

热点话题

结节到底切不切?

体检报告上“结节”两个字,让不少人悬着心:医生说不用处理、定期体检,自己却总担心日后会癌变;医生说可以手术切除,又怕术后发现是良性的白挨一刀。

每个人或多或少都有结节

结节是指一类不同于正常组织的异常成团的身体组织,形状有圆形、椭圆形和不规则形。结节个头儿有大有小,一般的直径都不超过3厘米;直径小于1厘米时,称为小结节;直径小于0.5厘米时,称为微小或细小结节。

南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣说:“长结节是比较普遍的现象,如果用细致的影像检查的话,每个人身上或多或少都会发现一些结节。结节可能藏匿于皮下、肺部、乳腺、甲状腺、前列腺等各个部位。它们大多没有症状,有的因为体积小且在体内,患者平时可能看不到也摸不着,直到体检时才被发现。以常见的肺结节来说,粗略统计我国可能有1.2亿肺结节患者,其中8000万患者都是小于0.8厘米的小结节。”

乳腺结节、甲状腺结节和肺结节是检出率最高、最常见的三类结节。

良性结节和恶性结节的区别

结节分良性和恶性,多数是良性的,可与人长期共存,不会对健康造成较大影响。

尤长宣表示:诊疗发现的乳腺结节95%以上都是良性的。

直径小于1厘米的结节,恶变概率非常微小,像常见的因炎症感染、异物入侵形成的结节,多数也不会癌变。

恶性结节会不断变大,积攒越来越多突变基因,“进化”为癌。其实,发现恶性结节也算是件“好事”。因为恶性结节发展成癌可能要经过几年时间,早期发现它,可以给患者治疗留下缓冲期,在发生异变前切除结节,就能大大降低患癌风险。

良性结节:边缘清晰、触感类似嘴唇或鼻尖、可能有痛感、可移动、增长速度较慢。恶性结节:形状不规则,边界不清;触感类似额头;不疼不痒(皮肤结节除外);较固定;增长速度快。

发现结节之后,应该怎么办?

对于良性结节,是否需要干预还没有定论。初次发现结节后,2至3个月要复查一次,如果没有变化,时间可拉长到半年或一年复查一次。

有的结节虽然是良性的,但它可能引起局部疼痛等症状,或是长在特殊部位,可能压迫周围正常组织、造成危害的,要及时干预,在医生诊断必要时进行手术切除。比如,有的肺结节伴随炎症感染,可能引起咳嗽胸闷,需进行对症治疗;有的甲状腺结节会压迫气管和腺体,诱发咳嗽、甲亢或甲减等,需进行切除。

发现恶性结节后,需根据医生建议及时清除。

在处理结节上,不少患者还有误区。有的患者误认为切了结节能防癌,就不顾结节是良性,要求赶紧切掉,这样贸然手术可能会给身体带来不必要的创伤。还有的患者发现结节后,盲目采取按摩推拿、局部针刺、热疗、服用保健品等方式治疗,结果越按越坏。尽早就医,听取医生建议才是最佳处理方法。(晨综)

今日聚焦

都市老人的“超长假期”

□ 记者 张铮

8天长假,家里的老人是怎么度过的?是出门旅游、走亲会友?还是在家里“忙活”自己的小爱好?10月9日,记者采访发现,与年轻人享受假日聚会、旅游等活动相比,老人的假期生活显得单调而枯燥。

外边人多,选择“宅”在家里

“这个假期,我妈一直待在家里,我爸小区大门都没出。我说带他们出去转转,两位老人家都强烈反对。”当日上午,在市区七一路一小区里,市民周兵抱怨着。

周兵的母亲李秀珍告诉记者,以前跟儿子提过出去旅游,可今年的情况有些特殊,而且一想到假期里各个旅游景点都是人山人海,他们就不愿意去。

“别说出去旅游了,就连平时的户外活动也取消了。”71岁的徐进军老人说,“一到长假,公园、商场都挤满了人。我们年纪大了,受不了吵闹。平时还去公园遛弯儿、晨练,假日期间我也不去了。我老伴儿去了一趟超市,刚到门口就看见买东西的人把超市挤得满满的,就回来了。”

采访中记者了解到,节日期间一些老人嫌外边人多,主动“宅”在家里。还有一些老人反映,现在假日娱乐项目大都迎合年轻人胃口,很少能顾及老人的需求。他们期待市场上能够有一些适合老人的休闲娱乐项目,让他们能够和子女一起享受轻松、愉快的假日。

照顾孙子,被迫“困”在家中

记者了解到,像这样的“长假宅一族”在都市老人中很普遍。除了李阿姨和徐大爷这样长假里选择“宅”在家里的老人外,还有部分老人被迫“困”在家中。他们纷纷向记者抱怨说,长假打乱了他们正常的生活节奏。

健康驿站

常吃玉米对控制血糖有好处

玉米是餐桌上常见的一种粗粮,蒸、煮、烤怎么做都好吃。2012年,世界卫生组织对人们常吃的蔬菜进行了排名,排在榜首的就是玉米。

在营养专家眼中,玉米是一种“血糖友好型”食物,每天用它替代部分主食,既能补充B族维生素和膳食纤维,还有助于控制血糖。

玉米里的抗性淀粉可调节血糖平衡

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,淀粉包括直链淀粉、支链淀粉和抗性淀粉,玉米中所含的淀粉60%左右是抗性淀粉。

与前两种易被人体分解吸收的淀粉不同,抗性淀粉在体内不易被消化,具有较低的胰岛素反应,可调节血糖平衡,减少饥饿感,有类似膳食纤维的效果,更适合患有糖尿病、高



资料图片

63岁的胡敏告诉记者,她的儿子在外地工作。十一长假,他的儿子把女儿带回来,让她和她的老伴儿帮忙照看。她的儿子则忙着和同学朋友聚会、旅游,他们老两口儿成了“全职保姆”。

“我们和年轻人不一样。他们平时工作忙,一放假就聚会、旅游,释放工作压力。而我们老人,平时过得很平静、悠闲,一到长假却特别累,既要照顾小孩儿,又要给家人做饭。”胡敏说,她平时喜欢跳广场舞,自从儿子回来过节后,她已经好几天没去跳舞了。

“都说要我们常回家看看,但工作日哪里抽得出时间?我们只能趁长假带着孩子回家看父母。我们也需要在假日里和同学、朋友聚会或应酬,小孩儿幼儿园也放假了,只能拜托父母照顾了。”市民小尹说。

吹拉弹唱,“宅”出自己的快乐

十一长假期间,70岁的刘水仙虽然“宅”在家里,却没有闲着,吹拉弹

唱,“宅”出了自己的快乐。

“我每天都到社区活动室,和姐妹们一起排练。”刘水仙说,排练结束后,大家聚在一起聊天儿,气氛十分融洽。

从小就擅长唱歌、跳舞的刘水仙多年来一直坚持歌舞表演,并将这个业余爱好保持了下来。目前,刘水仙加入这个文艺队已有三四年的时间了,每天只要有时间,她就会通过电脑自学舞蹈,然后再教给文艺队的人。

十一长假期间,刘水仙没有外出,在社区里和这些老邻居“宅”在一起。“我不喜欢旅行,尤其不喜欢在节日期间出游。我感觉在社区和大家一起唱歌跳舞比较开心。”刘水仙表示。

姜永伟大爷说,他也不喜欢外出游玩,除了在社区和老街坊一起唱歌、演奏外,姜大爷最大的乐趣就是钓鱼。他说晚年生活还是宁静一些比较舒心。

血压、肥胖等人群食用。

升糖指数GI反映了某种食物与葡萄糖相比血糖升高的速度和能力。根据最新版《中国食物成分表》,馒头的GI为88,大米饭的GI为83,而玉米的GI为55。用来熬粥的玉米面和玉米糝也属于低GI食物,GI值为55。所以,比起精米白面,玉米更有利于控制血糖。

需要注意的是,玉米吃多了也会导致血糖升高,一天吃1根即可,还要相应减少主食,避免能量摄入超标。一般一根中等大小的鲜玉米(280克左右)能代替中等大小的馒头(160克左右)或半碗米饭(110克左右)。

不同品种的玉米在营养方面有何区别?

黄的、紫的、白的……不同颜色的玉米在营养上有什么不同?

鲜玉米:香甜多汁,维C含量是苹果的4倍,膳食纤维为精米的6倍,促消化、防便秘、控体重。

黄玉米:含有丰富的叶黄素和玉米黄质,有助于降低黄斑病变的概率,保护视力。

白玉米:相对于黄玉米而言,抗性淀粉和膳食纤维含量较高,把它当作主食,饱腹感强,更利于控制体重。

紫玉米:花青素含量丰富,抗氧化能力强,常吃有助于清除体内自由基,延缓衰老。

甜玉米:香甜嫩脆,糖分高,淀粉含量低,维C和矿物质含量丰富且口感好,越来越受到人们的青睐。

啃玉米时,有时会残留淡黄色的玉米胚芽,它所含的不饱和脂肪酸高达85%,还有微量元素锌、硒以及丰富的维生素E,有助降低胆固醇,预防高血压、冠心病,软化血管等,可谓是玉米的精华。(晨综)