专家科普

# 结节没散 反而越吃越大 “散结神药”被医生一句话戳穿

## 凡宣称能快速消结节、不用定期复查的，都要保持警惕

肺结节、乳腺结节、甲状腺结节……体检报告上“结节”二字令人心慌。很多人觉得，好端端的身体里长出结节就是病，想方设法要把它消除干净。这也催生了“散结节产品”市场。

电商平台上，各色“散结神药”打着“药食同源”“跨境进口”“国际认证”的旗号大行其道。这些产品到底有没有用？小结节真的能消除吗？

### 营销话术避重就轻 投诉平台上问题重重

记者在某直播平台店铺中看到，一款名为“汉方结节消”的产品销量长期居高不下。直播间里，主播正卖力推销，声称该产品可解决甲状腺、淋巴、乳腺、肺部等全身多个器官的结节问题，并反复强调“吃完不会反弹，不会有任何副作用”“卖了5年，没有效果不可能卖到今天”。记者将其加入购物车后，显示4瓶装促销价666元。当记者进一步咨询效果时，客服人员秒回：“产品没有副作用，不刺激肠胃，不损伤肝肾，您可以放心服用！”

面对记者“是药品还是保健品”的追问，各家店铺都有一套回避话术。有店铺客服承认产品属于膳食营养补充剂，不直接谈疗效，但会搬出“药食同源”来模糊回答，并以“产品都支持检查”“收到货后可以查看”搪塞；另一家跨境店铺对记者提出的“是否是国药准字或是国食健字（注）”的询问，则以“跨境商品”作为挡箭牌；还有一款“瑞士进口”产品宣称“结节消退率高达90%以上”，却拿不出任何佐证材料。

记者在黑猫投诉平台上查询发现，消费者的遭遇令人忧心。一位消费者自述在直播间购买号称“专门针对结节”的产品，主播承诺“不散结节，无效退款”，结果服用后，甲状腺结节从三类吃成了四类，商家却改口称“这不是药，是营养剂”。另一位消费者表示，花费3397元购买“通腺散结”产品，客服承诺“服用6个月无效退全款”，但是，半年后自己的甲状腺和乳腺结节不仅未变小，反而从2类增大至3类。还有消费者购买清肺散结丸15瓶，吃完后CT复查显示“结节大小没有改变，未见缩小和散除”，商家先答应退款，随后又以“客服不在”“订单过期”等理由推脱，最终拒不处理。

### “网络神药”线下查无此货 食品保健品绝不能谈疗效

线上乱象种种，线下有药店会售卖散结节产品吗？记者带着线上热销的一些产品截图，走访杭州市中心多家连锁药店。从处方药柜台到保健品货架，均未发现上述产品在售。不过，确实有些在售的药品标有散结功效。

有药师推荐了几款标有散结功效的药品，功能主治明确标注为“清火，散结，消肿”等，适用于甲状腺肿大、乳腺增生等症。一名女药师提醒：“小的结节需要长期服药调理，不可能几天就散结，大的结节吃药没有用，需要手术。”另一位药师则回答更干脆：“没有那种东西，网上卖的那些都不是药，不要相信。”

记者也发现，线上在售的所谓“散结神药”，几乎都不能提供药品批准文号；部分产品甚至没有保健食品“蓝帽子”，仅标注为膳食营养补充剂或普通食品。

浙江大学医学院附属第一医院普胸外科主任胡坚说：“市面上不少‘散结产品’，本质只是普通食品、膳食补充剂或保健品，不是药品，就绝不能谈疗效。”他解释，药字号产品即药品，是国家正式批复、经过严格筛选、能够用于临床治疗疾病的产品，有“国药准字”标识，管理最严，也最靠得住；健字号（保健食品）有一定保健作用，但不能替代药品；食字号产品本质上是食品，在正常食用范围内安全性有保障，但法律上不得宣称任何治疗功效。消费者务必擦亮眼睛。

### “散结产品”真的有效吗？为什么有人表示吃了药后小结节会消失？

浙江省人民医院呼吸内科副主任医师宋美君表示，以常见的肺小结节为例，能自行消失的结节大多是炎症性的，可通过休息、戒烟酒、提高免疫力等方式自行吸收；部分炎性结节也需要抗炎治疗。

总之，没有证据表明是所谓“散结产品”把结节消掉的。

对于普通人来说，查出结节该怎么科学对待？

胡坚特别提醒，以肺小结节为例，首次查出小结节无需过度恐慌，应第一时间到正规医院专科就诊，明确结节性质。

“90%以上的肺结节是良性的，既不需要用药，也不需要手术，更无需服用保健品，定期随访观察即可。”他补充，目前没有药物被证实能特异性消除肺结节，良性结节的管理核心正是定期随访，而非用药或保健品。遵循规范诊疗路径，精准筛查、规范随访，才是对待肺结节的科学方式。

胡坚提醒，凡是宣称能快速消结节、不用定期复查，且无权威大规模临床研究佐证的散结节产品，消费者都应提高警惕，谨防被虚假夸大宣传收割，更不能用它们替代正规药物治疗。

### 为什么有人容易长结节？

乳腺结节、肺结节、甲状腺结节……结节是很多人体检报告上的高频词。结节究竟和什么有关？为什么有些人容易长结节？在潮新闻·钱江晚报的浙江大健康名医直播间，曾有多位医生就各类结节相关疾病进行科普，我们梳理出他们的一些观点，一起科学认识结节、远离结节。

浙江大学医学院附属第一医院普胸外科（二）科主任屠政良：很多人觉得现在肺结节好像高发了。事实上，不是肺部有结节的人越来越多了，而是随着这些年高分辨率CT的普及，以及大家对于体检的重视、年龄的增长，越来越多的人在体检时就发现了肺结节。

此外，环境污染也被认为是肺结节增加的重要因素之一。雾霾、其他空气污染、二手烟等，这些污染物进入人体后容易引发炎症，从而导致肺部结节。与此同时，现代人工作压力大，生活节奏快，长期高度紧张的状态容易导致人体免疫力下降，导致病毒或者细菌感染，形成结节。

浙江省肿瘤医院乳腺外科副主任医师夏想厚：乳腺健康跟情绪状态息息相关。女性朋友若长期处于心情抑郁、生活状态不佳、负面情绪难以宣泄的状态，容易诱发乳腺问题。因此，保持心情舒畅对维护乳腺健康至关重要。

绍兴市人民医院乳腺甲状腺外科主任医师孟利伟介绍：甲状腺结节的高检出率很大程度上得益于超声技术的飞速发展。现代人的生活节奏加快，长期处于压力大、情绪紧张的状态，再加上环境因素、遗传易感性等共同作用，确实使得甲状腺疾病呈现出年轻化趋势。 据《钱江晚报》

健康知多少

## 手腕勒出“白圈”、皮肤粗糙……

# 小心“戴”出来的皮炎

最近，不少长期佩戴运动手环、智能手表的网友发现，手腕上被表体覆盖的一圈，皮肤明显发白、发干粗糙，有的甚至发硬、增厚，出现了老化表现。

不少人猜测：会不会是手表背后发出的光造成皮肤老化？或者是手表漏电导致皮肤灼伤？对此，国家应急广播专访首都医科大学附属北京地坛医院皮肤性病科副主任医师刘静，带来专业解读。

### 手腕上的“白圈”究竟是什么原因导致的？

刘静表示，以上猜测缺乏可靠医学支撑，真正引起这些改变的，可能是刺激性接触性皮炎与变应性接触性皮炎这两大类皮肤问题。

**刺激性接触性皮炎**

在所有人身上都可能发生，一般情况下发作相对较快，只是不同人耐受性不一样。例如在汗液长期捂着的状态下，孩子由于皮肤比较薄嫩，可能在比较短的时间就会出现局部的浸渍表现，而大人出现的时间可能相对会长一点。

**变应性接触性皮炎**

属于迟发型过敏反应，需要经历一个致敏期，有的是数个小时，有的是数天，甚至有些人是长期慢性反复的接触才会出现皮肤变应性接触性皮炎的表现。也就是说有过敏物质接触到皮肤后会先有一个接触致敏的过程，而后再接触出现皮炎的表现。

### 已经出现接触性皮炎该如何正确处理？

如果局部出现发白起皱，轻度红斑、瘙痒或者是少量丘疹、脱屑这种较轻症状，要第一时间摘下手表或手环并停止佩戴。同时用冷敷或是炉甘石洗剂来缓解局部的瘙痒和红斑。

**注意！这些误区不要踩**

1. 不要随意涂抹药膏和尝试偏方，一方面成分不明确，另一方面可能因此引发进一步的过敏。

2. 不建议在家用强效的糖皮质激素药膏，可能出现相应的不良反应。

3. 出现红肿甚至水疱时，不建议用油性较大的红霉素软膏和凡士林软膏，容易加重皮肤的反应。

暂停佩戴后仍持续存在且特别剧烈的瘙痒时，需要到医院皮肤科就诊，待皮炎好转后择期完善斑贴试验，查找具体的过敏物质，避免以后出现购买同类商品时接触过敏原而过敏的情况。

### 佩戴智能手表，如何防止皮肤损伤？

刘静提醒，日常佩戴时应注意从以下3个方面保护皮肤：

表带材质：有金属、橡胶或者硅胶类过敏史的人群，要避免含有相应成分的表带。对于儿童、女性等皮肤相对敏感薄嫩的人群，可以选择透气性比较好的材质进行佩戴。

佩戴习惯：不要长时间佩戴；表带不要戴太紧；运动出汗或洗手后，要取下手表，等到干燥之后再进行佩戴。

注意防晒：避免佩戴区域因为日晒导致的局部肤色不均（白圈）。如果佩戴部位已经出现炎症，更要注意防晒，以降低炎症消退后色素改变发生的可能，同时有利于皮肤色素改变后的修复。

据国家应急广播网

# 饭后上秤长1公斤？不是真变胖

一顿饭体重猛长1公斤，真的长肉了吗？不少减重人群都有过这样的经历：吃完一顿饭后称重，体重一下子增长2斤，便以为自己长出脂肪，心里十分焦虑，甚至开始自责、后悔。其实，这种短时增重大多属于正常生理波动，并不是真正增加了脂肪。

### 餐后体重增长并非长脂肪

从生理机制来讲，增加1公斤脂肪大约需要摄入7700千卡的热量。普通一餐很难达到如此高的能量，餐后体重增长并不是新生成脂肪。一顿饭后的增重主要来自三方面：首先是食物、汤水本身进入胃肠道，带来直接重量；其次，如果这一餐碳水较多，血糖上升促进糖原合成，每1克糖原会结合3至4克水分储存在体内，引起体重上升；另外，饭菜盐分偏高时，钠离子容易造成水钠潴留，锁住身体水分。同时进食后肠道内容物积存、激素短暂波动，也会小幅抬高体重。这类变化都是暂时性的，随着排尿、代谢、排便，1至3天内体重就会逐步回落。

### 称体重要掐算好时辰

临床监测体重，优先选择晨起空腹、排空大小便之后称重，重点观察一至两周的长期变化趋势，不能把单次餐后体重波动，作为判断减脂成败的标准。

在临床营养门诊中，这是十分普遍的减重误区：很多人看到餐后体重上长，便急于补救，采取过度节食、大量运动、刻意控水等方式。这种应激式干预容易打乱身体电解质平衡，造成肌肉流失；压力升高还会使皮质醇分泌增多，进一步加重水钠潴留，陷入焦虑—水肿的恶性循环。

### 太关注体重更易焦虑肥

网络短视频不断渲染“一顿吃错就长胖”的焦虑氛围，让很多人形成非黑即白的认知，把体重数字等同于自律能力。一餐过后体重上长，很容易产生强烈的负罪感，催生情绪化节食、过度运动等行为，严重时还会诱发与进食相关的心理问题。而焦虑带来的精神压力，反过来又干扰内分泌，更容易造成食欲亢进、体重波动。总而言之，餐后体重短时上长属于正常生理现象，大家不必过度恐慌。进行体重管理时，需要分清食物重量、水分波动和脂肪增长三者的区别，避开即时称重带来的认知误区。坚持长期规律监测，保持平稳的心态和健康饮食模式，才是科学减重的正确方式。 据北青网

健康提醒

## 全网模仿“闪身步”藏隐患

# 别拿膝盖跟风网红动作

近日，一条“闪身步”的切片视频爆火网络，引发大量网友和明星的模仿和二创。据了解，该视频片段来自一条安徽花鼓灯舞蹈的教学视频，而“闪身步”是其中的一个基本功动作。

### 网红动作轮番走红 潜在受伤风险不容忽视

随着“闪身步”的爆火，扬州大学附属医院发文称多地医院的骨科、运动医学科陆续接诊了多名年轻患者，均为跟风练“闪身步”导致膝盖受伤，到医院检查后发现是十字韧带拉伤，甚至部分撕裂。

不只“闪身步”，盲目跟风模仿这些“网红动作”也同样有着潜在的受伤风险。

**卡椅子挑战**

即把两腿伸入椅子的扶手，或将头和胳膊伸入塑料凳中，多数挑战者在过程中双腿或头部卡住，无法挣脱。

**盘腿抱柱**

选择路边的树木、电线杆等，将双腿像拧麻花一样盘绕住柱体，挑战能否自行解开，最终却导致双腿锁死，动弹不得。

**“卧鱼挑战”**

“卧鱼”本为戏曲动作，指戏曲演员侧身半跪、双腿盘曲、身体缓慢下沉，电视剧《主角》爆火后也让许多网友开始挑战。但不少人在挑战过程中因不掌握方法，导致膝盖“嘎嘣”一声，出现异响。

### 跟风挑战固然有趣 盲目模仿易对膝关节造成损伤

“闪身步”“盘腿抱柱”“卧鱼”……这些“网红动作”挑战起来固然有趣，但其背后对膝关节可能造成的损伤也同样需要提高警惕。

“闪身步”源自安徽花鼓灯，是专业舞者的基本功之一。专业舞者依靠核心与下肢肌肉稳定重心，但普通人大多只模仿表面姿态：双脚钉住地面、上身猛转，重心突然偏移导致膝盖被迫超角度旋转，产生的剪切力正是前交叉十字韧带非接触撕裂的典型诱因。

十字韧带如同稳定膝关节的“安全带”，质地坚韧却基本无法自愈。普通人肌肉力量弱、关节稳定性差，缺少热身就做爆发扭转动作，瞬间的力量就可能拉松、撕裂韧带。

“盘腿抱柱”这一动作则是身体自重下压让双腿收紧形成“自锁”，膝、髋、踝关节处于扭曲受压状态，容易损伤韧带与半月板。

而普通人在模仿“卧鱼”时，膝盖深度屈曲、负重并伴随扭转，半月板和韧带将承受巨大的剪切力。膝关节虽可小幅旋转，但多重受力叠加，一旦失衡就可能造成半月板撕裂、韧带损伤甚至髌骨脱位。

### 避开高危网红动作 养护膝关节还可以做这几件事

作为人体重要的“轴承”和“负重”关节，膝盖一旦受伤或磨损过度，便会造成不可逆的损失。既然损伤后果不容忽视，我们更应当重视膝关节的保护。除了避开高危网红动作之外，日常护膝还可以做好这四件事。

**控制体重**

膝关节是人体主要承重关节，体重每增加10斤，膝关节的承重负担会额外增加30斤。长期超负荷易加速软骨磨损，诱发关节退变。减轻体重能帮助减少负重关节负担，减少膝关节磨损。

**日常饮食均衡，及时补充营养**

日常饮食要均衡、营养。对于健康成年人来说，从牛奶、鱼类、鸡蛋、豆制品等食物中可以获取足够的钙和维生素D。

而更年期女性、骨质疏松症患者以及吸收能力较差的老人，建议在医生指导下服用钙片；对于维生素D缺乏或不足者，建议在医生指导下服用维生素D补剂、多晒太阳。

**注意保暖**

秋冬季节天气寒冷，可以通过穿秋裤、佩戴护膝等方式为膝盖保暖；而夏季虽然天气炎热，但空调、电扇使用频率增加，也可能会让膝盖受凉，可以在膝盖上盖条毛毯保暖。

**避免姿势长期固定**

日常要避免久站、久走、久蹲，比如蹲在地板上擦地、长时间坐矮板凳，以免增加关节负担，加速关节退变。

据央视新闻