

抑制结节生长 少吃这些“催化剂”

宁波市58岁的李女士有近20年的乳腺结节病史，多年随访显示结节大小始终未发生明显变化。近期，她因追求养生，开始每天早晚食用阿胶糊、蜂王浆和炖雪蛤汤。连续食用一个月后，其原本5毫米的乳腺结节急速增大至18毫米，超声检查提示活跃增生甚至存在恶变风险，最终不得不接受手术切除。

医生指出，许多养生补品含有天然雌激素或类雌激素成分，可能直接刺激腺体细胞异常增殖，导致结节快速生长。因此，除药物治疗、定期复查甚至手术外，结节患者需格外关注日常饮食。

这些食物可能是结节的“催化剂”

脂肪和动物蛋白

脂肪摄入过量可能影响卵巢内分泌功能，加剧雌激素对乳腺上皮细胞的刺激；动物蛋白质摄入过多则会导致雌激素生成过量，引发乳腺病变。两者均会促进乳腺结节生长，故应减少摄入。

碘

碘摄入过多或不足均不利于甲状腺结节控制。日常需控制好碘的摄入量。从中医理论看，甲状腺结节属于“痰凝血瘀”证型，因此不宜常食过于寒凉的食物。若甲状腺结节合并甲亢，需严格控制碘摄入，如少吃或不吃紫菜、海带等海产品及加碘盐，建议食用无碘盐并坚持低碘饮食，同时忌烟、酒、咖啡、浓茶等。
注意：甲状腺结节患者应尽量少吃胡萝卜、卷心菜，因其可能影响结节生长。

刺激性食物

辣椒、炸鸡、酱料等刺激性食物易导致胃肠道不适和消化不良，进而影响肺部健康，不利于肺结节控制。

高盐分食物

腌制食品等高盐食物摄入后可能导致体内水分滞留，增加液体负荷，对肺结节患者康复不利。

刺激性饮料

咖啡因及咖啡、浓茶、可乐等刺激性饮料可能刺激中枢神经系统，增加肺结节患者的焦虑感。

除控制饮食外 还需注意3件事

定期体检

良性结节患者应遵医嘱每3~6个月复诊，观察结节是否明显增大、周边形态是否变化、表面是否光滑、薄膜是否完整以及是否存在钙化等情况。

自检

一般来说，疼痛的结节良性可能性较大；不痛不痒的结节则需警惕恶变风险。

皮肤结节需区分：皮下不红不肿不疼的结节多为良性；若有腿部红色、疼痛的结节，应尽快就医。

良性结节生长速度通常较慢，恶性结节则可能快速增大。

自律

目前尚无直接消散结节的果蔬，预防或控制结节生长需以健康饮食为基础，更重要的是保持心情愉悦、生活规律。

(据《中国医药报》报道)



炸鸡



甲状腺结节示意图



海带



茶叶水

图片为资料图

本版组稿 李鹤

