

连吃一个月 结节突然疯长

医生:这些养生食物是结节“加速器”

又到年底体检高峰期,你是不是曾被体检报告上的“结节”吓到过?担心它不知哪天会突然长大,甚至不得不动手术。

李女士(化名)就经历了这样一场变故:一个与她“和平共处”了近20年的小结节,竟然在短短几周内迅速增大,最终只能通过手术切除。而这一切的背后“推手”,竟是她连续吃了一个月的养生食物。这里也提醒大家:饮食有禁忌,进补千万别乱来。



(CFP)

1 连吃一个月 结节突然疯长13毫米

吃不对,真的会“养大”结节!58岁的李女士在医院接受了乳腺结节切除手术。令人感到意外的是,这个长达近20年的小结节,竟因一个月的“冬季温补”而迅速增大,最终不得不手术。

早在2005年,李女士就查出一个直径约5毫米的乳腺小结节,多年来一直稳定

无变化。今年入秋后,她开始每天服用阿胶、蜂王浆,还炖雪蛤汤,早晚各一碗,一心想要“温补养生”。

没想到不到一个月,左乳胀痛,一摸竟有硬块!复查超声发现:结节已从5毫米猛涨到18毫米,还存在活跃增生甚至恶变风险。医生当即建议手术切除。

“乳腺是对激素极其敏感的器官。”甲乳外科主任医师张星介绍,阿胶、蜂王浆、雪蛤等常见滋补品中常含有天然或类雌激素成分。对于已有乳腺结节的女性而言,这些成分如同“燃料”,可能打破体内激素平衡,导致结节快速生长甚至恶化。

2 有结节的人 这些食物要少吃

肺结节:少吃三类食物

主任医师丁惠珍提醒,查出肺结节建议少吃三类食物。

刺激性食物:辣椒、剁椒、炸鸡、油饼、酱料等属于刺激性较强的食物,容易导致胃肠道不适和消化不良,肺结节患者应尽量避免或减少食用。

高盐分食物:高盐分食物摄入后可能导致体内水分滞留,增加体内液体负荷,对于肺结节患者而言并不利于身体康复。因此,要注意减少摄入含盐量高的食物,如

咸菜、腌肉、咸鸭蛋等。

富含咖啡因的食物和刺激性饮料:浓茶、可乐等会刺激中枢神经系统,增加肺结节患者的焦虑感。所以,需注意限制饮用量。

甲状腺结节:两种情况要少吃

中药师邱娇清提醒,碘是合成甲状腺激素的重要元素,摄入过多或不足都会导致甲状腺疾病。患有甲状腺结节后的忌口食物,需要分情况来看:

甲状腺结节合并甲亢患者:需忌碘饮食。最好不

要吃碘盐,也要尽量避免吃含碘丰富的食物,如紫菜、海带等。新鲜鱼虾、贝类建议一周一次,每次少于100克。

甲状腺结节合并甲减患者:避免大量食用十字花科蔬菜。因为该类蔬菜可以抑

制甲状腺对碘的吸收,从而使甲状腺激素生成障碍,导致甲状腺肿大。

十字花科蔬菜主要包括西兰花、卷心菜、花椰菜、大白菜、小白菜、青菜、油菜、芥蓝、西洋菜等。一般少量食用不会产生不利影响。

乳腺结节:三类食物要少吃

主任医师冯正权提醒,乳腺结节的发生与生活方式、饮食习惯、激素水平等均有相关性,除了要保持心情舒畅,也要健康饮食。以下食物要少吃或者不吃——

动物雌激素:蜂王浆、雪蛤、胎盘类保健品含外源性雌激素,可能打破体内激素平衡。

高脂肪、高热量食物:如炸鸡、肥肉等,可能增加雌激

素的分泌。

含酒精、咖啡类食物:酒精会刺激脑垂体前叶催乳素的分泌;咖啡摄入过量有可能破坏患者内分泌平衡,导致内分泌失调。(王楠)

干咳就吃秋梨膏 靠谱吗

提醒

目前,正值呼吸系统疾病流行季节,有些人懒得跑医院,发烧时就自行吃点清热解毒的药,咳嗽了就吃点秋梨膏……不过,医生表示,这种随意对付着吃药的做法并不可取,即使是上述常见药物,也要对症服用才能起效。



有人一感冒发烧,就想着吃点清热解毒类药物祛“毒火”。对此,中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉介绍,这种做法并不完全正确。如果患者在发烧的同时往往还伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便干、舌红苔黄等症状,这类人群使用清热解毒的药物是没问题的。

但如果着凉引起的风寒犯肺,发烧的同时还伴有鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏、怕冷、无汗,这时候不如煮一碗生姜苏叶汤疏散风寒、退热。

樊茂蓉介绍,一遇到干咳就习惯性喝秋梨膏来润肺止咳,这种做法其实也不完全正确。

适合秋梨膏的咳嗽以阴虚燥咳为主,这种咳嗽通常没有痰或者痰特别少,甚至有人咳嗽剧烈的时候伴有少许血丝。同时,患者还伴有五心烦热、口干舌燥、舌红少苔,这种情况下,服用秋梨膏是没有问题的。

但不是一遇到干咳就要用秋梨膏进行润肺止咳,食疗也要进行辨证。比如,冬天天气寒冷,风也比较大,如果属于风邪犯肺引起的咳嗽,不妨用苏叶、防风煮水喝,以发挥疏散风邪止咳的作用。风邪犯肺所致的咳嗽是阵发性的,其特点是咽喉一痒就想咳嗽。

冬季慢性呼吸系统疾病(如哮喘、慢阻肺、支气管扩张症)容易反复发作,甚至进行性加重,樊茂蓉介绍,对关元穴(在肚脐下三寸)和大椎穴(第七颈椎棘突下的凹陷处)进行艾灸,能够减少慢性呼吸道疾病患者反复发作或者反复加重的次数。艾灸时注意要采用悬灸的方法,每次艾灸10~15分钟,每周两次即可。

需要提醒大家的是,热性体质的人不适合艾灸。

(北青 李洁)



LE HUO