

## 体检指标出现异常应理性看待

■ 尚 观

定期体检能让人们及时了解自身的健康状况,但有时候检查报告上的一些异常结果却会让不少人心情忐忑。事实上,有些异常结果并没有大部人想象得那么严重,有些甚至不需要治疗。

### 室性早搏无需药物治疗

体检报告中经常会提示存在心脏早搏。2021年,由中华医学会等发布的《早搏基层合理用药指南》指出,几乎90%的健康人群和心脏疾病患者均会出现早搏。如果是不伴有器质性心脏病的室性早搏,通常无需药物治疗。

中年人的体检报告中经常会发现“颈动脉斑块形成”等字眼,人们的第一反应是非常紧张。其实如果只是发现轻微斑块,比如只有1-2个硬斑块,且血管狭窄面积也不超过50%,患者则可以通过加强锻炼、多吃蔬菜、少吃肥肉和动物肝脏等改善生活方式的方法,预防斑块体积增大,从而增加斑块的稳定性。

在抽血检查化验单中,人们常常看到转氨酶升高的字样,并立刻紧张了起来。转氨酶是十分敏感的指标,服用某些药物、饮酒、熬夜或剧烈运动等都会引起转氨酶升高,在停药或休息后,转氨酶可恢复正常。但是如果转氨酶持续升高,就要怀疑是否

存在肝胆疾病,并需要做进一步的检查。

### 良性结节可随访处理

脂肪肝经常见于体检结果的诊断中。如果在B超检查报告上显示有“肝脏回声增强”的字样,意味着可能存在脂肪肝。医生会根据超声回声强度的不同将脂肪肝分为轻度、中度、重度三种。轻到中度的脂肪肝患者,可通过调整饮食和生活习惯改善,重度脂肪肝患者则需在医生指导下进行治疗。

许多人的体检报告中都会提示存在甲状腺结节。目前甲状腺结节的患病率约为50%,其中80%-90%的患者会被诊断为结节性甲状腺肿,属于甲状腺组织增生和退行性疾病。还有一部分患者会被诊断为桥本甲状腺炎合并结节以及甲状腺腺瘤,都属于良性结节。

如果良性结节不影响美观,又无憋气、吞咽困难等症状,基本可以不用处理,定期进行体检、甲状腺功能测定与超声检查即可。此外,每年应随访1次,并持续至少3-5年。

肝血管瘤是体检报告中常见的字眼。无症状的肝血管瘤只需要进行定期观察。如果肝血管瘤体积较大,并出现腹胀、便秘等不适症状,则需进行手术治疗。肝血管瘤与肝血管肉瘤虽然只有一字之差,但是其却是恶性肿瘤,一旦发现需尽快进行治疗。

### 胆结石患者应及时体检

胆结石也是体检报告中的常客。如果胆结石没有症状则需要定期进行检查。如果结石导致胆囊炎频繁发作、单个胆结石直径大于1厘米或者合并胆囊息肉,那么患者应尽快去肝胆外科就诊。对于胆结石患者而言,一般半年体检一次比较合适。

人们只要看到体检报告上出现“囊肿”二字,往往会不自觉地联想到自己是不是已罹患癌症。事实上,肝囊肿属于良性疾病。只有当肝囊肿的直径达到10厘米以上,同时患者出现了肚子胀、大便不畅等症状的时候,才需要引起重视,并前往医院进行进一步治疗。

不少女性在做妇科B超时会发现盆腔存在少量的积液,于是便以为自己已罹患盆腔炎。其实盆腔积液分为生理性和病理性两种,生理性盆腔积液常见于经期或排卵期,多数无症状,可自然消失。病理性盆腔积液常见于盆腔炎患者或腹腔脏器有炎症时,一般会有下腹胀坠、腰酸、腹痛等不适感。



## 国庆长假养生应注意四大原则

■ 任 明

国庆长假正值金秋时节,外出旅游、亲朋聚会之余,抓住这个假期进行养生也是不错的选择,但是应注意四大原则。

第一,在假期中吃腻了大鱼大肉后,可以尝试“素三宝”。莴笋的肉质细嫩、清香扑鼻,多吃莴笋叶还能平咳舒气。菜花含有丰富的维生素A与维生素C,并具有解毒、清血管、润肺降燥等功效。秋葵有“蔬菜之王”的美称,含有果胶、多糖等营养物质,具有降血糖、滋补肾脏等功效,可以有效缓解秋乏。

秋季干燥,饮食应遵循“养阴防燥”的原则。尽量多吃维生素含量高的绿色叶菜,多喝水,少吃辣椒、油炸食品、膨化食品等,适当食用一些时令水果。

第二,秋季要尽量“收”好心情,做到内心平静、情绪舒畅,切忌悲忧伤感、损伤肺气。秋季还是抑郁症、焦虑症多发的季节,开朗乐观的处事态度对于预防抑郁症、焦虑症的发生与复发有重要意义。

在假期中,人们可以通过欢笑、唱歌、听音乐等方式,使胸肌伸展、胸廓扩

张、肺活量增加,促进肺内气体的交换。

第三,很多人都习惯在假期“补觉”,其实睡眠的时间并非越多越好,对睡眠不足的人来说,恶补可能并不奏效。有时候蒙头大睡反而会让人更疲倦。而且睡眠时间过长会打破过去有规律的作息,极易引起神经官能失调。

人们应该利用假期调整好自己的作息,并在长假里逐渐找到自己的睡眠规律。秋高气爽,应做到早睡早起,不要长时间待在空调房中。睡眠姿势可选择侧卧为主,尽量不要张口呼吸,以助秋季养收之道。

第四,长假期间秋高气爽,是户外运动的好时节。在疫情防控的背景下,要遵守少聚集、不扎堆的防疫要求,可避开热门景区景点,选择登高、散步等轻松平缓的运动。

秋季运动量不宜过大,尤其是老人、儿童和体弱者,不宜出汗过多而损耗阳气,以周身微热、微汗为度。对年轻人而言,登山是不错的选择,中老年人则可以选择慢跑或散步。

## 错误使用塑料制品可能是在慢性“投毒”

■ 余焕玲

在生活中,有不少人喜欢直接用塑料餐盒装着食物在微波炉中加热,还有人喜欢拿饮料瓶分装食用油,其实人们对塑料制品的使用有不少误区。

灌装矿泉水、果汁、碳酸饮料等的塑料瓶底部都写着“1”,其代表使用了1号塑料,也就是聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)。这种材质耐热性差,最高使用温度不能超过70℃,加热或装开水就会使其变形,还会溶出有害物质。所以,饮料喝完建议将塑料瓶立刻扔掉。

塑料餐盒的标准有很多种,一般只有聚丙烯制成的餐盒才能放进微波炉里面加热。出于成本控制等原因,外卖使用的一次性餐盒通常没有非常高的安全标准。如果使用次数较多,就会破坏其稳定性,而其中的有害物质就会析出,长此以往便可能会影响身体健康。所以尽管有些一次性餐盒可以用微波炉加热,但是不要反复使用。

用钢丝球刷塑料餐盒也是不可取

的。这样的行为会破坏塑料的完整性,进而增加低分子化合物迁移的可能性。所以最好要使用质地比较柔软的抹布清洗塑料餐盒。

在使用塑料制品时应认真阅读产品包装的标注和使用说明书。一般塑料制品会用1-7的数字标明“身份”。1号塑料常用于制作矿泉水瓶、碳酸饮料瓶,不能装热水,也不能重复使用。2号塑料多用于制作盛放清洁用品、沐浴产品的容器,密度很高且很结实,可以重复使用。3号塑料常用于制作雨衣、垃圾袋、塑料大棚、胶皮管子等,耐磨抗酸,但是不耐热、毒性大。4号塑料常用于生产保鲜膜、塑料膜等材料,透气不透水,耐热性不强。5号塑料常用于制作塑料杯、塑料饭盒,可以用于存放食品,并可用微波炉加热。6号塑料常用于碗装泡面盒、快餐盒的生产,耐热抗寒,但不能放进微波炉中加热,并且不能用于装强酸、强碱性物质。7号塑料多用于制造奶瓶、太空杯等,不宜装开水。