

这些体检异常 大可不必惊慌



轻微颈动脉粥样斑块

“颈动脉粥样斑块是动脉管壁上沉积了一层蜡样的脂类,使动脉弹性减低、管腔变窄。”专家介绍,高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、酗酒、运动少等都是颈动脉斑块形成的危险因素。

大多数颈动脉斑块不需要进行手术治疗,只有当斑块长到一定程度,造成血管一定程度的狭窄并影响了大脑的正常血液供应时,才需要进行手术治疗。“如果是轻微斑块,例如只有1—2个硬斑块且血管狭窄面积不超过50%,定期复查的同时,积极控制引起颈动脉斑块的危险因素尤为重要。”专家强调,养成健康饮食习惯,适当加强锻炼等,可以减缓斑块增长速度。

偶发的心脏早搏

专家介绍,心脏跳动是有规律的,如果突然提前跳动,就被称为早搏(过早搏动)。一般每分钟早搏次数低于6次为偶发早搏,多为生理性早搏,易在剧烈运动、过度疲劳、熬夜、抽烟喝酒、情绪激动等情况下出现。

随着年龄的增加,有些人会出现心脏早搏。如果动态心电图评估是属于偶发的,而且没有明确症状,多数注意观察就可以,通常无需药物治疗。若早搏频发,伴有胸闷、气短或本身患有其他心脏疾病,则需要及时到心脏内科进行评估。

窦性心律不齐

“人体右心房上有一个窦房结，它能自动、有节律地产生电流。窦房结每发生1次冲动，心脏就跳动1次，医学上称为‘窦性心律’。因此，正常心律叫做窦性心律。”专家介绍，“窦性心律不齐”是一种正常生理现象，它可能和人们做心电图时的情绪有关，例如生气、紧张、兴奋，包括服用某些药物后，都会影响到心律结果，一般平静休息后可以缓解。如果没有出现心慌等明显症状，窦性心律不齐一般不需特殊处理。

血常规检查出现临界值

在体检报告中,血常规等常规检验项目会标注出对应的参考值,参考值通常代表该项检查的正常范围。当某项指标超过或低于参考值,体检报告上就会出现“↑”“↓”。超标或者降低的值只多(少)一点点,在检验医学上叫临界值。

“血常规检查出现临界值的情况很常见，因为影响血液检测结果的因素很多。”专家介绍，在指标只高一点点或低一点点且没有任何症状的情况下，医生一般认为没有问题。如果的确有一些不舒服的症状，即使检测结果与正常参考值的差距比较小，也可能是疾病早期的提示，需要进一步检查诊断。

无症状的前列腺钙化

“前列腺钙化,就好比手划破了一个小口子,感染了炎症,炎性反应后留下了疤痕。”专家介绍,前列腺钙化就是前列腺炎后留下疤痕,对身体没有负面影响。大多数人检查出来时没有任何症状和体征,一般定期复查即可,不用过度忧虑、治疗。但是,如果当下有前列腺炎症状(如尿频、尿急、尿不尽、会阴不适、腰酸腰痛等),就要及时明确病因并治疗。

偶发的转氨酶指标增高

在抽血检查化验单中,“转氨酶↑”的字样容易让人神经紧绷。专家介绍,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。但如果转氨酶持续增高,就要怀疑是肝胆疾病问题,要进一步检查。

无压迫或炎症的多数囊肿

“囊肿是一种良性包块,一般对健康影响不大,查出也不必紧张。”徐爱民介绍,囊肿较小时一般没有临床症状,且囊肿生长缓慢、恶变机会小,只要囊肿没有对周围器官造成压迫症状、器官功能障碍或发炎感染等,基本不需特殊治疗,进行定期、规律的复查即可。

徐爱民

寒气入身 6个部位遭殃? 你还要风度吗

严寒冬季,仍然像以前一样穿着单薄的衣服,只要风度,不要温度,使得寒邪易入侵,从而造成伤寒感冒、发高烧等。寒邪也会进入脏腑经络,从而诱发严重的健康问题,尤其是身体以下几个部位遭殃。

寒气入侵,身体哪些部位会遭殃?

1、肾脏

肾是先天之根本,肾脏阳气不足无法温煦脾阳,影响脾胃运化,从而造成拉肚子和腹部疼痛,甚至导致四肢发凉。其治疗的关键是温肾健脾和固涩止泻,可选择四神丸来调理,这是由大枣、生姜和补骨脂以及吴茱萸等所组成;也可以按摩关元穴、命门穴和肾俞穴以及气海穴等,能疏通经脉,去除肾脏中寒气。

2、肺部

肺部经鼻窍跟外界连接,易受到伤害。寒气入侵肺部可造成咳嗽和咳痰,因此养肺的关键点是积极预防感冒,避免寒气伤害肺部。出门时尽量穿上厚马甲,注意后背部和胸部保暖;每天适当的喝生姜红枣水,不仅去除肺中寒气,又能滋润肺部。另外,每天有30分钟以上的中等强度有氧运动,能帮助排出胸中浊气,维持全身气血通畅,提高御寒能力。

3、关节

冬季雨雪天气多,易诱发或加重老寒腿;寒冷也会造成气血阻滞不通,关节不能正常屈伸,造成四肢抽搐、麻木。冬季应格外做好膝关节保暖,适当的对局部按摩;每天泡腿20~30分钟,水中加入羌活、红花、川芎以及当归等中药,能起到活血化瘀功效。

4、子宫

女性子宫最怕冷,易造成宫寒,主要表现为月经不规律、下腹部疼痛和痛经等,严重时
可造成排卵异常,增加受孕难度,最可怕的是
导致女性不孕。因此应着重暖宫,坚持对涌
泉穴按摩,这样能固护阳气,防止出现宫寒。

5、脾

寒邪入侵可损害脾阳,造成脾虚,主要表现为易疲劳、四肢沉重、嘴巴中无味、胃口差以及腹胀等。期间应远离寒凉生冷食物,多吃具有健脾功效的香菇、板栗和芡实以及山药等。

6、胃部

寒邪入侵易造成胃部疼痛、反酸和食欲变差等。冬季应多喝温水,着重吃温补类的食物,包括山药、板栗和羊肉等。

温馨提示

由此可见,寒邪入侵会带来那么多的伤害,所以应着重注意身体保暖。冬季外出时应戴上围巾和帽子,适当吃温性食物,烹调食物时可加入辣椒和生姜等。

梦月