

肿瘤大讲堂

甲状腺肿瘤莫忽视 (上)

小甲状腺大危害

什么是甲状腺?

甲状腺是人体内分泌腺体之一,多数人有两对甲状腺,棕黄色,形似大豆,分别位于左、右两叶甲状腺背面的中上部和中下部,其主要功能为分泌甲状腺激素(以下简称“PTH”),调节体内钙、磷的代谢。然而,当甲状腺发生肿瘤时,可能会过度分泌 PTH,引发一系列的健康问题。此外,甲状腺肿瘤有良性和恶性之分,良性甲状腺肿瘤可分为功能性和非功能性,功能性腺瘤会过度分泌 PTH,导致体内钙、磷代谢紊乱,非功能性腺瘤往往无任何临床症状,而恶性肿瘤则可能危及生命,必须及时治疗。

出现骨质疏松、骨头痛等 症状是甲状腺疾病?

甲状腺功能亢进这一疾病将会影响多系统、多器官。当甲状腺功能亢进,甲状腺激素分泌就多,使得钙进入血液,钙被过度吸收,就容易发生骨折;同时血钙升高使钙盐在一些组织中异常沉积,会使组织发生病理性钙化,并可能形成肾结石。甲状腺激素分泌不足时,会使血钙逐渐下降,而血磷逐渐上升,导致人体出现低血钙麻木抽搐,甚至死亡,补充 PTH 和钙盐可使症状暂时缓解。通常情况下,甲状腺功能异常导致的疾病早期无明显症状。然而,随着病情的逐渐加重,可能会出现如骨质疏松、

骨头痛、口干、厌食、长期便秘、失眠焦虑、乏力等现象。由于该疾病症状较多,当患者多种症状同时出现时,应警惕甲状腺疾病,并及时就医,检查血钙、甲状腺激素、维生素 D 等生化指标。

甲状腺肿瘤有哪些表现?

甲状腺肿瘤以良性为主,其中甲状腺腺瘤占绝大多数。甲状腺腺瘤患者通常会因甲状腺激素分泌增加而出现甲状腺功能亢进的症状,其主要表现如下:

- 1.骨痛。主要表现为全身性、弥漫性、逐渐加重的骨痛,常见骨骼或关节疼痛,其骨痛情况在承重的骨骺部位尤为明显,如下肢、腰椎等骨骺部位。

- 2.泌尿系统结石。患者可能会出现泌尿系统结石等情况,由于肾脏对钙的排泄增加,出现高尿钙,进而形成尿路结石;还可出现泌尿系统等其他症状,如烦渴、多饮、多尿、肾绞痛、输尿管痉挛等。

- 3.乏力。患者易出现四肢乏力、肌无力等,表现为四肢近端肌力下降,部分还伴有肌肉疼痛、肌肉萎缩、肌腱反射迟钝等症状。

- 4.腹痛。出现消化系统症状,常表现为反复的上腹疼痛,消化不良、便秘等症状。

- 5.高钙血症。主要表现为体内血钙水平异常增高,出现的高钙血症,还可导致多种神经系统、心血管系统症状,如患者容易出现嗜睡、反应迟钝、记忆力减退,以及血管平滑肌异常收缩、血管钙化、血压异常增高等情况。

- 6.骨质疏松。甲状腺腺瘤可发现异常

的骨骼病变,如出现严重的骨质疏松、骨骼畸形、病理性骨折等,部分患者可表现为身高变矮、牙齿松动或脱落、活动能力受限等。

值得注意的是,尽管甲状腺腺

瘤属于良性肿瘤,但该疾病导致的全身症状多较严重。因此,在日常生活中,患者应警惕类似症状的发生,做到早发现、早诊断、早治疗。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

卫生与健康

看似好习惯 竟然会增加癌症风险

“冰冻三尺,非一日之寒。”很多癌症不是短时间内发生的,而是与日常的生活习惯息息相关。特别是一些看似好习惯却可能增加癌症风险。

习惯一:食物坏一点继续吃

水果烂了一小块,面包长了一点霉菌,甘蔗有一小段变质了……有的人认为只要把坏掉部分切除干净,还可以食用。事实上,食物发霉是由霉菌的生长繁殖引起的,表面的霉斑只是表象,其霉菌和毒素早已扩散至内部。因此,即使切除霉变部分,剩余部分也不能食用。

习惯二:怕浪费常吃剩饭剩菜

节约粮食固然重要,但常将食用不完的饭菜放在冰箱里面,连续多日食用可能会带来危害。剩饭菜是胃癌的“推手”,胃癌更易盯上“饮食习惯不健康的人”。

习惯三:食用油放太久继续吃

许多人认为,食用油只要在保质期内都可以食用。但实际上,食用油一旦开封,3个月是安全用油的临界点,开封3个月未吃完的油,就相当于一个危险致癌因素。油脂氧化和酸败后,常含有黄曲

霉素污染,会产生异味,加热时烟大、呛人,这跟肝癌的发生有关系。

健康建议:

- 1.家中人口少,建议购买小桶装的油。
- 2.大桶油一定要用油壶分装,油壶则选择磨砂工艺或不透明的更安全一些。
- 3.避免将油瓶摆在窗台等阳光能直射的地方,这样更易氧化。

习惯四:反复使用回锅油

油炸食物会用很多油,为了不浪费,有的家庭会将剩下的油继续炒菜用。炸过食物的油看似没有异样,殊不知,经过高温加热,会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,继续使用这种油高温烹调时,致癌物会急剧增加。

健康建议:

- 1.剩油避免反复高温烹调,建议低温烹饪使用,如葱油饼、花卷、点心等。
- 2.剩油可做汤,尤其是蔬菜汤,可在汤里放一点。
- 3.水焯蔬菜时,可加几滴剩油,能使蔬菜色泽鲜亮,增加蔬菜口感。

习惯五:舍不得开抽油烟机

有些人做菜习惯用大火爆炒,为了省电,舍不得开抽油烟机,这时就会吸入大量油烟。厨房油烟可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期吸入油烟还可能导致慢阻肺。

健康建议:

- 1.开火前先打开抽油烟机,每次煤气炉点火、熄火时可能会泄漏一点点燃气,同时燃气燃烧时也会产生废气,有害健康。
- 2.炒完菜抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净。
- 3.做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户,一来可以协助油烟排出,二来可以协助新鲜空气充分燃烧。

综合自《健康时报》、健康四川官微

生活提示

睡前有这几种表现 可能是脑梗

出现以下症状 当心脑梗发生

脑梗又称缺血性脑卒中,是由于脑血管阻塞,导致脑部血液循环障碍,缺血缺氧引起的局部脑组织缺血性坏死。发病时,患者可能会出现语言障碍、肢体麻木、视物异常以及头晕头痛等症状。

有临床数据显示,脑梗常发生在后半夜。这是因为此时人体血液黏稠度最高,且在睡眠状态下血流速度较慢。如果存在动脉粥样硬化疾病或血管狭窄,更易导致脑血管堵塞,引发脑梗。脑梗发病迅速,病情险恶,提前识别发病信号十分重要。睡觉前,若出现以下症状,应当当心。

- 1.进行性头晕、头痛。睡前出现进行性发展的头晕、头痛症状,且比平时更剧烈,甚至看东西天旋地转,可能是脑组织缺血引发的血管痉挛所致。
- 2.身体一侧发麻。脑梗后,由于一侧头部神经受到压迫,身体一侧会突然发麻不适,伴有言语不清的表现。
- 3.视物不清。睡前出现两眼发黑、视物不清,休息后仍无法缓解,这可能是由于颈内动脉眼动脉段供血不足引发的视网膜缺血。
- 4.频繁打哈欠。睡前频繁打哈欠,并伴有全身无力、嗜睡、明显头晕等症状,应警惕脑部严重缺氧。

脑梗有一套自查方法

高血压、吸烟、心脏病等是脑梗高危因素,同时,缺乏运动、饮食不均衡、腹型肥胖等,也会增加患病风险。预测脑梗发生风险高低,首先要了解自身是否存在危险因素,可根据以下项目自查:

- 1.高血压。高血压是脑梗的重要危险因素。每当收缩压升高 20 毫米汞柱或舒张压升高 10 毫米汞柱,患心脑血管疾病的风险会显著增加。
- 2.超重或肥胖。体重过重或肥胖易引发高血压、糖尿病、冠心病、睡眠呼吸暂停等,这些均为诱发脑梗的高危因素。
- 3.抽烟、酗酒。烟草中的有害物质,会损害血管内皮,促进血栓形成;过量饮酒会升高血压,极易诱发心律失常,增加脑梗风险。
- 4.高盐高脂饮食。高盐饮食是导致高血压的原因之一,高脂饮食是引起动脉硬化的重要因素,二者均为心脑血管疾病的危险因素。建议日常盐摄入量在 6 克,对于盐敏感人群尤其是高血压患者应控制在 3 克以下。
- 5.缺乏体力活动。缺乏运动或体力劳动付出的代价很大,肥胖、高血压、心脑血管疾病、骨关节肌肉疾病等

尽早防控是关键

脑梗并非“一次发病,终身免疫”,而是“一次发病,再发频繁”。掌握正确预防知识,可尽早防控脑梗,避免发病或减少后遗症。

- 1.保持充足睡眠,有助于及时排出大脑代谢废物。
- 2.晚上不要暴饮暴食,特别是少摄入高糖、高盐、高脂类食物;多摄入蔬果、谷物杂粮、鱼虾类食物。
- 3.尽量少饮酒,戒烟并避免吸二手烟。
- 4.避免情绪波动过大,情绪激动会加重心脏负担。
- 5.每周至少进行 150 分钟中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,以增强身体素质。

提前采取预防措施

有脑梗家族史的人群,应提前采取预防措施。每年进行一次体检,尤其是

脑梗相关筛查,如颈动脉超声、脑血流动力学检查等,及早发现异常指标和潜在问题。

如果出现上述症状或其他不适,应立即寻求医疗帮助,以便尽早得到治疗,降低严重并发症发生的风险。



此外,对于有过脑梗病史的患者,应严格遵照医嘱,坚持规律服药,并定期到神经内科门诊复查。在必要情况下,采取手术治疗以解决致病原因。(据《生命时报》)

四川科技报 分类公告(专栏) 咨询热线:181-1658-2798(微信同号) QQ:245.446.5850 欢迎咨询刊登 省媒媒体 权威发布 每周三、周五出版

●2020年9月14日核发的四川同州城市建设工程有限公司营业执照副本(1本)(统一社会信用代码:91511923MA2026JK1Q)不慎遗失,现声明作废旧。四川同州城市建设工程有限公司(统一社会信用代码:91511923MA2026JK1Q)不慎遗失,现声明作废旧。四川同州城市建设工程有限公司(统一社会信用代码:91511923MA2026JK1Q)不慎遗失,现声明作废旧。

●成都五环企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码:5101810112153)、成都五环企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码:5101810112153)、成都五环企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码:5101810112153)不慎遗失,现声明作废旧。

●乐山南近区 500 千伏电网优化工程环境影响报告书(征求意见稿)/公众参与第二次登报公示。为宣传本工程有关环保知识,解释本工程产生的环境影响,保障公众环境知情权、参与权、表达权和监督权,按照生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第 4 号)要求,现将《乐山南近区 500 千伏电网优化工程环境影响报告书(征求意见稿)》予以公示,征求公众对本工程的有关环境保护工作的意见和建议。

●眉山市派普污水处理有限公司 2024 年度环境信息公开情况。为推动公众参与、监督环境保护,加强企业社会责任,根据《中华人民共和国环境保护法》、《企业环境信息公开办法》、《排污许可证管理条例》(四川省环境保护条例)等相关法律法规,现向社会公开信息如下:

●成都彭州市丹景山镇小石河河道公益性采砂石(加工)项目 EPC(工程总承包)项目。项目中标成交公告。成都彭州市丹景山镇小石河河道公益性采砂石(加工)项目 EPC(工程总承包)项目,第一名:四川中德建设工程有限公司,第二名:四川中德建设工程有限公司,第三名:四川中德建设工程有限公司。

●成都彭州市丹景山镇小石河河道公益性采砂石(加工)项目 EPC(工程总承包)项目。项目中标成交公告。成都彭州市丹景山镇小石河河道公益性采砂石(加工)项目 EPC(工程总承包)项目,第一名:四川中德建设工程有限公司,第二名:四川中德建设工程有限公司,第三名:四川中德建设工程有限公司。