

做对这几件事,不易长结节

每年体检季,“结节”都是很多人报告单上的高频词:甲状腺结节、乳腺结节、肺结节……看到这两个字,心里难免咯噔一下。结节是什么?怎么做才能少长结节?

不易长结节的人有四个特征

结节从形态上讲是一种球状或者近球状的突起物,从触觉上说就是一个小肿块,可见于体内多个器官,如肺、甲状腺、肝脏、乳腺等。

为什么有人不长结节,有人一查好几个?

遗传优势 部分人属于遗传层面的“低风险群体”,其直系亲属少有甲状腺结节、乳腺结节或肿瘤病史。这类人群即便面对熬夜、压力或外界刺激,也能更迅速地代谢炎症因子、修复微小损伤,从而减少异常组织增生的形成。但先天优势只会降低概率,不代表永远不会出现结节。

作息规律 不易长结节的人普遍重视作息规律,较少长期熬夜或昼夜节律颠倒。从生理学角度看,23时至凌晨3时是甲状腺等内分泌器官进行细胞修复与功能调节的关键时段。顺应自然节律的作息有助于维持内分泌系统的稳态平衡。

吃动平衡 不易长结节的人普遍三

餐按时,少油、少盐、少摄入加工食品,营养均衡,不常点外卖。日常保持基础运动,促进循环代谢。主动规避烟草、二手烟、厨房油烟及不必要电离辐射等外界损伤因素。

情绪稳定 甲状腺与乳腺均为“情绪靶器官”,对激素波动高度敏感。长期处于焦虑、抑郁、易怒或精神内耗状态,会持续升高机体皮质醇水平,使身体处于慢性应激状态,反复刺激腺体细胞增生。结节发生率低的人群大多能有效疏解情绪,避免负面情绪长期累积。

35至50岁是结节高发年龄段

医生提醒,35至50岁是结节高发年龄段,体检需要更加全面,重点筛查甲状腺、乳腺、肺部;50岁以上人群,无论是否有不适症状,都建议每年进行一次全面体检。有肿瘤家族史的高危群体,可根据情况提前筛查。若已发现结节,严格遵医嘱确定随访频率,不宜随意延长间隔。

如果查出有几毫米的微小结节,一般风险很低。B超结果存在仪器、医生经验、扫描路径带来的客观误差,不同医院给出的报告如有小幅变化,不代表病情恶化。不要单看一次报告就下结论,要交由专科医生做综合对比。

(人民日报、科普中国)



AI制图。

科普

结节有哪些潜在危险?

结节有三种类型:良性结节(不会癌变)、恶性结节(其实就是早期肿瘤)和混合结节(良性和恶性均存在,发展较恶性结节慢)。单纯通过影像学很难区分结节类型,通常需要结合其他表现来判断。常见结节有甲状腺结节和肺结节等。

甲状腺结节是甲状腺内形成的实性或充满液体的小肿块,无明显症状,通常在常规体检或者进行其他疾病诊疗过程中被发现。甲状腺结节只有不到百分之五为恶性结节,而且相比较于其他癌症,甲状腺癌治疗效果较为理想,因此不需要过度担心。有时甲状腺结节会产生过量甲状腺素而表现出甲亢,此时就应该进行相应的治疗。

支招

查出结节怎么办?

体检发现结节很正常,不必太过恐慌,建议做到以下四点。

睡好两个觉

子觉:23点至凌晨1点,一定要熟睡;
午觉:11点至13点,打个盹儿即可。

调整心态,远离坏情绪

尝试提高认知水平,保持好心态;主动多参加一些户外活动,放松心情;可以选择一些疏肝解郁的茶饮,如玫瑰花、菊花茶等来辅助疏解情绪。

练八段锦,改善气血循环

八段锦“摇头摆尾去心火”的招式,有助于调节内分泌,适合各类结节、易上火、失眠多梦者。通过脊柱的旋转拉伸,刺激督脉和膀胱经,改善全身气血循环,尤其能调节下丘脑-垂体-靶腺轴(内分泌核心系统)。

做法:马步站立,双手扶膝,目视前方。吸气时向左前方俯身,头向左转,臀部向右摆(像画弧线)。呼气时回正,再

提醒

哪些情况应该进行干预?

当结节较大或边缘不规则,此时就应该适当重视,必须和医生进行深度交流,以确定开展进一步诊断和治疗的必要。

以肺结节为例,如果结节较大、有长期吸烟史或肺癌家族史,抑或间隔半年或一年的体检结果结节出现明显增大,此时就需考虑进一步检查,包括增强CT、PET或生物活检。

如果确诊或高度怀疑的恶性结节,则需采取进一步治疗。

结节阶段确诊为癌症大多为早期阶

肺结节是肺部出现的微小肿块。首先,大部分肺结节都是无害的,小于2厘米的肺结节90%以上均为良性。造成良性肺结节的因素很多,最常见因素为肺部原发感染或其他疾病引发的肺部炎症,良性结节既可表明肺部炎症仍在发生,也可代表炎症痊愈后留下的瘢痕。部分情况下,肺部发育异常也可造成结节出现。

其次,恶性肺结节要高度重视。尽管恶性肺结节比例不高,但由于肺癌发生率和死亡率均为第一,而早期诊断对预后具有重要影响,因此恶性结节的及时确诊并采用有效的治疗方案将极大有利于患者。

(科普中国)

换右侧重复。整体动作要慢,不要着急,感受脊柱的拉伸。左右各做8次为一组,每天2~3组。

适当吃点“散结节”的食物

北京中西医结合医院肿瘤科主任医师郑丽平分享了几种天然“散结食物”。

柑橘类水果:属于芳香类果蔬,如橘子,不仅果肉可食,连同橘皮、橘络、橘核、橘叶也有一定药用价值。比较适合气滞明显的人群食用,如乳腺增生、乳腺结节和甲状腺结节人群,芳香气味也有助于改善不良情绪。

山楂:酸甜可口,中医认为它有活血化瘀的作用。虽不能直接用来抑制结节的发生和生长,但可作为日常食材选用。

蒲公英:中医认为,蒲公英有清热解毒、消肿散结的功效,但这里提到的“结”,并不是指甲状腺的结节,而是指疔疮肿毒,如果皮肤表面长了疖子、肿包,可以用蒲公英来消散。

(人民日报)

段,如果尚未出现转移,手术切除是最好治疗方案,通常可达到治愈目的;如果已有部分转移,则需联合其他治疗手段同时进行。

总之,结节大多是无害,体检过程中发现无需过度紧张和担心。如果伴随其他癌症风险,定期体检观察结节变化即可。只有在高度怀疑恶性结节前提下才建议进一步诊断,若确诊,及时采取最优治疗方案即可。

(科普中国)

潇湘晨报分类信息

登报热线: 18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。

遗失声明

湖南山力玉柴新能源机电有限公司遗失财务章、法人戴建荷私章各一枚,声明作废。●茶陵县再生沙石厂遗失公章(编号4302240405758)、财务章(编号4302240405759)、曾勇私章各一枚,声明作废。●吴世玉遗失不动产权证书,证号:湘2018澧县不动产第0000602号,房屋在澧浦街道任家巷社区,声明作废。●丁荣遗失不动产权证书,证号:湘2023澧县不动产第0018828号,房屋在澧西关心居委会澧洲印象内,声明作废。●澧县城头山机动车驾驶员培训学校,统一社会信用代码91430723394212523R,遗失银行预留印鉴公章一枚,声明作废。

遗失声明

东安县鹿马桥镇鹿马桥中心小学遗失事业单位法人证书正副本,统一社会信用代码124311224478278720声明作废。●湘乡市昆仑桥袁记云饺店(个体工商户)遗失公章,编号:43038110022833,声明作废。●湖南警察学院侦查学生大队大队长唐剑遗失警官证,编号001538,声明作废。●湖南省文峰物流有限公司遗失公章43030410041844,声明作废。●湖南九宾物流服务有限公司遗失公章43012110296336声明作废。●衡东县湘华东铁路配件厂遗失编号4304240000572公章声明作废。

拍卖公告

受委托,我公司定于2026年10月9日10时在湖南省(株洲市)国有资源交易平台拍卖:一、海南省昌江县石碌镇昌江大道东侧金水湾国际公馆住宅小区1栋01052号住宅,起拍价13.87万元;二、株洲市天元区湘银世纪花园32栋1004号住宅,起拍价46.16万元;三、株洲市天元区嘉悦花都大红松园18栋207号住宅,起拍价16.66万元;四、株洲市荷塘区天鹅湖公园中心岛原咖啡屋三年租赁权,起拍价45360元/年;五、株洲市荷塘区天鹅湖公园中心岛老办公楼三年租赁权,起拍价21384元/年。拍卖公告之日起至拍卖日前看样及报名,咨询0731-28417878

株洲拍卖有限公司

公告

2026年9月20日,我局专卖执法人员联合衡阳县公安部门在湖南省衡阳县金兰镇泉隆村王家冲组一废弃房屋内查获烟叶135560公斤。请上述烟叶货主于公告之日起60日内到我局(地址:湖南省衡阳县西渡镇向阳南路4号,电话:0734-6813777)接受调查处理,逾期我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定对涉案烟叶作出处理。特此公告!

衡阳县烟草专卖局

2026年9月23日

●张家界溁湖湘农林科技开发有限公司遗失公章,印章编码:43082210000363,声明作废。●株洲哲达建设有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91430202MADB6HLB3H声明作废。

遗失声明

姜范遗失湖南富兴置业发展有限公司开具的1A-2424购房收款收据一张,总金额壹拾捌万柒仟捌佰伍拾元整(¥187850.00),票据编号0008973,收款方式工程款,声明作废。●本人张秋明于2023年2月10日,捡到一名女婴,用浅蓝色毛毯包着,旁边有一个奶瓶和一小罐奶粉,捡到地点桃江县浮邱山乡积木山村鸭婆冲组张秋明家门口。现予以公告之后如无人认领,将确定为弃婴,我们将依法收养安置,并命名落户。联系电话:15197793066,特此声明!

2026年9月24日

●湘潭县易俗河镇创新建材店遗失公章43032110044863、财务章43032110044864,声明作废。

交房通知

润和江璟悦(备案名:江畔揽景苑)项目8#、9#、13#栋住宅已竣工验收合格,具备交付条件,兹定于2026年09月30日集中办理房屋交付手续。请各位业主携带交房资料前往润和江璟悦营销中心一楼办理交付手续。诚候各位业主归家,祝您乔迁顺遂、阖家安康,如需咨询,敬请拨打润和江璟悦物业服务中心电话:0731-85153133,营销中心咨询电话0731-89693333。

湖南兴浩实业有限公司

2026年9月25日

●湖南省佳明工程建设有限公司遗失(何碧辉)私章,声明作废。●长沙市望城区新中源智建建材有限公司遗失财务章43011210080782作废。●娄底市委望安安石益丰大药房遗失公章431302200028862声明作废。

结婚启事

新郎许奔、新娘邓圳茹,承时代新风,怀同心笃行之志,互敬互信、守望相携,自愿结为夫妻。定于2026年10月3日设宴庆贺,敬告诸亲友,亦作留念。

股东会议通知公告

会议时间:2026年10月10日;会议地点:湖南宏辉建筑工程有限公司会议室;会议主题:湖南宏辉建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91430421185285355L)我公司拟变更经营范围,请全体股东于上述时间、地点参加股东会议。逾期未参加,视为放弃表决权,我公司将按程序向衡阳市市场监督管理局申请经营范围变更。

湖南宏辉建筑工程有限公司

2026年9月25日