

甲状腺结节会自动消失吗？

最近几年，大家的健康意识越来越强，对体检的重视程度也越来越高，很多人就在体检中查出了甲状腺结节。对于甲状腺结节，患者总有很多的疑问。其中，由于甲状腺结节大都是良性的，不需要采取特殊的治疗措施，所以许多患者认为甲状腺结节会自愈，真的是这样吗？

不会自动消失

甲状腺是人体的内

分泌器官，平时没有做好甲状腺的保暖工作、经常性熬夜、经常性情绪不稳等都可能诱发甲状腺结节。

研究发现，95%左右的甲状腺结节是良性的，恶化概率不高，部分患者会有脖子凸起的症状，部分患者可能什么症状都没有。但没有症状不代表不用在意，小的结节也会有钙化、边界不清等恶变的情况。因此，只要查出结节，就

应该引起警惕。

至于“甲状腺结节会不会自动消失”这个问题，它的答案并不尽如人意，因为甲状腺一旦长了结节是不会自己消失的。如果没有对甲状腺结节进行干预，它可能会越长越大，甚至恶化。其中，男性甲状腺结节患者结节恶化的概率会比女性高。

及时控制很重要

查出甲状腺结节时，

建议及时进行治疗，改善饮食和生活习惯，必要时进行相应治疗。

甲状腺结节的出现可能是碘元素摄入过多所致，也可能是碘元素摄入过少所致，患者应结合自身的情况来减少或增加碘元素的摄入，可抑制结节的生长。同时，建议大家少吃或不吃油腻食物、辛辣刺激食物。油腻的食物吃得过多会增加甲状腺负担，且也容易导致肥胖。辛辣刺激性的

食物不仅会刺激肠胃黏膜，还可能会导致内分泌紊乱，不利于结节的控制。保持良好饮食习惯，可减少对甲状腺的伤害。

甲状腺结节患者还应避免劳累，注意劳逸结合，否则会增加甲状腺负担。平时要保持充足睡眠，如果经常性地熬夜，可能会导致内分泌紊乱，刺激甲状腺，导致结节越长越大。还要远离烟酒。生活中不少人喜欢抽烟喝酒，这样的行为只会推

动结节生长，对疾病的治疗非常不利。

此外，保持一个好心态对甲状腺结节患者来说也非常重要。有研究发现，甲状腺结节的出现多和情绪有关，长期处于负面情绪当中的人，患甲状腺结节的风险较高。若是已经患有结节，情绪不稳导致内分泌失衡，会加重结节症状。保持愉悦心情，才能抑制结节的生长。

（据《新消息报》）

观赏性与毒性同在 养花种草需警惕

日前，湖南一大学生相信“网络偏方”，网购半斤曼陀罗种子治青春痘，但抓了一把口服后，第二天因急性中毒住进ICU。接诊医生告诉媒体，患者入院后，很快被转入重症监护室，此时心率大于每分钟140次，双侧瞳孔散大。

曼陀罗为何毒性如此之大？还有哪些常见的植物有毒？

曼陀罗是茄科类植物，我国各地都有生长，具有药用和观赏价值。但曼陀罗全株有毒，误食曼陀罗种子、浆果、幼苗或根等任一部位均可导致中毒，其中以种子毒性最大，儿童误食曼陀罗种子3~8粒，成人食用3~30粒，即可中毒甚至死亡。

据郑州市中心医院急诊科副主任孙家安介绍，曼陀罗中毒多为误食曼陀罗种子、果实、叶、花所致，因其主要成分为山莨菪碱及东莨菪碱等，具有兴奋中枢神经系统、阻断M-胆碱反应系统、对抗和麻痹副交感神经的作用，会引

起神经性中毒。

一般情况下，误食曼陀罗后20~30分钟出现症状，会出现心跳增快、呼吸加深、血压升高、头痛头晕、烦躁不安、幻听幻视、神志模糊、阵发性抽搐等中毒症状。严重者常于12~24小时出现昏睡、痉挛、发绀，甚至昏迷、死亡。

“曼陀罗有一定的药用价值，但一定要在专业医生的指导下使用。如果不小心误食，中毒但清醒的患者，要尽快进行催吐并及时就医；已经陷入昏迷的患者，家属要保持其呼吸道通畅，及时拨打120。”孙家安说。

孙家安提醒，有毒植物的存在其实非常广泛，甚至不少和曼陀罗一样，观赏性与毒性同在，如南天竹、珊瑚樱、相思子、夹竹桃等，养殖时一定要对这些“蛇蝎美人”提高警惕。

南天竹。南天竹形态优雅、果实鲜艳，但南天竹是中国植物图谱数据库收录的有毒植物，且全株有毒，误食可能中毒，出现兴



奋、血压下降、肌肉痉挛、呼吸麻痹、昏迷等症状。

珊瑚樱。珊瑚樱四季常青，果子变红后很诱人，但它也是茄科植物，含有茄碱、玉珊瑚碱等，全株有毒，叶比果毒性更大，误食可能导致头晕、恶心、剧烈腹痛、瞳孔散大等中毒症状。

相思子。相思子的种子红与黑显眼搭配，十分好看。但相思子的叶子、根茎及种子均有毒性，其中种子毒性最大。一旦误食很可能会发生严重的中毒反应，出现发烧、食欲下降、恶心呕吐、腹痛腹泻、呼吸困难、皮肤青

紫、出血溶血以及循环系统衰竭，严重的甚至会导致死亡。

夹竹桃。夹竹桃的叶片如柳似竹，红花灼灼，胜似桃花，是有名的观赏花卉。但夹竹桃也是最毒的植物之一，包含了欧夹竹桃苷等多种毒素。10片~20片叶子就能对成人造成不良影响，一片叶子就能令婴儿丧命。

孙家安强调，千万别乱摘、乱吃这些有毒的花草。此外，对于不熟悉的野生植物也不要随意采摘，更不要随便食用，以免发生意外。

（据《大河健康报》）

眼皮跳不停不要太大意

“左眼跳财，右眼跳灾”，人们对于眼皮跳，总是担心福祸难测。

眼皮跳分为生理性、病理性两大类，生理性眼皮跳只是短暂性、间歇性现象，诱发因素有很多种，如经常睡眠不足、爱吃油炸食品或辛辣食物、服用影响神经的药物、长时间看电视或电脑屏幕等，只要将这些诱发因素加以改善，即可不药而愈，不会影响到身体健康。

眼皮跳多半属于生理性的，人们大可不必在意。但是，倘若是病理性眼皮跳就要当心了，这种病类似中风，而且不好治愈，早发现、早治疗才是关键。

病理性眼皮跳若未能妥善治疗，病情恐怕越来越严重，患者可能还会出现单侧或双侧眼皮抽搐、下眼睑下垂、视物模糊、脸部麻木、颜面神经自主抽搐、眼睑内翻或容易感染等。

病理性眼皮跳是长期现象，常发生于器质性心血管疾病患者，治疗时，最好把握发病后三个月黄金治疗期，越早治疗效果越好。

传统中医认为，肝主筋，脾主肌肉，所以眼皮属脾，眼皮跳类似中医胞轮振跳、目眨等范畴，多因肝脾血虚，虚风内动，牵拽胞睑而振跳；或久病、过劳等损伤心脾，心脾两虚，导致气血不足、筋肉失养而跳动，可选用中药治疗，急性期还可配合针灸疗法。

虽然病理性眼皮跳对生命没有威胁性，但是容易影响到人的外貌，所以仍不可轻视它的存在。因此，如果遇到眼皮跳个不停时，应先请医师诊断，辨别到底是生理性还是病理性的，然后再决定是否需要进行治疗。

（据《广州日报》）

孕妇血压低 吃红烧板栗山药

材料:20颗板栗,20克山药,5克熟地黄,250克鸡肉,5只冬菇。盐、糖、生粉水、酱油、姜汁、油、料酒适量。

做法:1.先将鸡肉切丝,加入盐、酱油、生粉水、姜汁、料酒等拌匀,腌制20分钟。

2.板栗去皮,与山药同泡约15分钟。冬菇浸软去蒂、洗净切成丝,用少许油、盐、糖拌匀。

3.将山药、板栗及冬菇下锅翻炒,加入熟地黄、鸡肉,再加入适量水,加盖炖至板栗熟烂,加入酱料调味,炖至汁液将干时,加入生粉水勾芡即可。

功效:山药可补虚弱体质,对肠胃、肾脏均有补益之效。地黄有滋养强壮、补血之效。孕期血压低时可以试试。

（据《大河健康报》）

肥胖的多囊患者易患Ⅱ型糖尿病

英国《医学快讯》近日发表的一项研究显示，患有肥胖和多囊卵巢综合征(PCOS)的女性患Ⅱ型糖尿病的风险更高，而体重正常的多囊卵巢综合征女性患此病的风险并不会增加。

研究发现，患有多囊卵巢综合征的女性一生中患Ⅱ型糖尿病的风险增加

了三倍多。这种风险只在超重女性中明显存在，而在苗条女性中不存在。

多囊卵巢综合征的特征是月经周期不规则、正常代谢紊乱和毛发过度生长。多囊卵巢综合征会导致肥胖、糖尿病和心血管疾病。患有多囊卵巢综合征的女性中，50%~80%的女性肥胖，而肥胖是糖尿

病的一个危险因素。

在这项新研究中，希腊雅典医学中心的研究人员对先前的23项研究进行了分析，以评估肥胖对多囊卵巢综合征妇女随后发展为Ⅱ型糖尿病的影响。这项研究包括60336名多囊卵巢综合征女性和259444名无多囊卵巢综合征女性。研究中共有8847

名女性患有Ⅱ型糖尿病。

研究结果显示，仅有多囊卵巢综合征和肥胖的女性患Ⅱ型糖尿病的风险增加。研究人员指出，该项研究结果强调了早期发现多囊卵巢综合征的重要性，并促进女性改变生活方式，以此来避免Ⅱ型糖尿病的发展。

（据《快乐老人报》）