

教你听懂医生的这些“暗语”



图据AI生成

你听医生说过的这些“口头禅”？看似简单表述背后，其实包含复杂的医学决策逻辑。

“观察一下”

“观察一下”遵循的是“最小干预原则”。

当体检发现某项指标轻度异常，如肿瘤标志物升高一点可能由多种原因引起，医生会建议动态观察，定期复查，避免不必要的过度诊疗。

对于初步判断问题不大的情况，医生会建议观察，一旦有新变化，及时就医。

自限性疾病或暂无有效治疗时的观察。比如普通病

毒性感冒，属自限性疾病，应避免过度用药，多数情况下只需对症处理，观察病情变化。

某些病情不允许回家观察，存在一定风险，这时需要留观。尽管诊断已经明确，但可以暂不处理的观察等待。比如某些惰性淋巴瘤，本身生长发展缓慢，经医生判断并结合患者意愿，可以观察等待，定期复查。

“考虑……可能性大”或“不排除……的可能”

有人一听这种表述就会觉得这医生太“水”了，其实这反映医学诊断的复杂性。

医学存在不确定性。医生根据目前症状和检查结果分析，倾向于这个诊断，但存在不确定性，也可能是其他疾病。病情的动态发展变化。医生认为目前的信息不足以做出准确判断，可能需要进一步检查确诊，或通过观察病情发展变化来辅助判断。个体之间存在差异。同样的疾病不同的人可能有不同的表现；有些疾病早期阶段还没有典型表现。医生使用这类表述来综合考虑各种可能性，避免误诊或漏诊。

“家属进来一下”

沟通病情，了解病史。医生需向家属交待病情和诊治情况，出于保护患者隐私考虑，所以请家属单独沟通。有些病史细节患者本人可能忘了或者记不太清，而家属可能更了解。

如果患者病情出现特殊变化或需要特殊检查和治疗，医生需及时告知家属并征求意见。对于一些需要家属配合情况，要详细交代注意事项，确保家属能在患者出院后给予正确照护。 据科普中国

吃够鸡蛋 两种慢病风险降低

美国波士顿大学的研究团队研究表明，每周摄入 ≥ 5 个鸡蛋，患2型糖尿病和高血压风险分别显著降低28%和32%。每周摄入5个或更多鸡蛋的情况下，如果同时增加膳食纤维、鱼类和全谷物摄入，患2型糖尿病的风险会降低26-29%；保证乳制品、水果和蔬菜摄入，则会使高血压患病率降低25-41%。

艾灸的烟雾 对人体有害吗

艾灸的烟雾主要来自艾草燃烧，其燃烧过程中释放的挥发性物质具有一定抗菌、抗炎和镇静作用，但燃烧产生的颗粒物、一氧化碳等对人体存在潜在风险。

所以，艾灸的烟雾对人体是否有害，取决于多个因素，包括烟雾的成分、吸入量、接触时间以及个体的敏感性等。

因此，在进行艾灸时，建议采取适当预防措施，如保持室内通风、使用优质艾条、控制艾灸时间、选择空气净化器等，以减少潜在健康风险。

均据CCTV生活圈

冲这几点 女性更应多吃肉

数据显示，我国18-49岁女性中72.2%的人存在铁缺乏风险。相较于男性，女性需要更多铁储备。

长期不吃肉容易缺乏维生素B12：缺乏B12可能会出现记忆力减退、精神抑郁、疲劳等，长期缺乏会导致巨幼红细胞性贫血，高同型半胱氨酸血症（心血管疾病危险因素）。儿童、青少年、老人、素食人群以及育龄期女性缺乏B12风险较高。

吃肉能减少肌肉流失：肉类含有丰富的优质蛋白质，而

且畜肉蛋白质氨基酸组成与人体需要比较接近。特别是减肥中的女性，不吃肉会增加肌肉流失，从而降低代谢，影响免疫力。

吃肉可降低骨折风险：肉类中的营养物质有助于维持骨骼健康。更年期女性雌激素水平下降会让钙快速丢失，增加骨质疏松和骨折风险。

虽然从健康层面来说，女性更应该多吃肉，但也要吃对。

控制摄入量：一般成人平均每天应食用畜禽肉类40-75克（生重），可分为红肉、白肉

两种。红肉主要指猪肉、牛肉、羊肉，建议用部分白肉（鸡肉、鱼肉）替代红肉。

据上观新闻

全新“酸枣仁”关爱睡眠健康 仅需5块5

2024年创新配方的明星产品“酸枣仁 γ -氨基丁酸”凝胶糖果重磅登场。作为卫视热销爆品，为您带来全新的睡眠体验。它采用中西合璧配方，愿您步入令人神往的舒适夜体验，好梦相伴。

营养补得好 才能睡得好

酸枣仁、 γ -氨基丁酸、茶氨酸是“身体营养库”的黄金三宝。酸枣仁与茶氨酸，巧妙配伍 γ -氨基丁酸，加上百合、莲子（去芯）等天然植物。产品天然纯净，经过高浓缩处理，营养丰富，可安心服用。源自陕西秦岭山脉的野生酸枣仁，富含酸枣仁皂甙，以及钙、铁、锌、硒等多种微量元素，能够充分补充身体所需营养。 γ -氨基丁酸素有“心灵维生素”的美誉，为您的身心健康助力。

科技创新产品，愿与您相伴，让您在静谧夜晚中享受甜美的梦乡时光。

睡觉养精蓄锐 好睡眠神清气爽
感恩钜惠 仅需5块5！

卫视热播产品，助力好睡眠。仅需5块5，让您一天活力满满、精力充沛。每天前30名订购者，还将免费获赠2盒，活动仅限7天，活动结束后恢复市场价每盒99元。



订购热线 400-078-5066