

颈部有包块 千万别大意

随着健康意识的提高,人们对于肿瘤性疾病的认知得到很大普及,不可避免地也产生了一些担忧。在门诊,经常可以碰到年轻的就诊者,十分焦虑地指着颈部的包块,急切地问医生这是不是肿瘤,甚至会反复询问“我是不是得了癌症”“这是不是淋巴瘤”。

这些患者看似在大惊小怪,却恰恰体现了大家对自己身体的关注和对疾病的重视。这样的“过分担心”至少从某种程度上可以及时发现疾病,避免耽误病情。

1. 颈部包块就是肿瘤吗

通常讲的“脖子”包括了颌下、颈前、侧颈部、锁骨上,以及顶部的区域,也就是从下巴到锁骨的范围绕一圈。

我们平时最常见的包块主要是淋巴结。淋巴广泛分布于全身。颈部是人体的表浅部位,淋巴系统丰富,是最容易触及淋巴结的部位。颈部的淋巴结肿大时,就可以摸到突起的包块。

这些包块称为炎性肿大的淋巴结,可分布于颌下及两侧颈部,少数也可出现于顶部发际线下方。它们的特点是光滑、边界清晰、有弹性、可移动,按压的时候有程度不一的疼痛感。此类情况多见于上呼吸道感染后,比如牙龈炎、口腔溃疡、扁桃体炎、咽喉炎、感冒、咳嗽、发热等。一般表现为双侧颌下、双侧颈部对称性淋巴结肿大,通过抗病毒治疗或抗炎治疗后,肿大的淋巴结基本可以消退。颈部包块约90%为炎症引起的肿大淋巴结,而非肿瘤。

对于小部分免疫力较差、经常发生感染的人,颈部的淋巴结经历多次肿而消、消而肿的变化过程后,会残留个别无法消退的、体积比正常状态偏大的淋巴结,长期停留在颈部某个相对固定的部位,称为增生的淋巴结。对于这样的包块,大家会比较担心是不是肿瘤,临床医生可以通过询问病史,配合影像检查来判断淋巴结的性质。

2. 如何区分包块的好坏

生长于颈部的肿瘤,根据其性质,可分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤主要包括血管瘤、脂肪瘤、神经纤维瘤、囊肿等。恶性肿瘤主要包括淋巴瘤和转移瘤。

针对无法明确性质的颈部包块,可以通过B超检查和CT检查做进一步的分析判断。

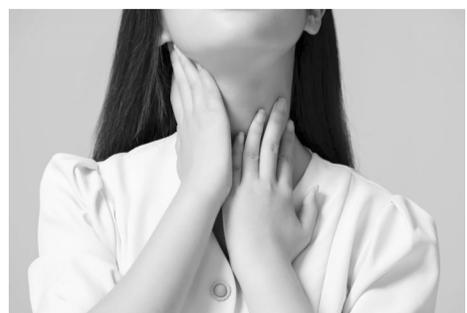
B超检查是最便捷最无创的检查方法,非常安全,孕妇和儿童都可以进行,而且反复多次检查也不造成身体影响。

螺旋CT检查对于部位较深的病变更有优势,但其具有放射性,对人体有一定程度的损害,可以根据实际情况酌情选择。

大多数人无法区分颈部包块的好坏,可以通过以下原则来初步判断:会动的比不动的好,软的比硬的好,光滑的比固定的好,痛的比不痛的好,会大会小的比只大不小的好。

早发现、早治疗是治疗疾病的最好办法。调整好心态、避免焦虑紧张,对于身心健康也是非常重要的。大家大可不必谈癌色变,改掉不良生活习惯,保持身心愉悦,适当锻炼,定期体检,寻求医生的帮助,可以让身体更健康,生活更美好。

来源:健康中国 文:浙江省肿瘤医院甲状腺外科 姜琳



梳头得法 养出精气神

梳头是日常生活中的一件小事,可以让我们头发平顺,保持良好的仪容。其实,梳头还是一种有效的养生方法。

梳头养生 奥妙何在

俗话说:“头梳千遍,病少一半。”人的头皮内分布着丰富的毛细血管和神经末梢。梳头可以刺激头部神经末梢,缓解神经紧张;促进血液循环,改善头皮供血;还能使皮下腺体的分泌增加,改善头发干枯等问题。

中医认为,“头为诸阳之会”。头部毛发覆盖区域有督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经、足厥阴肝经五条经脉循行经过,还分布有百会、四神聪、风池、风府、天柱、神庭等诸多穴位。因此,正确梳头可以起到固发防脱、养发乌发、清头明目、升举阳气、安神定志、疏通经络等作用,对脱发、头发早白、头痛、头晕、神经衰弱、失眠、健忘、耳鸣、精神倦怠、乏力等病症具有很好的调理作用。

梳头得当 事半功倍

正确方式 用手指梳头时,先将双手对搓至发热,然后十指微微弯曲,均匀分开,用指腹从额前至枕后,从颞部至头顶,用中等力度梳揉,以头皮产生热、胀、麻感为佳。另外,还可以依次点按百会穴(前发际正中直上5寸)、印堂穴(两眉头连线的中点)、太阳穴(眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中)和风池穴(颈后枕骨下,两个“大筋”外侧缘的凹陷中,与耳垂平齐),各1~2分钟。用梳子梳头时,动作要尽量缓慢、轻柔。

梳头时间 梳头的时间建议



选择早上起床后和晚上睡觉前。早上起床后梳头,可以让人快速消除困意,神清气爽,精神抖擞。晚上睡觉前梳头,可以帮助我们缓解一天的疲劳,有助快速入睡。每次梳头的时间以5~10分钟为宜。时间太短,刺激量不足,达不到养生保健效果。时间太久,则可能损伤头部皮肤或者头发。

需要注意的是,对于干性发质的人群,多梳头能刺激皮脂腺分泌油脂,对头发有益。但油性发质的人群,头皮油脂分泌较旺盛,过度梳头会进一步刺激皮脂腺。建议油性发质的人群,减少梳头频次,改用手指对头部轻揉按摩。

梳具选择 梳子的材质非常多,如象牙、牛角、玉石、水晶、金、银、铜、各种木材以及塑料等。其中,常见的黄杨木梳有清热、凉血、解毒之效;牛羊角及玉石制成的梳子去垢而不沾,温润不挂发,对头皮刺激小。不建议

选用塑料梳,因为塑料梳易产生静电,会损伤头发和头皮。

发少顶秃 也要梳理

唐代诗人白居易在《嗟发落》中写道:“朝亦嗟发落,暮亦嗟发落。落尽诚可嗟,尽来亦不恶。”可见脱发之病,古往今来皆令人忧心。中医认为,脱发是由风、火、痰、瘀、虚等因素导致五脏气血运行不畅,不能上输濡养毛发所致。现代医学认为,脱发与精神因素有关。坚持每天梳头,不仅可调和脏腑气血,还有助于缓解压力,消除紧张、焦虑等不良情绪。因此,即使是头发稀疏,甚至“聪明绝顶”的人,也应时常梳头。

此外,想要防止脱发、保持较好的发质,日常饮食也应科学合理。平时应多吃谷物、蔬菜和水果,适当多吃芝麻、核桃仁、龙眼肉、大枣等食物。同时,还要戒烟限酒。

来源:健康报 文:黑龙江中医药大学附属第一医院 马莉

练习六个动作 帮助肩膀“解冻”

最近,张女士因肩关节疼痛、肩部僵硬、活动受限,来到湖南省中医院就诊。她说,自己的肩膀就像“被冻住了一样”,稍微一活动就痛得想流泪,晚上症状更明显。经过骨伤三科副主任医师黄臻的检查,张女士被诊断为肩关节周围炎。

肩关节周围炎(以下简称肩周炎)也被称为“冻结肩”“五十肩”等。中医认为,此病属“痹症”范畴。当人体肝肾亏损、气血虚衰时,若遇到风邪、寒邪、湿邪乘虚而入,可导致血不养筋、经血不畅,进而出现“不通则痛”的病症。

肩周炎是发生在肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性特异性炎症,其特点为肩部疼痛,夜间尤甚,肩关节活动功能受限而且日益加重,达到某种程度后逐渐缓解,直至完全复原。患者发病时,肩关节可有广泛压痛,并向颈部及肘部放射,还可出现不同程度的三角肌萎缩。如果得不到有效治疗,就可能严重影响肩关节的功能活动。

肩周炎可分为三期 疼痛期(持续2~9个月)以

疼痛表现为,疼痛可累及肩关节、上臂、肘,甚至前臂,活动时加剧,影响睡眠。

僵硬期(持续4~12个月)以关节僵硬为主,患者即使忍痛或用另一只手帮助也无法达到全关节活动范围。

恢复期(持续5~26个月)疼痛和僵硬逐渐缓解或消失。

康复锻炼是预防和治疗肩周炎的重要方式。患者在进行康复训练前,应做好局部热身,可洗热水澡后再开始练习,或使用热毛巾捂热患肩,持续10~15分钟。

几个适合肩周炎患者练习的动作。

爬墙运动

取站立位,面向墙壁,与墙壁保持1/3手臂的距离,双手或单手沿墙壁缓慢向上爬动,使上肢尽量高举,然后再缓缓向下回到原处,每天10~20次。

侧平举前后划圈

取站立位或坐位,双手侧平举,掌心向前,保持肘关节、腕关节不动,肩关节向前、向后划圈,反复交叉进行,各15~20次。

徒手侧平举

取站立位或坐位,双臂伸直,依次前平举、侧平举、上举,重复10~15次为1遍,每天3遍。

肩部前后划圈

取站立位,患臂自然下垂,肘部伸直,患臂依次向前、向上、向后划圈,幅度由小到大,重复10~15次为1遍,每天10遍。

肩胛骨前伸后缩

取站立位,双臂平举前伸,掌心相对,保持不动,肩胛骨先前伸再后缩,体会两侧肩胛骨靠拢的感觉,重复15~20次。

徒手推举

取站立位,肩胛骨和肩部紧贴墙壁,掌心向前,指尖朝上,双臂向上伸直,手臂沿着墙壁上下缓慢做推举动作,体会两侧肩胛骨靠拢的感觉,重复15~20次。

中老年人一旦发生肩周炎,应及时就诊,开展功能锻炼,以达到减轻肩部疼痛、缩短病程、避免留下后遗症的目的。此外,中药封包、穴位贴敷、中药竹罐、艾灸、针刺、推拿手法等也是缓解肩周炎症状的有效方式。

来源:健康报 文:湖南省中医院骨伤三科 兰蓝