



近日,宁夏银川市一名年仅 14 岁的少年小雨(化名)被诊断出患有甲状腺癌。事情回溯至小雨某天无意中摸到自己左侧颈前部有肿物,因年纪尚小且未感到其他不适,他便服用了药物保守治疗,并未引起重视。然而,经过一段时间用药后,虽然肿物有所减小,但并未完全消失。随后,小雨前往医院进行治疗时,被确诊为甲状腺乳头状癌,且癌细胞已向颈部转移,在专家的建议下,他最终接受了手术干预。

发病率增长最快的恶性肿瘤

这几类人群要注意

什么是甲状腺癌?

甲状腺位于人体颈前方正中部位,形似一只展翅的蝴蝶,紧贴气管前方。这只“蝴蝶”负责人体甲状腺激素的分泌,调控着身体的代谢活动,被称为“人体发动机”。甲状腺癌是源于甲状腺滤泡上皮或滤泡旁上皮细胞的恶性肿瘤,是头颈部常见的恶性肿瘤,根据病理类型,主要分为以下三类:

1.分化型甲状腺癌,主要包括乳头状癌和滤泡状癌,占比最大,预后较好,10 年生存率在 95%以上。

2.甲状腺髓样癌,预后没有乳头状癌、滤泡状癌好,且有明显的家族遗传倾向。

3.甲状腺未分化癌,发病的概率很低,但恶性程度高,发现时基本处于晚期,一旦发生,多数患者的自然生存期不超过半年,多见于 70 岁以上老年患者。

儿童甲状腺结节恶性风险更高

甲状腺癌是儿童及青少年最常见的头颈部恶性肿瘤之一,约占所有儿童及青少年头颈部恶性肿瘤的 7%。

对于这一年龄段的甲状腺癌诊断,通常和成人相似,多数情况下是因为无意中摸到的颈部肿块或结节而被发现。尽管儿童及青少年患甲状腺结节比成人较为少见,但他们甲状腺结节的恶性风险更高,复发更频繁,初诊时常伴有相对大的原发肿瘤,局部淋巴结转移比例相对较高。

在病理类型上,儿童及青少年甲状腺癌与成人相比存在较大差异。在儿童甲状腺癌中,甲状腺乳头状癌所占比例最高,滤泡状癌并不常见,而甲状腺髓样癌以及甲状腺未分化癌则极为罕见。尽

管存在转移风险,但经过规范化治疗后,分化型儿童及青少年甲状腺癌仍可能获得良好预后。

这些人群更容易得甲状腺癌

满足下列条件之一的,则为甲状腺癌的高危人群:

- 童年期有颈部放射性照射史或放射性尘埃接触史的人群。
- 由于其他疾病,颈部接受过放疗的人群。
- 有分化型甲状腺癌、甲状腺髓样癌或多发性内分泌腺瘤病 2 型(MEN2

型)、家族性多发性息肉及某些甲状腺癌综合征(如 Cowden 综合征、Carney 综合征、Werner 综合征和 Gardner 综合征等)的既往史或家族史(有血缘关系)者。

有以下症状可怀疑甲状腺癌

- 甲状腺结节 >1 厘米,且结节生长迅速或同时伴有颈部淋巴结肿大者。
- 甲状腺结节 >1 厘米,伴有持续性声音嘶哑、发声困难、吞咽困难或呼吸困难,可排除声带病变(炎症、息肉等)者。
- 降钙素水平高于正常范围者或 RET 基因突变者。

如何预防甲状腺癌?

- 避免颈部放射性照射和放射性尘埃接触史。
- 维持健康的生活,合理饮食,适当运动。
- 保持心情愉快,疏导不良情绪。
- 一般无症状或无高危因素的人



群,不建议进行甲状腺癌筛查。然而,对于甲状腺癌高危人群,建议每年进行 1~2 次的甲状腺及颈部淋巴结超声检查和甲状腺功能检查。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



最近社交媒体上“红温”这个词非常流行,用来形容人的情绪状态,如极度热情、激动或情绪高涨。“红温”可以用来形容一种强烈情感反应导致的脸红,但现实生活中,那些容易因激动就脸红的人是因为什么呢?

一激动就脸红的人,当心这种病

脸红可能是一种“社交宣言”

脸红不仅仅是身体的生理反应,它与情绪和自我意识也有着密切联系。在社交场合中,当我们感到紧张、害羞或意识到自己正被他人关注时,脸红往往会变得更加明显,尤其是皮肤较薄、毛细血管较多的人。

这种反应涉及大脑中的背侧下丘脑区,该区域的谷氨酸神经元在情绪压力下变得活跃。它们通过发送信号到苍白球核,帮助身体产生热量并调节血管的收缩,从而保持体温平衡。

当这些谷氨酸神经元被激活时,它们不仅帮助身体产生热量,还会导致血管扩张,使得血液流向皮肤,尤其是脸颊,导致脸变红。

脸红也有可能是疾病的预警

脸红可能与个体对负面社交评价的担忧有关,反映了一个人对社交评价的高度敏感性,这种敏感性可能导致在社交情境中的不适和焦虑。

随着时间的推移,这种担忧和相关的生理反应可能会增加个体发展出社交焦虑障碍症状的风险。简言之,有人在社交场合容易脸红,这可能是因

为他们很担心别人对自己的看法,担心自己会说错话或做错事而被别人负面评价。这种担心别人怎么看自己的状态,被称为“对社交评价的高度敏感性”。当一个人总是很在意别人的看法时,他们会在社交活动中感到不舒服或者紧张。

如果这种担心和脸红的情况经常发生且持续很长时间,就可能变成一种更严重的问题,也就是社交焦虑障碍。社交焦虑障碍是一种心理问题,患者会担心自己在社交场合中被评判或感到尴尬,这种担心会影响他们的日常生活和社交活动。因此,脸红可能是社交焦虑障碍早期的一个信号,提示可能需要外界帮助以应对这种焦虑感。

研究发现,脸红可能是一种早期的、可观察的社交焦虑障碍风险标记,儿童早期(4.5 岁时)的脸红反应可以预测他们在后期(7.5 岁时)的社交焦虑障碍症状。这一发现帮助研究人员和家长注意到,并及早关注和帮助孩子学习应对社交场合的技巧,可能对他们的心理健康有好处。

同时,脸红本身也是社交焦虑障碍的表现之一,脸红与社交焦虑之间的关系是复杂的。对于一些人来说,脸红可能是社交焦虑的一个症状,特

别是在担心被他人评价或判断时。这种担忧可能会导致他们在社交场合中感到不安,从而增加了社交焦虑的体验。

此外,这类患者还表现出独特的自主神经调节,在心理压力条件下会显示出更高的心率、心率变异性,这通常与更高的交感神经和副交感神经活动有关。同时,他们对血压变化的敏感度也相对较低。

如何应对脸红?

虽然脸红可能是疾病的预示,但也不要对此过于关注,否则更易增加疾病的风险。当出现脸红时,大家应学会缓解情绪、放平心态,慢慢地深呼吸,尽量地远离可能让你感到脸红的情境。

此外,还可以采取转移注意力的方式来减少脸红。可通过日常记录自己脸红的事件,在安全的环境下锻炼注意力,刻意地将注意力转移到具体的事务上,减少对自身的关注。若脸红已经引发了明显焦虑,导致无法正常社交,应及时就医寻求专业人士帮助。



(蒋永源)

常吃花生,是升血脂还是降血脂?

花生与降血脂

花生,素有“长生果”之称,备受人们喜爱。它富含蛋白质、脂肪和不饱和脂肪酸,其中不饱和脂肪酸对血管益处多多,能降低“坏”胆固醇,增加“好”胆固醇,改善血脂状况,进而预防心血管疾病。

有研究显示,花生中的不饱和脂肪酸、膳食纤维等营养物质,能够增强对血糖、血脂、血压的控制,有效预防心血管疾病。日常食用 4~5 粒花生的人群,缺血性中风风险可降低 20%,全脑卒中风险降低 16%,患心血管疾病的风险降低 13%。

花生与升血脂

花生的脂肪含量较高,达到 45%~50%,每 100 克的热量约为 313 大卡,而米饭每百克约 120 大卡。所以,过量食用花生反而容易导致脂肪摄入超标,血脂升高,加重血脂代谢异常。

另外,日常坚果摄入量应控制在 10 克左右,大约 12 颗花生,不宜过量。此外,为避免摄入过多脂肪,食用花生应优选生吃或水煮,尽量避免油炸。

花生对心血管疾病有一定预防作用,但摄入量仍需适度,不能替代降脂类药物。此外,需要特别注意的是,发霉的花生不能食用。花生保存不当易长黄曲霉毒素,有致畸致癌风险。储存花生要充分晒干、注意防潮,如若食用时察觉霉味、苦味的花生,应

立即停止食用,并漱口。

特殊人群食用花生须谨慎

- 高尿酸及痛风患者少食用。花生属于高嘌呤食物,高尿酸患者应控制摄入量,甚至避免食用。过量食用可能会减少尿酸排泄,增加体内尿酸含量,加剧痛风发作。
- 慢性肾病患者少食用。花生是高蛋白食物,肾病患者肾小球过滤功能受损,大量蛋白质会给身体带来较大负担,容易诱发蛋白尿,加重病情。
- 高血脂人群适量食用。花生含有大量脂肪,血脂高的人食用过多,可能会导致血液中血脂水平升高,进而引发动脉硬化、高血压、冠心病等疾病的风险。(综合自人民网、四川疾控公众号)



常食用花生,是升血脂还是降血脂?有的人认为食用花生有助于降血脂,特别是用醋泡过花生,有助于软化血管。然而,也有人觉得花生热量极高,摄入过多会导致血脂上升。那么,到底谁说得对呢?下面,我们一起来了解花生与健康的关系吧。



预防狂犬病 健康伴你行

狂犬病是狂犬病病毒导致的人兽共患病,患者在病发期会表现出恐水、畏光、怕风等症状。目前,狂犬病没有有效治疗手段,其病死率几乎 100%,但只要做好预防几乎可以防止发病。所以预防狂犬病至关重要。

除了猫、狗,还有哪些动物能传播狂犬病?

所有哺乳动物都有感染及传播狂犬病的可能,但风险等级不同。如老鼠、兔子、牛、猪是狂犬病传播低风险动物;而犬、猫、鼬獾、貉、狼、狐狸等野生肉食哺乳动物以及蝙蝠属于狂犬病传播高风险动物。若被狂犬病传播高风险动物致伤后,一定要早去专业的医疗机构处置。

与动物日常接触比较多,需要提前预防吗?

救助流浪动物的爱心人士等经常接触动物者,以及职业中有狂犬病暴露风险的人员,如狂犬病毒研究者、接触狂犬病患者的工作人员、兽医等,建议进行“暴露前免疫”,让身体提前建起免疫屏障。

被猫、狗致伤后,第一时间应该怎么做?

日常生活中,不幸被狂犬病高风险动物致伤后,一定要及时前往专业的医疗机构进行规范处置。如果伤口不大,可用流动的清水、肥皂水或者其他弱碱性清洁剂清洗伤口大约 15 分钟,然后就近就医。若伤口较大、出血较多,可用干净的布进行压迫止血,同时尽快前往医院治疗。

狂犬病疫苗什么时候接种合适?

狂犬病疫苗越早接种越好,接种程序有两种。一种是 5 针免疫程序,于第 0(注射当天,下同)、3、7、14、28 天各注射狂犬病疫苗 1 剂次,

共注射 5 剂次;而另一种是“2-1-1”免疫程序,于第 0 天注射 2 剂次(左、右上臂三角肌各注射 1 剂次),第 7、21 天各注射 1 剂次,共注射 4 剂次。

被高风险动物致伤后,可以晚几天接种狂犬病疫苗吗?

狂犬病的潜伏期多为 1~3 个月,1 周以内或 1 年以上极少。然而,每个人发病前的潜伏期长短并不确定,因此被高风险动物致伤后越早接种越好。

已经打过狂犬病疫苗,再被高风险动物致伤还需要打疫苗吗?

对于“打了疫苗再被咬”的情况,如果发生在免疫接种过程中,应继续按照原有免疫程序完成剩余剂次的接种;如果发生在全程接种后 3 个月内,一般不需要加强接种;如果发生在全程接种后 3 个月及以上,应于第 0~3 天各加强接种 1 剂次狂犬病疫苗。

被狗轻轻咬了一下,但是看不出伤口,要打疫苗吗?

与狗亲近玩耍时被轻咬,若无法凭肉眼确认有无伤口时,可用医用酒精涂抹在疑似受伤部位。如果没有疼痛感,说明皮肤没有破损,只需认真清洗即可。如果感觉到疼痛,说明有轻微、无明显出血的伤口,可以判定为狂犬病 II 级暴露,需到医院正确处置伤口并接种疫苗。

孕妇可以接种狂犬病疫苗吗?接种狂犬病疫苗后可以哺乳吗?

有研究显示,孕妇接种狂犬病疫苗是安全的,不会对胎儿造成不良影响。哺乳期妇女接种狂犬病疫苗后也可正常哺乳。

(王传林)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。