



相信很多人都有过这种经历:身体有某个异常,或者体检发现某个异常,担心有问题,于是去医院找医生看。医生看过之后,来了一句“观察一下”。

“观察一下”是什么意思?相信这是很多人的困惑。医生这个“暗语”的背后有大学问!

“观察”≠“没事” 医生的这句叮嘱要上心

“观察一下”可能包括这些情况

其实在医学上,“观察”也是一项医疗处置措施,而且非常常见。那什么情况下要“观察观察”呢?归纳了一下,大致可能包括以下几种情况:

1. 轻度异常,很难一下弄清楚原因,为避免不必要的过度检查,先动态观察,定期复查,积累更多信息以更好的判断。

比如,体检某项肿瘤标志物升高一点,这里面的原因很复杂,很多原因都可能引起这种指标的轻度升高,大多数是良性原因,甚至只是吸烟、饮食等因素也可能引起稍微升高,通常很难说到底是什么原因引起的,当然也不能排除恶性肿瘤引起的可能,但得了恶性肿瘤也可能肿瘤标志物正常,而如果恶性肿瘤标志物引起的升高,后续复查会一次比一次升高,只凭一次结果无法判断,所以不妨先观察一下,定期复查,动态看变化趋势。

2. 初步估计问题不大,可以暂时不用处理,毕竟治疗也是有副作用有伤害的,但疾病有往不好方向发展的可能,所以不能完全掉以轻心,不妨观察观察,既不必过度紧张焦虑,也不要不管不顾。

比如,体检发现的小结节(肺结节、甲状腺结节、乳腺结节等),多数是良性的,医生经过初步判断暂不考虑恶性,这种时候观察通常是最好的处理。如果急着处理,首先太小的结节也很难一下就弄清楚,会导致很多不必要的过度检查,

而确诊需要活检,太小的结节一方面很难活检成功,另一方面也是一种伤害性诊疗(穿刺活检,不是完全无伤害)。

当然,也不能不管不顾,一方面并没有完全定性说一定是良性的,只是概率上大多数是良性,但不能完全排除恶性可能,所以需要随访复查,动态观察;另一方面现在是良性,也不能排除以后发展为恶性的可能,所以不能不管它,可以暂不处理,但随访观察定期复查还是必要的。

3. 尽管已经明确诊断了是什么病,但可以暂不处理,这种情况也可以观察等待,一旦出现需要治疗的指征,再开始启动治疗,并不会对总的预后有影响。

比如,小细胞淋巴瘤、滤泡性淋巴瘤、黏膜相关淋巴组织淋巴瘤等惰性淋巴瘤,由于这种淋巴瘤生长发展缓慢,有的患者可以暂不急着重治疗,经专科医生判断并结合患者本人的意见,不妨先观察,定期复查,做好病情监测,一旦出现治疗指征,再开始治疗也不迟,并不会对总生存时间有影响。

4. 有的疾病或者说有的病情,或者本身就是自限性疾病(不治疗通常也会自愈),而且目前也没有太有效的病因治疗手段,那也通常是观察,也就是不用什么特别的医疗措施,或者仅对症处理。

比如,普通感冒、流感、新冠等,单纯病毒感染目前其实并没有太有效的针对病毒的治疗,这类病毒感染性疾病很多是自限性疾病,只要免疫力正常,基本上可以自愈,如果出现很难受的症状,对症处理就可以,如果没有症状,观察就可

以。所谓观察,不是不管不顾,要“看着”(观察着),一旦有情况则转诊医院治疗。

5. 病情需要治疗,不能回家观察,不能等以后再说,但目前又暂时病因不明,无法开展针对病因的治疗,这种时候需要在医院“观察”,即留观,医院通常会有“留观室”,里面有医生护士,一旦病情有变,可以随时呼叫医生护士;当然也可以收住院“观察”。

比如,腹痛去医院看急诊,医生检查后暂时没有找到病因(腹痛本身只是疾病的症状表现),难于开展针对性治疗,需要时间进一步进行各种检查和专科会诊,在这之前,先观察一下(同时可视情况对症处理),有时实在弄不清楚,病情又不允许一直观察,要考虑急诊剖腹探查。

“观察”不是叫你不管不顾

到医院看病,如果医生让观察一下,就不要逼着医生非要开点药才觉得是看了病,不要认为挂号费白花了。

医生让你随访观察,那是医生用他的专业知识经过思考之后做出的判断。但切记:观察不是叫你不管不顾,需要知道为什么不马上处理而是要观察,接下来要注意什么事项,观察什么,观察多久,复查什么项目,多长时间复查,出现什么情况要及时来就诊等等。

一定不能失访,不管不顾,从此“消失不见”。

记住:“观察”≠“没事”。医学上,有时候暂时不处理(观察)就是最好的处理。注意“暂时”二字,观察是动态的,不要走极端。

据科普中国微信公号

春节是一年中最重要的节日,亲朋好友聚在一起,少不了吃吃喝喝。可如果没有节制,吃喝就可能变成“吃苦”。24岁的扬州小伙小张(化姓),就因为春节期间吃油腻、油炸食物等,患上了高脂血症胰腺炎。在苏北人民医院,像小张一样得了此类“假期综合征”的患者比平日多了不少。

通讯员 王前
现代快报/现代+记者 庄剑翔 文/摄

小伙春节吃出胰腺炎 甘油三酯数值是常人的15倍



医生在为小张做检查

小张平时就爱吃高脂食物,对油炸食品、火锅情有独钟,饮料更是不离手。由于吃喝不节制,加上很少运动健身,这两年,他的体重增长迅速,腹部脂肪堆积明显,呈现出典型的腹型肥大。

几天前,他突然感到胃胀,起初并未在意,只是自行购买了胃药服用。可由于在春节期间,还有不少饭局,吃完药后他又吃下了不少油腻的猪肉、油炸食物以及荤汤。没过多久,小张疼痛加剧,到了晚间更是无法直起腰来,于是赶紧前往苏北人民医院就诊。

“我们经过详细检查,发现患者存在脂肪肝倾向,甘油三酯数值高达27,远远超出了正常范围。正常为1.7以下。”苏北人民医院消化肝胆胰内科主治医师徐庆成介绍,小张被确诊为高脂血症胰腺炎。其甘油三酯数值,甚至达到了正常范围的15倍多。好在经过住院治疗,目前小张病情已经稳定。

徐庆成指出,胰腺炎的发病与暴饮暴食、过量饮酒以及高血脂等因素紧密相连。尤其是高脂血症胰腺炎,病情往往较为严重,具有重症化的倾向。

现代快报记者了解到,像小张这样患上“假期综合征”的人,在春节期间出现了不少。苏北人民医院急诊科在过年期间接诊的病人数量远超平日,急诊日均人数接近千人次。除了常见的急诊病症,胰腺炎、消化道出血等疾病频繁发生。

对于小张这种吃出来的“假期综合征”,徐庆成建议,在饮食方面,一定要摒弃油腻、无节制的饮食习惯,减少高油脂食物的摄入,多选择清蒸、微烹饪的食物。这类食物相对清淡,营养成分也能得到较好保留,有助于减轻肠胃负担。对于饮酒,一定要严格控制量,避免空腹饮酒。酒精对肠胃和胰腺都有直接的刺激作用,过量饮酒会大大增加患病风险。尤其是肥胖者,既往得过胰腺炎或消化道疾病的患者,更应该坚决避免饮酒。节后的饮食应逐渐恢复清淡,多吃一些易消化的食物,如米粥、面条、蔬菜汤等。这些食物富含营养,且容易被肠胃吸收,能够帮助肠胃恢复正常功能。



扫码看视频

流感还是普通感冒?医生教你判断

日前,因流感引发意外的事件引起社会关注。流感为什么会造成严重后果?如何最大程度防范风险?医学专家给出解读和建议。

据新华社

要点一:高危人群要警惕

不同于普通感冒,流感的传染性强,可能导致原有基础疾病加重,并引起肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。

因此,医学上认为孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群,感染后更容易引发重症,需要格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩,尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。

中国疾控中心病毒病所研究员陈操表示,我国流感流行期大多是在每年11月到次年2月或3月。在流感流行期,家庭和公共场所应做好清洁、消毒,家中如有高龄老人或免疫功能低下的患者,应注意防止将病毒带回家。

如何判断得了流感还是普通感冒?北京佑安医院主任医师李侗曾表示,流感症状更重、起病更急,往往是38.5℃以上的发热,除了咳嗽咽痛以外,还会有明显的全身症状,如头痛、肌肉酸痛、特别

乏力等。

要点二:症状严重快就医

李侗曾表示,得了流感,并不都需要去医院,症状较轻的居家隔离即可,使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般7天左右可以康复。但如果出现高热、使用退热药物效果不佳,或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,需要及时就医。

北京医院主任医师李晶表示,老年人等高危人群如果得了流感,若症状较轻,只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等,可先在家中休息,适当多饮水,清淡饮食,用一些药物缓解症状。一旦出现高热不退、大量浓痰、呼吸困难、精神不振等严重症状,那么一定要抓紧时间到医院就诊,以免贻误病情。

中日友好医院主任医师陈文慧提醒,还要警惕继发感染。有的患者症状已经好转,但再次出现发烧、痰量增多、痰色变化等现象,此时应及时就医。

要点三:对症用药很重要

陈文慧介绍,流感属于病毒感染,在48小时之内服用特异抗病毒药,可以起到很好的治疗效果。同时,注意科学的支持治疗,包括合理饮食、注意休息等,能帮助加快康复。

中国疾控中心传染病处研究员王丽

萍介绍,耐药性分析结果显示,目前流行的流感病毒对于抗病毒药物是敏感的,药物治疗是有效的。

李侗曾提醒,流感不是细菌感染,抗生素对其无效。要注意合理用药,避免滥用抗生素。

要点四:每年可接种疫苗

医学专家公认,预防流感最有效、最经济的手段就是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不等于一定不得流感,但可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。

由于流感病毒流行株每年发生变异,疫苗也需随之变化。王丽萍介绍,根据相关监测和分析结果,我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好,疫苗接种有效,建议所有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群,每年都接种流感疫苗。

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示,疫苗接种后通常需要一定时间来产生具有足够保护水平的抗体,因此,一般建议大家在流感流行期来临前1到2个月,即9月、10月前后接种流感疫苗。“但对每个个体而言,只要还没有感染,就可以通过接种流感疫苗来预防流感、减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症甚至死亡的风险。”王大燕说。