餐桌主打“吃嘛嘛香”

■ 控制饮酒

酒是春节期间餐桌上必不可少的饮品。但对于血液病患者而言,尤其是仍在口服药物的患者,酒精不仅对身体有害,还可能影响药物疗效,甚至药物与酒精产生相互作用,产生肝毒性、肾毒性等副作用,应控制饮酒量或选择不饮。

■ 增加蛋白质摄入

血液病患者由于疾病原因,身

慢病防控

体容易感到寒冷。蛋白质是身体制造热量和修复组织的重要营养素,应保持高蛋白、高热量、高维生素的饮食结构,以增强身体抵抗力。冬季应适当增加蛋白质的摄入量,鱼、肉、蛋、奶等食物是优质蛋白质的良好来源。

■ 多吃新鲜蔬果

保证饮食的多样性,冬季新鲜蔬果的种类虽然不如夏季丰富,但仍需保证每日摄入足够的维生素和矿物质。可以选择苹果、橙子、南瓜等,它们富含维生素C和β-胡萝卜素,有助于提高身体免疫力。

■ 适量增加脂肪摄入

脂肪是冬季保暖的好帮手。适

血液病患者春节期间吃喝玩乐全攻略

量的脂肪摄入可以维持体温,保护内脏。患者可以选择富含健康脂肪的食物,如坚果、鱼油等。

■ 少吃生冷食物

生冷食物会刺激胃肠道,影响消化功能,不利于患者的营养吸收。冬季应尽量避免食用生冷食物。

■ 注意盐分摄入

血液病患者应控制盐分摄入,以减轻肾脏负担。在烹饪过程中应少放盐和其他含盐的调味品。

休闲娱乐勿忘锻炼

■ 避免到人群密集的地方锻炼

春节期间,人群密集的地方往往空气质量较差,容易感染疾病。

血液病患者应避免到人群密集的地方锻炼,可以选择空气质量较好的户外场所进行锻炼。

■ 避免剧烈运动

春节期间,亲戚朋友相聚,难免会有一些剧烈的运动。但是,血液病患者的体能较弱,剧烈运动可能会加重病情,甚至诱发出血等并发症。应避免剧烈运动,可以选择散步、慢跑、太极等低强度的运动方式。注意熬夜打牌是绝对禁忌。

■ 注意运动强度和时间

春节期间气温较低,空气干燥,运动时应避免过度劳累,注意控制运动强度和时间。同时,运动后应及时换洗衣物,保持身体清洁干燥。

■ 运动前后的保暖

患者在运动前后一定要做好保暖工作。运动前可以喝点温开水暖暖身体,运动后及时换上汗湿的衣物,避免感冒。

■ 推荐太极拳与八段锦

太极拳与八段锦是融合了中华传统武术、易经、养生之道的健身锻炼方法,是非常适合中老年人的养生健身运动,可以提高人体代谢率,促进血液循环,改善各种疾病,提高身体免疫力。

无论是血液病患者还是健康人群,只有在保证健康的生活方式的前提下,才能更好地享受节日的快乐。邓剑青(上海市中医医院血液病科)