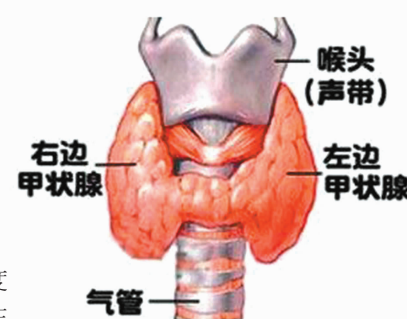


肿瘤大讲堂 ZHONG LIU DA JIANG TANG

了解甲状腺 守护健康“腺”



体检时发现甲状腺结节该如何应对?

目前,许多人群每年都会进行体检,对于甲状腺结节这一检测结果,有的人过于紧张,担忧其发展为癌症,从而导致心情焦虑;而也有人显得过于从容,认为没有不适感便无须理会。然而,这两种极端的态度均不适宜。

当体检提示甲状腺结节时,建议进一步接受甲状腺彩超检查。颈部超声检查是诊断甲状腺结节性质的首选,它能准确鉴别结节的囊性与实性,并辅助判断甲状腺结节的性质。

需注意的是,甲状腺良性结节也有癌变可能,因此仍需定期复查,一般建议6~12个月复查1次,观察结节发展情况。如果甲状腺结节较大,尤其大于4cm且有下列情况的需要手术治疗:

- ①较大的结节有压迫症状者。
②虽未引起压迫症状,但已影响生活和工作者。

③并发甲状腺功能亢进或怀疑癌变者。如果彩超检查提示甲状腺结节有恶性的可能,建议做甲状腺细针穿刺细胞学检查(FNA),明确甲状腺结节良性或恶性,以确定下一步治疗方案。

哪些检查可以明确甲状腺结节的性质?

为了明确甲状腺结节的性质,通常需要进行相关检查。其中最常见的是超声检查,俗称B超,该检查方便快捷、无创伤,且成本较低。它对甲状腺结节的检出率为50%~70%,经验丰富的超声科医生检出准确率在90%以上。一旦超声检查发现甲状腺结节,并且怀疑其有恶性可能时,可在超声引导下做进一步细针穿刺细胞学检查。在超声引导下的细针穿刺细胞学检查是指用超声定位好甲状腺结节,并用细针头穿刺进甲

甲状腺结节里面吸取一些细胞出来做细胞学检查,从而明确结节是良性或恶性,这也是目前术前明确结节性质最常用的方法。

通常情况下,门诊还需做甲状腺功能检查,以了解甲状腺功能有无异常,因为部分甲状腺结节会有异常的甲状腺激素分泌导致甲状腺功能失常。如果确诊甲状腺癌,而且怀疑有颈部淋巴结转移的情况,可能还需要进一步做CT检查。

诊断为甲状腺肿瘤必须立刻手术吗?

经过上面的各项检查,明确了恶性的诊断之后,许多患者常感到焦虑,但事实上,甲状腺恶性肿瘤主要有四大类:甲状腺乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌、未分化癌。其中甲状腺乳头状癌发展比较慢,一般确诊以后3个月内手术

都问题不大;如果是髓样癌和滤泡状癌,恶性程度较高,可在1个月内手术;而未分化癌则根据具体情况,往往手术不一定能解决问题。换言之,甲状腺肿瘤手术在1~3个月做都可行,并不需要立刻做。

甲状腺癌有哪几种类型?

甲状腺癌主要分为四种类型:乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌和未分化癌,其中乳头状癌和滤泡状癌又称为分化型甲状腺癌。

①甲状腺乳头状癌是甲状腺癌里面最“温和”的一种,其发展缓慢,恶性程度较低,有时称其为“懒癌”。对于此型癌症,治疗方法以手术切除为主,术后定期复查,通常预后良好。

②甲状腺髓样癌和甲状腺滤泡状癌比乳头状癌少见,这两种类型的恶性程度比乳头状癌要高,预后相对较差。一旦确诊,应立即进行手术治疗,滤泡状癌患者还需

做碘-131治疗。

③甲状腺未分化癌是恶性程度非常高的一种类型,发展迅速,往往在发现时肿瘤就较大或伴有压迫症状。因此,一旦发现要及时治疗。因为恶性程度高,未分化癌手术的效果通常不理想,一般需要采用包含手术、放疗、靶向治疗等的综合手段来处理。

甲状腺肿瘤术后有哪些忌口?

在术后住院期间,尤其是在术后1周内,建议患者应以清淡易消化饮食为主,避免脂肪摄入,以减少术后淋巴漏出现的风险,加快恢复进程。

出院后,在伤口仍未完全愈合期间,患者可逐渐恢复正常饮食。建议短期内避免辛辣刺激性食物,多食用优质动物蛋白、水果、蔬菜,以补充矿物质,如钾、锌等多种维生素,这有利于伤口愈合、减轻瘢痕。如果患者无须进行术后碘-131治疗且无其他特殊情况,饮食则无须忌口,可以正常食用碘盐、各类海产品等食物。

甲状腺肿瘤术后护理需注意哪些事项?

- ①注意保持引流管的通畅,一般术后2~5天拔除。
②患者术后出现呕吐,应及时清理干净污物,以防止污物污染伤口和敷料。
③注意保持患者颈部位置适当,避免后仰或前屈过度,影响伤口

正常愈合。

④术后慢慢由流食、半流食过渡到普食,注意营养搭配,避免刺激性食物。

⑤积极进行心理疏导,开导、帮助患者克服悲观厌世情绪,增强生活信心。

⑥保持手术部位的清洁与干燥,避免患者摩擦、挠抓及接触刺激性较大的肥皂、酒精、胶布等。

甲状腺癌患者术后如何复查?

甲状腺癌患者术后定期到医院复查非常重要,以便医生及时发现

- ①早期发现复发肿瘤和转移。
②动态观察病情的进展和治疗效果,调整治疗方案。
③监控TSH抑制治疗的效果。
④早期发现其他伴发疾病,如心脏疾病、其他恶性肿瘤等。

甲状腺癌术后1个月,患者需开始复查甲状腺功能,检查和调整甲状腺制剂的剂量。之后早期和低危组的甲状腺癌患者手术后每3~6个月复查1次,连续3年,随后每年复查1次。中晚期和高危组的甲状腺癌患者应每3个月复查1次,连续2年,第3年每6个月复查1次,以后每年复查1次。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示 SHENG HUO TI SHI



对于大多数人来说,冬天的睡前仪式少不了“泡脚”,这不仅能让全身暖起来,还能提高睡眠质量,促进血液循环。然而,值得注意的是,泡脚并非适宜所有人,尤其是使用过热的水,可能会对健康不利。

泡脚并不适合所有人 这几类人需谨慎

有些人忌用热水泡脚

泡脚会使局部温度升高,动脉扩张和动脉血流量增加,此举不仅促进了脚的血液循环,还能加快静脉血回流,消除双腿水肿。但以下人群应忌热水泡脚:

- 1.心脑血管疾病患者。高温会使神经受到刺激,毛细血管扩张,加速血流量,短时间内会增加心脏、血管的负担,有可能会加重病情。
2.静脉曲张患者。泡脚时脚部温度升高,会增加局部血流量,加重回流负担,导致曲张的静脉进一步扩张。如果这类患者再合并心脏病,热水泡脚后可能会导致回流入心的血液相对减少,诱发心绞痛。
3.高血糖人群。糖友多发外周动脉硬化狭窄和末梢神经病变,可能会引起下肢感觉神经功能异常,无法准确感知水温。由于皮肤血管不能正常扩张,体内多余热量不能及时散发,可能导致局部热量聚集,引发烫伤。
4.脚部冻伤的人。温度低过身体正常耐受程度时,皮肤、肌肉处于僵硬状态,巨大的温差变化可能加重冻伤,严重时则会使肌肉与骨剥离。
5.经期女性。过热的水泡脚会加速血液运转,可能导致经血量增多。

泡脚时常犯的几个错误

- 1.每次都出一身汗。有些人误以为泡脚时汗流浹背才有效果。实际上,过度出汗对健康并无益处。有传统医学认为,出汗需要阳气和津液共同参与,频繁出大汗会伤阴、伤阳,甚至出现怕冷恶风、手脚冰冷、口燥咽干、腿抽筋、大便干燥等症状。因此,泡脚最好的“火候”,是泡到全身微微发热,似出汗却未出汗。
2.泡脚水温过热。泡脚很可能会引发烫伤,水温最好控制在适宜范围,大约40℃,最高不超过45℃。
3.泡脚时间太长。泡太久,肢端血管持续扩张,在血供不佳的情况下,易加剧肢体缺血症状,甚至引起头晕。建议泡脚最好时间控制在20分钟以内,不宜超过半小时。
4.吃完饭立刻泡。泡脚会加速血液循环,导致下肢血管扩张,饭后立即泡脚可能使部分人群胃肠的血液供给减少,影响消化吸收。饭后半小时之内不宜泡脚,最好1小时后再进行。
5.泡完脚后不擦干。有人泡完脚会选择自然晾干,这容易让湿寒之气从脚进入体内,导致感冒。泡脚后应立即擦干,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好再穿双袜子。

怎么泡脚才能更健康?

用热水泡脚确实有很多健康益处,有助

于改善血液循环,减轻头部血管压力,缓解头痛、放松全身、促进睡眠等。

泡脚可促进局部血液循环,使全身的肌肉得到放松。脚上分布着大量的阴经和阳经,是胃经、胆经和膀胱经的终点,也是肾经、脾经和肝经的起点,泡脚能刺激上述经络,有助疏通经络。

- 1.水温要因人而异。人体正常体温是36℃~37℃,泡脚温度一般比正常体温高出2℃~3℃,约为40℃。应根据不同情况适当调整,如脚上茧较多的人群,水温可稍高,皮肤细腻则应稍低。
2.泡脚水没过脚踝。洗脚水刚没过脚踝还是再高一点,并没有严格要求,但如果洗脚水位太浅,容易导致水温快速下降,需持续加热水。
3.泡脚最好别太晚。并不是所有人睡前泡脚都能改善睡眠。如,有些人气虚严重、阳气不足,泡脚后阳气更不容易内敛,可能导致夜晚上兴奋而影响睡眠。
4.洗澡前不要泡脚。泡脚,全身毛孔会打开,这时脱换衣服洗澡很容易受凉;而且洗澡的水温通常比洗脚的水凉,湿寒之气可能从脚部

进入身体。

5.泡脚后补充水分。泡脚时体会丢失水分,泡完可以喝200毫升左右的温开

水,约是一个一次性纸杯的量。
6.草药泡脚要遵医嘱。每个人的体质有差别,不同中药的药理作用也不同,若使用草药泡脚,应在医生指导下使用,切忌乱用。(据《生命时报》)



科普进行时 KE PU JIN XING SHI

大白菜长了“黑点”,还能吃吗?

冬季一到,白菜就成了餐桌上的常客。它价格实惠,味道可口,做法多样,不管是炒、煮、炖还是腌着食用,都别有一番风味。

营养丰富益处多

白菜的营养价值相当高:富含多种维生素,尤其是维生素C的含量甚至比橙子、橘子、柚子等柑橘类水果都高,每天摄入300克白菜,即可满足人体每日维生素C需求。常食用白菜,还能为身体补充钙、钾以及多酚和黄酮类物质,白菜中的膳食纤维更是肠道“小卫士”,能促进肠道蠕动,帮助消化。

白菜叶子上洗不掉的小黑点是什么?

白菜上洗不掉的小黑点是白菜的一种生理性病害,叫“白菜芝麻状斑点病”。此病的形成和氮肥施用量有关系,氮肥的施用量越多,小黑点出现的可能性就越大。

在生长期中,若大白菜受过量氮肥的影响,会引起细胞壁、细胞膜等的正常结构发生变化和遭到破坏,影响其细胞的正常发育,在细胞壁扭曲变形处出现黑色物质,从而形成小黑点。这些小黑点主要集中在大白菜的叶柄表皮细胞,偶尔也会发生在叶肉细胞上,使大白菜外观斑驳,颜值下降。大白菜上小

黑点的形成除了与氮肥施用量有关,还和大白菜的品种有关。大白菜种类繁多,如常见的大白菜,叶片层层包裹,最终形成一个紧实的叶球,生长周期长;还有其他类型的大白菜,如快菜,叶球松散,不形成紧实的叶球,生长周期短。

相对而言,生长周期短的大白菜,其小黑点的症状通常较轻。

长小黑点的白菜还能吃吗?

通常情况下,小黑点只是不好看,对白菜的营养和味道都没什么大影响,可以正常食用,不会对健康造成损害。然而,如果出现的是类似霉斑的黑色斑点,应引起注意,这可能说明白菜已经变质发霉,此时最好避免食用。

如何挑选白菜?

挑选白菜时,要选叶片完整、颜色鲜绿、没有黑斑,且透着一股清新气味的。

值得注意的是,大白菜购买回家后,应存放在干燥通风的阴凉地,有助于保持新鲜,同时也能有效预防小黑点。(综合自新华社、央视新闻微信公众号)

卫生与健康 WEI SHENG YU JIAN KANG

碘是人体必需的微量元素,也是合成甲状腺激素的重要原料。甲状腺激素是维持机体基础活动的激素,可以促进人体生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢。因此,充足的碘可以保障甲状腺激素合成,维持机体健康。

当体内碘不足时,可能会导致甲状腺激素合成不足,无法维持人体正常生理功能,甚至可能导致甲状腺功能减退。成人可能会出现记忆力下降、便秘、体重增加、皮肤变干等症,还可能

出现反应迟钝、嗜睡等,情况严重者则会影响正常生活和工作。碘缺乏病是因机体碘摄入不足而产生的疾病,主要包括地方性甲状腺肿和地方性克汀病。地方性甲状腺肿,俗称“大脖子”,在严重情况下,可能会对

科学“补碘” 维护健康

难和吞咽困难。

碘对不同人群有不同影响。儿童缺碘会造成甲状腺激素缺乏,直接影响智力和体格发育,甚至会造成生活不能自理。妊娠期女性在孕早期时,对碘的需求量非常大,缺碘会直接影响胎儿神经系统发育。如果孕妇缺碘严重,可能会导致胎儿患地方性克汀病,严重影响智力和生长发育,甚至增加孕妇流产、早产等风险。所以对于妊娠期女性而言,碘摄入量一般高于正常成人。

根据我国地理环境特点,居民应食用加碘食盐以满足每天的碘摄入需求。对于妊娠期及哺乳期女性,鼓励食用碘含量较高的孕妇用盐,或者多摄入一些海产品,包括海带、紫菜等。

对于母乳喂养的婴幼儿,要特别关注母亲碘摄入量是否充足。对于非母乳

喂养的婴幼儿而言,家长在购买配方奶粉时需考虑奶粉产地。为了防治碘缺乏病,我国规定在婴幼儿奶粉中必须加碘,因此家长选用进口奶粉,应注意碘元素的含量。

对于甲状腺功能亢进症(甲亢)患者而言,需要严格控制碘的摄入,目前推荐食用无碘盐。甲亢期间通常是不提倡补碘的。

对于存在甲状腺结节的人群,需要看甲状腺结节的产生是否与碘摄入量有关。如,缺碘严重引起甲状腺增生时,也会导致甲状腺结节的产生,这种情况下补碘就会有一定程度的好转,但严重时也需要配合其他治疗方案。所以存在甲状腺结节的人群需要前往医院就医,具体分析结节与碘摄入的关系。目前,尚未发现补碘与甲状腺癌之间有直接关系。

甲状腺肿大并不代表一定缺碘,它可能由多种原因引起。当人体缺碘较严重时,可能引起甲状腺肿大。这种情况下,患者应咨询内分泌科医生,确定是否由于缺碘引起的甲状腺肿大。有的甲状腺肿大可能是外科问题,可以前往甲状腺外科或者基本外科就诊。

碘缺乏病如果在初期就被发现,人体及时补充碘,就无大碍。碘缺乏病在补碘痊愈后,为避免复发,应注意坚持补碘。

一般来说,通过检验尿碘可判断碘摄入量是否充足,但对于甲状腺功能正常、正常食用加碘盐的人群,不建议检验尿碘。对于孕妇而言,检验尿碘是必要的,以便根据检验结果调整饮食。(李乃适)

公告

2025年1月3日,我局在龙泉驿区成渝高速公路成都收费站成都出口查获(红格调)等4个品种173条卷烟。请物主自公告之日起60日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。成都市龙泉驿区烟草专卖局 二〇二五年一月十五日

公告

2025年1月2日,我局在龙泉驿区龙安路极兔速递查获白沙(硬)等12个品种1937条卷烟。请物主自公告之日起60日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。成都市龙泉驿区烟草专卖局 二〇二五年一月十五日

遗失声明

广安房帮网络科技有限公司侯爵法人章(编号:5116025077135)遗失,声明作废。 2025年1月15日