

这几类食物是结节的催化剂

岛城中医专家“解码”结节的预防和治疗

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

随着市民健康意识的增强,主动体检的越来越多,再加医疗设备的不断进步,越来越多的健康问题被及早发现,其中,肺结节、甲状腺结节和乳腺结节尤为常见,成为体检报告里的“常客”。

那么,中医上关于结节,又该如何调理、治疗呢?近日,记者采访了市中医院肿瘤科副主任、主任中医师刘中良,他从中医角度探讨这三种常见结节的认识、日常养护、饮食调理及预防措施。

”

哪些人容易发生结节

“结节,其实是脏腑间不平衡的一种表现。”刘中良介绍,中医认为,结节的形成与气结、痰凝、血瘀有关。《黄帝内经》曰:“肝,在志为怒,怒伤肝。”怒是生气的外在表现,爱生气会伤肝,容易引起肝气郁结,导致结节的出现。肝气郁结进一步发展,则会损伤脾胃,导致消化功能出现问题,出现痰凝;损及心气,则会影响血液循环而出现血瘀,使结节成形而固定在一个地方。

“由此可见,情绪、消化功能、血液循环等都是影响结节形成的重要因素。”刘中良表示,在中医理论中,甲状腺结节、乳腺结节和肺结节的形成并非偶然,而是与情志内伤、饮食不当、体质虚弱等多种内外因素密切相关。中医通过望、闻、问、切四诊合参,综合分析患者的症状、舌象、脉象等信息,进行辨证施治。

刘中良介绍了甲状腺结节、乳腺结节、肺结节这三类常见结节在中医看来的成因。

中医认为,甲状腺结节的形成与肝气郁结、痰气郁结、脾虚湿盛、血瘀互结等因素有关。情志内伤导致肝气不舒,疏泄失常,气机瘀滞,日久形成痰气郁结,表现为颈前喉结两旁结块肿大,柔软光滑,推之能移,且随情绪波动而消长。

乳腺结节在中医上称为乳癖,其成因同样与肝气郁结、冲任失调、痰瘀互结、脾虚湿盛有关。肝气郁结导致体内气机瘀滞,形成气郁痰凝的病理变化,患者会出现乳房肿块、乳房胀痛、胸闷等症状。

肺结节在中医看来,是痰气凝结,闭阻肺络所致。痰浊、气滞、血瘀的产生依赖于肺、脾、肾三焦气化及水液代谢。肺气虚、脾肾两虚、瘀血等均可导致肺结节的形成,患者往往体胖、痰多、舌苔厚腻。



调畅情志是养护之道

中医如何治疗结节?刘中良表示,根据结节的性质、症状和患者的体质,中医师会在辨证后选择合适的中药进行调理。常用的中药有活血化瘀、软坚散结、清热解毒等功效。例如,对于肝郁气滞型结节,可选用逍遥丸、柴胡疏肝散等方剂;对于痰湿凝结型结节,可选用二陈汤、六君子汤等方剂。

除了中药,刘中良介绍,针灸和推拿按摩也对治疗结节有很大帮助。通过针刺穴位和艾灸等方法,可以调节人体气血、经络,达到治疗结节的目的。常用的穴位有肺

俞、膏肓、膻中、太冲等。通过按摩、推拿等手法,可以促进结节部位的血液循环,缓解症状。例如,对于甲状腺结节,可按颈部穴位的经络。

“当然,中医角度来讲,养护更重要,情志舒畅是关键。”刘中良说,保持良好的心态是预防结节的重要措施,“我们要学会调畅情志,培养乐观心态,积极面对生活中的挑战;通过倾诉、运动、写日记等方式合理宣泄不良情绪;练习冥想、瑜伽、太极等静心方式,减轻心理压力。”

牢记这些预防措施

“定期体检很重要。”刘中良表示,对于已发现的微小结节,应定期复查,观察其变化。同时,在生活中要避免环境污染:尽可能减少在雾霾重的天气外出,家里烧菜时尽量煮着吃、蒸着吃,减少爆炒和高温油炸,减少污染物质的吸收。远离抽烟环境,避免吸入二手烟和二手烟。

当然,适度运动,如散步、慢跑、游泳等,也可以增强体质;保证充足的睡眠,避免熬夜;注意气候变化,适时增减衣物,防止外邪侵袭。

在饮食方面,“吃得健康也大有益处。”刘中良表示,日常生活中要保证饮食多样化,摄入充足的蛋白质、维生素和矿物质。避免暴饮暴食,保持适度的饥饿感,减轻脾胃

负担。

如甲状腺结节患者可适量食用富含碘的食物,如海带、紫菜,但甲亢患者应避免高碘饮食。同时,忌食十字科类蔬菜(如包菜、花菜、萝卜),可能促进甲状腺肿瘤。

乳腺结节患者饮食宜清淡,多吃蔬菜、水果,如西兰花、苹果等,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。适当控制动物蛋白的摄入,多吃富含纤维素的蔬菜和水果,以及鱼类中的不饱和脂肪酸,对乳腺有极强的保护作用。

肺结节患者可适量吃补肺益脾、化痰散结的食物,如山药、大枣、萝卜等,改善肺部环境,促进结节消散。保持清淡饮食,避免辛辣刺激性食物及油腻性食物。

不同结节体质的忌口清单

刘中良医师特别提醒,不论是结节的形成还是进一步发展,饮食都扮演着重要的角色。以下几类食物,堪称结节的“催化剂”,应尽量少吃或不吃:

辛辣刺激食物会影响结节患者的气血运行,助热生火,损耗阴液,不利于结节的消散。肥甘厚腻类食物吃多了容易生痰湿,导致气血、经络的阻滞,让结节难以消除。高盐饮食会导致体内的钠水平过高,增加心脏负担并升高血压,对结节十分不利。过多咖啡因会影响睡眠,增加焦虑感,对身体的修复产生负面影响。

刘中良提醒,中医治疗结节需要根据患者的具体情况进行辨证论治,选择合适的治疗方法。

在治疗过程中,患者应注意饮食、情志调节,保持良好的生活习惯。同时,定期复查,以便及时调整治疗方案。对于结节较大或症状严重的患者,可能需要结合西医治疗方法。

此外,孕妇、哺乳期妇女以及患有严重疾病的患者,在进行中医治疗前应咨询医生的意见,以免影响胎儿或加重病情。

对于不同体质的人,还有针对性的“忌口清单”:

气滞型体质:应多吃洋芹、茼蒿、薄荷、菊花、柑橘、茉莉花等带香气的食物,改善气滞状况。忌口辛辣食物及调料。

血瘀型体质:多吃洋葱、大蒜、姜、葱、花椒、玫瑰花、藏红花等“辣味”及“温热性”的食物可以暖身、发汗、利尿、解毒,促进气血运行。忌口肥肉、奶油等脂肪含量过多的食物。

痰湿型体质:多吃糙米、小麦、蘑菇、萝卜、栗子等化湿降浊的食物,促进脂肪和水分的排出。忌口过咸食物、油腻及甜腻食物。