

# 康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcSDK@163.com）。

本期话题：很多人冬季久咳不愈，认为是过敏性咳嗽，那么冬季久咳不愈的病因有哪些？带着这个疑问，记者采访了相关专家。



甲状腺结节、轻微颈动脉斑块、慢性浅表性胃炎、心脏早搏……这些检查单上看起来吓人的名词，其实不用过于担忧，它们并没有你想象的那么严重，甚至有些可以不必治疗。

## 体检出这些毛病不用太在意

□ 本报记者 康宁

问题——甲状腺结节、乳腺增生、前列腺增生

应对方案——注意定期随访

拿到体检报告，刘佳的心情跌入谷底。“乳腺增生、甲状腺结节”，第一页体检情况小结栏里赫然列出一系列问题。

与去年相比，这次体检中的“负面清单”多了。“大夫给出的建议是要进一步检查，不知严重不严重。”刘佳说，有几个同事和她情况一样，大家都很担忧。

甲状腺结节是体检报告上的常客。很多人一查出有甲状腺结节就非常紧张，担心结节发生癌变。

常紧张，担心结节发生癌变。

“事实上，1厘米以下的甲状腺结节不必担心。”沧州中西医结合医院甲状腺外科主任刘杰说，甲状腺结节中有多种甲状腺疾病，如甲状腺退行性病变、炎症等都可以表现为结节。95%的甲状腺结节是良性的，不会变成甲状腺癌。

刘杰建议，良性甲状腺结节不影响美观、无憋气及吞咽困难的，基本不用处理，每年定期体检即可。

即使是甲状腺癌，大多数也是很“温柔”的，生长很慢，可以几年、十几年潜伏在人体内，也相对稳定、“听话”。甚至部分低危险组的患者，可以长期观察而不需手术。

“增生一般分为生理性增生和病理性增生。生理性增生有时对人体有益，病理性增生往往是有害的。”沧州中西医结合医院乳腺外科主任骆瑞珍说，乳腺增生、前列腺增生大多数情况不需要治疗。

问题——偶发性心脏早搏、轻微颈动脉斑块

应对方案——养成好习惯可缓解

有没有这样一种感觉，心脏正常跳动时，突如其来地停跳一拍，像是演奏的舞曲乱了节奏。这时，你可能正在遭遇“心脏早搏”。

35岁的陈晨年底为了冲业绩，经常熬夜加班，回家后还要照顾两个孩子，整天忙得像陀螺。这两天，他觉得心跳有些不对劲，胸口时常“咯噔”一下。到医院检查，被诊断为偶发性心脏早搏。“我这么年轻就患上心脏病，会不会猝死啊？”看到这个结果，陈晨忧心忡忡。

很多人查出心脏早搏往往会和心脏病联系起来，其实，心脏早搏本身不是病，多是心脏其他问题的伴随症状。

“偶发性心脏早搏很常见，易在剧烈运动、过度疲劳、熬夜、抽烟喝酒、过多饮用咖啡浓茶、情绪激动等情况下出现。”沧州中西医结合医院心内科主任王庆凯表示，大多数心脏早搏不会引发心脏病，偶尔出现心慌或者心脏“咯噔”一下，不用太过紧张，也无需药物治疗。

但是，如果经常有类似不适，就要尽快就医了。

由于生活习惯和饮食结构的改变，如今，老年病越来越年轻化。

38岁的张文斌无肉不欢，每天嚷着减肥，可一到吃饭时又控制不住自己。不仅饮食任性，生活作息更是没有规律。今年体检，在高血压、脂肪肝等老毛病之后，又新添了一项新问题——轻微颈动脉斑块。

虽然张文斌的轻微颈动脉斑块暂时不需要治疗，但医生提醒他要减肥，加强运动。

“如果只是轻微斑块，比如只有

1个至2个硬斑块，且血管狭窄面积不超过50%，患者可以通过加强锻炼、多吃蔬菜、少吃肉等改善生活方式的办法，预防斑块体积增大、破裂。”王庆凯建议，绝大多数斑块不需要手术治疗，只有斑块长到一定程度，导致血管重度狭窄或者完全闭塞，严重影响脑部供血，才需要手术治疗。

问题——浅表性胃炎、无症状肝血管瘤、肝囊肿

应对方案——无症状只需观察

在医院接受胃镜检查时，绝大多数人会得到一个最轻级别的诊断：慢性浅表性胃炎。

有关调查显示，慢性浅表性胃炎的检出率达到80%至90%。

听起来颇为难缠的“胃病”，到底严重吗？

“实际上，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，不必治疗。”沧州中西医结合医院消化内科副主任李卫民表示。

也就是说，如果饭后出现饱胀、消化不良时，吃点多酶片、多种益生菌即可缓解。

有些疾病往往没有任何症状，直到做检查时才被发现，如肝血管瘤、肝囊肿。

“肝血管瘤、肝囊肿是一种良性疾病。”沧州中西医结合医院外科主

任崔东晖表示，大多数生长非常缓慢，无症状肝血管瘤只要定期观察即可。如果血管瘤体积较大，生长部位特殊，出现腹胀、便秘等不适，才需手术治疗。

还有一种叫肝血管瘤。虽与肝血管瘤只有一字之差，但肝血管瘤，却是恶性肿瘤，且进展较快。一旦发现，要尽快治疗。

崔东晖提醒，尽管有些疾病不用治疗，但如果不注意防范，有可能变成大麻烦。平时应注意养成健康的生活习惯，重视每年的体检，监测身体变化。

# 健康苑

## 吃素还是吃肉 因人而异勿盲从

□ 北思

最近，一位明星发布了一则动态，呼吁大家尝试做素食主义者，还得到多名娱乐圈人士力挺。不过，她的呼吁不仅没有得到网友响应，反而引起了网友反感。大多数网友认为明星有钱，吃素也不会缺营养，而普通人需要补充营养，吃肉是生活需要。

以前生活条件不好，吃肉是件很奢侈的事情，很多人最大的愿望就是每天都能吃上肉。现在生活条件好了，饮食水平提高了，大多数家庭都可以顿顿吃肉了。但很多人又开始不吃肉了，认为吃肉不健康。

那么无肉不欢的人，和从不吃肉的人，哪个更健康呢？在笔者看来，这两者都要不得，饮食健康因人而异，因人而异，不能一概而论。

肉类富含脂肪和蛋白质，人的大脑发育离不开蛋白质，吃肉能够让人的大脑发育得更加完善，肉中的脂肪和热量则可以满足身体活动的消耗需要，吃肉能让我们变得更有力气。

吃肉还可以增强免疫力、缓解疲劳、增长肌肉……但是，肉吃多了，又会造成高血压、高血脂、高血糖，造成便秘，引发肥胖，甚至诱发多种疾病。

而蔬菜中的维生素含量丰富，能够为人体补充所需多种维生素，同时，蔬菜热量低，素食能够让人更好地保持身材，还能够降低多种疾病的发生几率，特别是对心脑血管问题，有很好的预防作用。但长期吃素，会因为缺乏脂肪和蛋白质而变得没有力气，并且影响大脑发育，反应会变得迟钝，有的甚至引发贫血等症状。

由此看来，无肉不欢和从不吃肉都不健康。健康的饮食应该是营养均衡、荤素搭配，肉要吃，但应适量而不过量。如果担心肉类摄入过多引发健康风险，可以多吃菜、少吃肉，或者多种肉类交替进食，多吃鱼虾等海鲜肉类，少吃加工肉等。

纯粹的素食主义有悖科学，吃什么和不吃什么，都要根据自己的身体状况和口味而定，切勿为了保持身材或所谓的健康而盲从。

## 异物卡喉 海姆立克急救法学起来

本报讯（记者赵宝梅）11月28日晚，市民周女士正在厨房收拾卫生，突然听到孩子奶奶大喊：快点快点！孩子呛着了！周女士慌忙跑出来，只见奶奶一边拍孩子后背，一边扳着孩子嘴里的东西。周女士二话不说，双手环抱起孩子在腹部冲击，几秒钟的时间，一粒花生米从孩子嘴里吐了出来。

“当时孩子嘴唇已有点发紫，还不停地咳嗽。”周女士说，想想都后怕，幸亏她之前在网上刷到类似儿童异物卡喉的视频，就顺便学会了海姆立克急救法，没想到还真用上了。无独有偶，在市区某幼儿园，前不久也发生了这样一幕，一名幼儿异物卡喉，幼儿园老师及时发现，同样用了海姆立克急救法，帮孩子摆脱了危险。

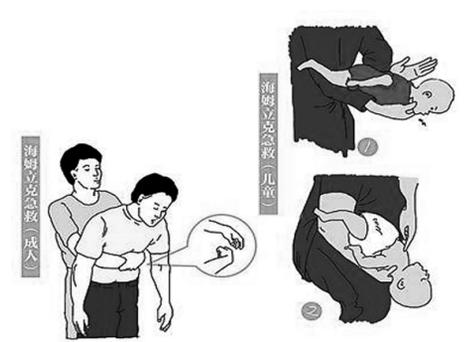
生活中呼吸道被异物堵塞的情况并不少见，尤其是儿童，吃东西容易被呛到，有时候甚至情况紧急、威胁生命，这就需要家人、老师掌握一些急救技巧。记者从沧州市中心医院呼吸科了解到，缓解异物卡喉较为行之有效的方法就是海姆立克急救法。

据沧州市中心医院急诊医学部主任高增升介

绍，海姆立克急救法，是一名叫海姆立克的医生发明的、一种专门抢救急性呼吸道被异物阻塞而引起呼吸困难的方法，是目前世界上公认有效的抢救方法之一。其原理主要是冲击患者的上腹部，令腹部的膈肌迅速上抬，胸腔的压力突然增加，从而给气道一股向外的冲击力，可以促使堵塞到气道里的异物排出。

具体急救方法为：大人站在孩子后面，双手放在孩子肚脐和胸骨之间，一手握拳，另一手抱住拳头，双臂用力收紧，瞬间按压孩子胸部，持续几次按压，直到异物排出。注意按压要快速有力，可以迅速按压5次看孩子的反应。如果急救有效的话，孩子会咳出气道中的阻塞物。如果卡喉者是2岁以下的婴儿，则需要将宝宝抱起，脸朝下，使其身体依靠在大人膝盖上，单手用力在宝宝两肩胛骨之间拍背5次，再将宝宝翻正，在胸部正中位置、乳头连线下缘，按压胸部，直到异物吐出。

高增升提醒：海姆立克急救法对成人异物卡喉同样适用，需要注意的是，用手去抠的做法是不对的，这种方法有时甚至会适得其反，让异物卡得更深。



## 冬季久咳不愈 不一定是过敏

□ 本报记者 赵宝梅



一到冬天就咳嗽，一咳嗽就是半月二十天。每年的冬天，总有一些人因为咳嗽而烦恼，检查又查不出原因，最后就归结为过敏。那么，冬季久咳不愈都是因为过敏吗？对此，记者采访了沧州市中西医结合医院呼吸科主任卢艳丽。

立冬后，4岁的彤彤开始咳嗽，吃了很多药不见好。“每年冬天都咳嗽，症状很轻，不影响生活，但心里总觉得不踏实。”彤彤妈妈无奈地说，去医院做了过敏原检测也没问题，医生说有的过敏原检测不出来。为了验证孩子究竟是不是过敏性咳嗽，爷爷奶奶决定带她去海南待一段时间，如果到了那边不咳嗽了，那肯定就是过敏。

不出所料，彤彤到了海南没有再咳嗽。“因为海南的空气没有那么寒冷，和北方的夏天一样，孩子过敏性咳嗽很可能是因为冷空气或区域的某些事物引发的过敏，适当更换一下环境减少接触过敏原，症状就会减轻甚至消失。”卢艳丽说。

据卢艳丽介绍，过敏性咳嗽是一类与接触过敏原相关的咳嗽，其常见的原因为咳嗽变异性哮喘，是哮喘的一种特殊表现，主要为咳嗽持续或反复发作超过一个月，常伴夜间或清晨发作性咳嗽，痰少，运动后加重，临床无感染表现，或经较长时间抗生素治疗无效，往往有个人或家族过敏症。

然而，并不是所有的久咳不愈都因为过

敏。17岁的高中生李皓宇就因为半个多月的干咳不见好，而怀疑是过敏性咳嗽。到医院做了检查后，医生说应先排除一下有没有支原体感染，再做过敏原检测。检测结果出来，果真是肺炎支原体感染。大夫说，这种病原体需要使用大环内酯类抗生素或喹诺酮类抗生素进行抗感染治疗，常用的头孢以及阿莫西林抗感染治疗效果不佳。

记者从医院儿科了解到，近期由肺炎支原体感染引起的咳嗽在儿童中高发，咳嗽如经常规治疗不见好转，应考虑是否感染肺炎支原体。

除了过敏外，很多病因都能引起久咳不愈。比如慢性支气管炎，晨起咳嗽、咳痰，睡眠中也有阵咳，这种咳嗽一发病就会持续几个月。

还有一种可能是胃食管反流导致的。当出现胃酸之后返流到咽喉的地方，咽喉因为受到刺激就会咳嗽，甚至还会有恶心、呕吐的症状，这类患者一般在饭后咳嗽的症状较明显。

此外，肺结核和哮喘也都会引起咳嗽。尤其是哮喘，症状是干咳，不带痰。早晚咳嗽比较严重。

卢艳丽提醒：无论儿童还是老人，抑或中青年，一旦出现久咳不愈的情况，要引起重视。千万不要自以为是，认为是过敏不用管，正确的做法是及时去医院检查，及时治疗，以免错过最佳治疗时机。

