

I度房室传导阻滞、心脏偶发早搏…… 体检出现这些异常结果千万别慌

■ 胡洋



有些人拿到体检报告后,看到一些医学术语以为自己身体出现了严重的问题。其实,有些“小毛病”不需要吃药、手术,通过改善饮食、运动、情绪、定期检测即可。

I度房室传导阻滞

I度房室传导阻滞是指房室的传导时间比正常的范围略长一些,但还是可以顺利传人心室的。很多时候I度房室传导阻滞是没有任何症状的,只需定期检查身体和规律作息、戒烟戒酒即可。没有症状、未伴有严重心动过缓,单纯的I度房室传导阻滞是不需要治疗的,因为I度房室传导阻滞比较安全,对心率的整体次数以及心脏功能没有较大影响。

心脏偶发早搏

心脏早搏通俗地讲就是正常心跳过程中,有一个异常心跳提前发出。通常在剧烈运动,过度疲劳熬夜,过度抽烟喝酒,喝过多的咖啡、浓茶,情绪激动,精神紧张等情况下出现。2021年《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可出现早搏。对于未伴有器质性心脏病的室性早搏,通常无需药物治疗。

肺微小结节

肺结节问题可以说已经是个社

会问题,甚至不少查出1-2毫米肺结节的人担心会不会是肺癌。5毫米之内的结节为微小结节,发展为恶性的概率低于1%,尤其是多发实性微小结节基本上是良性的。肺微小结节不需要担心,不需要吃药,吃药一般也不会让结节消失,定期随访复查就行了。

肺内钙化灶

CT报告中肺结节样钙化灶、钙化结节、陈旧增殖灶之类的描述,都是疾病恢复后遗留的一种疤痕。大多数由于既往的肺结核或肺部感染所致,尤其是两上叶的肺钙化灶绝大多数与既往肺结核感染相关。钙化灶、增殖灶或者纤维条索影,并不会影响肺功能,也不会发生癌变,一般不需要任何处理。

肝血管瘤

肝血管瘤实际上是肝脏内血管畸形,是一种良性疾病,大多数生长缓慢,短期内不会有明显变化。患者一般没有任何症状,只要定期观察即可。如果血管瘤体积较大,生长部位特殊,出现腹胀、便秘等不适,需手术治疗。“肝血管瘤肉瘤”与“肝血管瘤”只有一字之差,却是恶性肿瘤。一旦发现需尽快进行检查治疗。

肝囊肿

只要看到体检报告上出现“囊肿”二字,很多人往往会不自觉地联想到自己是不是得了癌。实际上,肝囊肿与肿瘤无关,类似于袋子里包着水。肝囊肿不影响肝脏功能,更不会癌变,不需要处理。只有当肝囊肿直径达到10厘米以上,患者出现肚子胀、大便不畅等症状,才需引起重视。

慢性浅表性胃炎

慢性浅表性胃炎是慢性胃炎中最为常见的类型,临床检出率达80%-90%,体检报告中经常会看到。胃镜报告中的很多慢性浅表性胃炎,只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良,并不是胃黏膜真的有了慢性炎症。如果只是体检胃镜报告中显示有慢性浅表性胃炎,而没有任何症状的话,不需要任何治疗。

盆腔积液

盆腔积液大部分为生理性积液,液体量少,常见于经期或排卵期,多数没有什么症状。盆腔积液一般不需要特殊治疗就可以自行消失。极少数为病理性盆腔积液,其液体深度往往超过1厘米。见于盆腔炎或腹腔脏器有炎症时,一般会有下腹坠胀、腰酸、腹痛等不适感,需要到正规医院就诊治疗。

别被“抗幽牙膏”忽悠了

新华社记者 顾天成

近期一些不法商家炒作“抗幽牙膏”能够杀灭幽门螺旋杆菌、预防胃癌等噱头,在电商平台售卖所谓“抗幽牙膏”。“抗幽牙膏”真的能防治幽门螺旋杆菌感染吗?北京协和医院、中国医学科学院肿瘤医院等机构的医学专家们进行了权威解答。

“幽门螺旋杆菌定植在胃中”是该细菌的科学特性,因此依靠牙膏刷牙这一口腔清洁环节来预防或治疗幽门螺旋杆菌感染是没有科学依据的。中国科学技术协会等部门主办的“科学辟谣平台”曾刊文《用“幽门螺旋杆菌牙膏”能杀死HP?想得有点美》进行科普辟谣。

不法商家往往利用消费者对胃癌的恐惧情绪,以不实功效宣传来促销商品。《广告法》第十七条规定,除医疗、药品、医疗器械广告外,禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能,并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

为了逃避监管,有的“抗幽牙膏”包装写上了“械字号”“消字号”,还对批号进行标榜。实际上,“消字号”是指经地方卫生部门审核批准的卫生批号,不具备任何疗效,属于卫生消毒范畴;“械字号”是指医疗器械备案字号,械字号产品是风险程度低,实行国家常规管理可以保证其安全、有

效的医疗器械。而牙膏一般来说属“妆字号”。这些批号并不能证明牙膏本身具有防治幽门螺旋杆菌感染的功效。

专家表示,即使确认感染,患者也不需要过度紧张。绝大多数人可以通过两周以内的口服药物治疗达到细菌根除。专家建议,有胃部疾病的人群一定要进行杀菌治疗。较常使用的是四联疗法,即联合服用两种抗生素和铋剂、抑酸剂两周左右,在决定治疗前一定要有现症感染证据。医学界也有观点认为,幽门螺旋杆菌病菌并非一定需要根除,建议患者与医生就自身指征探讨后决定。



冬季饮食要“三多”

■ 冯新妍

增加热能

寒冷的气候会加速三大产能营养素的分解,故冬天补充营养应以增加热能为主,可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物,如主食、肉类、鱼类、奶类等。

适当补充富含蛋氨酸的食物

蛋氨酸是人体必需的氨基酸之一,是肌酸合成及脂肪代谢中甲基的重要来源。芝麻、葵花子、叶类蔬菜等都是富含蛋氨酸的食物,冬季适当摄入也可提高机体的御寒能力。

适当增加矿物质的摄入

国内外研究均表明,怕冷与饮食中矿物质的缺乏有关,尤其是钙、铁等。因此冬季应适当增加摄入牛奶、豆制品等富含钙质的食物,怕冷的人可增加含铁量高的食物的摄入,如动物肝脏、瘦肉、蛋黄、菠菜等。此外,胡萝卜、大葱、藕、红薯、土豆等根茎类蔬菜中含有大量矿物质,经常食用也可增强人体抗寒能力。

鸭血是补铁佳品

■ 于康

补铁可以分为两种情况:

一种是来自植物性的铁,比如有些人喜欢吃芹菜或菠菜补铁。因为实验测量显示,这两种蔬菜的含铁量比其他的蔬菜高。但是这种来自植物性食材的铁在体内的吸收率很低。一种是来自动物性食品的铁,比如猪血、鸭血,它们含有的铁,叫作血色素性铁。而上面提到的绿色蔬菜里的铁,叫作非血色素性铁。这两种铁在人体内的吸收率,可以相差十几倍乃至上百倍。换句话说,摄入动物性的血色素铁,其吸收效率远远超过摄入蔬菜里

的非血色素性铁。

所以,补铁既要看铁的含量,也要看铁的吸收率。从两者结合来看,鸭血是比较好的选择。

那么,其他动物血是否也有同样效果呢?中国营养协会推荐成年男性每日铁的适宜摄入量为12毫克,成年女性(18-49岁)为每日20毫克。据测算,100克鸭血含有铁元素是305毫克,鸡血为25毫克/100克,而猪血为8.7毫克/100克。所以从补铁角度看,鸭血铁含量最高,鸡血次之,猪血最低。

