



# 科学认识甲状腺结节

■ 赵倩

如果过度忙碌、长时间高强度工作,人可能会生病,那我们的甲状腺呢?甲状腺常年“加班加点”,没日没夜地工作,时间一长,难免也会出现问题。

大家常说,甲状腺形如蝴蝶,当身体出现状况时,这只“蝴蝶”也会出现反应——长小“痘痘”。医学上给这种“痘痘”起了个医学名字:甲状腺结节。

甲状腺结节是医学上的说法,老百姓们都叫粗脖子病,也叫大脖子病,但实际上很多患者来就诊时,脖子看起来并没有明显异常,而且大多数人都是在体检中偶然发现。今天我们就来认识一下甲状腺结节。

- 1.如果身体各项功能正常,吃海鲜一般不会导致甲状腺结节的产生。
- 2.发现结节后不用太过于担心,甲状腺结节中只有5%~15%可能是恶性。
- 3.甲状腺结节在各个年龄段的男女人群中均可见到,但在中年女性中较多,所以该年龄段的女性需要加倍警惕。
- 4.查出甲状腺结节没必要恐慌,并不是一“切”永逸,盲目的切除良性结节反而可能导致甲状腺功能减退。

另外,要提醒大家,结节的大小并不是鉴别良恶性的指标,3毫米的结节可以是恶性,十几厘米的结节也可能是良性,千万“莫以大小论好坏”!要明

确结节的良恶性,需要通过B超、甲状腺穿刺、化验等多种检查手段,其中,超声下甲状腺细针穿刺是鉴别结节良恶性最可靠的方法。

不管是生活习惯差的“夜猫子”,还是海鲜排挡的“好吃嘴”,还是已经查出甲状腺结节的小伙伴,保持健康的生活方式才是维持健康、远离疾病的不变量。那我们该如何做呢?

- 1.保持良好心情,积极乐观地面对生活和工作。
- 2.尽量避免受到放射性物质的照射,放射线照射或者接触放射性物质是导致甲状腺癌的高危因素之一。
- 3.避免长期服用碘含量过高的

食品,如海带、紫菜。  
4.已经发现有甲状腺结节疾病,特别是甲状腺腺瘤、结节性甲状腺肿的患者,如暂不需要手术治疗的要根据医生要求定期复诊。

5.日常生活中定期观察或触摸自己的甲状腺,了解有无明显的肿大、双侧不对称、肿物形成等情况,发现异常及时就医。

6. 健

康人群定期体检。  
最后,补充一点,良性甲状腺结节按照规范治疗后,对患者的生存不会造成威胁,但当甲状腺结节生长较大,可对周围组织产生压迫,可能出现声音嘶哑、呼吸困难、吞不下东西等症状,这就对我们健康造成危害,所以在此提醒大家,定期体检很重要!

(作者单位:四川省肿瘤医院头颈外科中心)



# 4类孩子要防室内中暑

夏季气温高,孩子如果长期暴露在太阳底下,体温上升,很容易发生中暑。但中暑并非只会发生在室外,在室内如果经常食含糖高的冷饮、冰饮,导致脾胃寒闭,肺气不宣,汗出受阻的话,也容易发生室内中暑。最近天气炎热,儿科急诊接收的中暑患儿急剧增多,尤其是4岁以下的宝宝,因其体温中枢尚未发育成熟,对外界环境温度的变化调节能力差。儿童体温的升高速度比成年人快3~5倍,更容易发生中暑。特别是以下几类孩子,家长更要注意,及早发现中暑的征兆并及时处理。

可能发生室内或室外中暑。  
**腹泻、感冒发烧者**  
腹泻和感冒发烧的孩子,身体中水分和盐分大量丢失,就会出现疲倦内伤、湿度蕴结的现象,使得体内升降失常、清气不升、浊气上扬,蒙蔽清窍,易发生中暑。  
**先心病、血液病、自闭症等疾病患者**  
有先天性心脏病、血液病、自闭症等疾病的患儿,身体免疫力低下,日常生活常需家人用心照顾,自我照顾能力较差,如果家长疏忽了衣服的及时加减和饮水,孩子体温调节紊乱后容易中暑。  
**宝宝中暑怎么办?**  
宝宝出现中暑时,最先表现的症状就是发热,体温可达38℃~39℃,甚至40℃以上,同时可能伴有烦躁、头痛、头晕、恶心呕吐、腹痛或头痛,甚至冷汗淋漓、四肢厥冷、神志不清、四肢抽搐等症状。

**肥胖、超重者**  
肥胖孩子的脂肪层过厚,且体内水分含量少,耐热能力差。加上胖孩子有很多不良生活习惯,如不爱运动,喜欢大量喝含糖量高的冷饮、冰饮等,这些饮料会导致人体失去更多的体液。因此,胖孩子更易中暑。

**体弱、挑食、熬夜、出汗少者**  
暑期很多孩子放假在家里,室内相对湿度高,空气不流通,汗液难以蒸发,不利于身体散热。加上身体弱、挑食的孩子往往发汗机能较差,从中医的角度解释,就是湿热调理不平衡,脾胃运化较差,湿内生,正气又不足,外邪才能趁虚而入。还有的孩子熬夜或睡眠不足,白天心肺功能较差,影响排汗功能,不利于散热,也

每个人体质不同,如脾虚、肺虚、肾虚或肺肾兼虚,都可能引发中暑的不同症状。  
另外,夏天饮食要清淡,做到低脂、低盐、低糖;调节精神状态,保证充足睡眠;多吃水果蔬菜。到户外去最好穿浅色衣服。



(湘雅)

# 尿路结石如何预防?

■ 唐敏

根据数据显示,我国南方尿路结石发病率远比北方高。这与南方地区的生活、饮食习惯及气候有密切关系。南方天气湿热、高温的时候较多,居民出汗多,这时如果不及时补充水分,人体水分持续减少,尿液就会浓缩,尿中溶解的物质更容易析出形成结晶。此外,南方地区居民饮食上喜甜,摄入糖分较多,加上社会发展,摄入肉类(动物蛋白)增多,蔬菜水果(纤维素)减少,可导致尿中的钙和尿酸增多,这些物质的浓度达到一定程度时,就容易引发结石。

尿路结石容易反复发作,如何预防尿路结石呢?

**多喝水。**相当多一部分尿路结石就是因为患者饮水不足,尿液中形成结晶的物质浓度过高导致的。喝的水多,尿量就会增多,尿中形成结晶的物质浓度相应的降低,从而防止结石发生。此外,多喝水,排尿

增多,尿液本身对尿路有冲刷清洁作用,也可以预防尿路感染。

**注意饮食。**浓茶、菠菜、芦笋等食物草酸含量非常高,容易形成草酸盐结晶;高嘌呤食物(如动物内脏等)吃后会导致高尿酸,也容易引起尿路结石。而对于本来就有高钙尿症的患者,则应注意不要摄入过多钙,否则也可导致结石。除此之外,如果生活饮食习惯上已没什么大问题,但还是反复出现尿路结石的患者,则建议去医院咨询医生,适当服用一些药物来预防结石。

尿路结石虽然常见,但不可怕,且完全是可以预防和治疗的,只要朋友们平时注意养成良好的生活习惯,多喝水,尿路结石发生的概率就可大大下降;如果已经查出或患过尿路结石的,也无需过多担心,应该听从医嘱积极治疗,就可与尿路结石说再见。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)



尿路结石是泌尿科常见的疾病之一。据资料显示,5%~10%的人在其一生中至少患过1次尿路结石,近年来随着生活方式和饮食习惯的改变,尿路结石的发病有增高的趋势,所以尿路结石其实离我们很近,不留神就可能被“缠上”了。

很多朋友可能觉得尿路结石就是肾结石或输尿管结石,但这不准确。简单来说,从尿在体内形成开

始,尿液在人体内经过之处(肾脏、输尿管、膀胱、尿道)都可能会产生尿路结石。数据表明,肾结石和输尿管结石占到所有尿路结石的95%左右,大部分是这两种尿路结石,但也有膀胱结石和尿道结石。

尿液由水和一些人体产生的废物(如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等)组成,绝大部分都是水。当人体由于摄入水分不足导致尿液水分减少,其他物质浓度过高时,就有可能析出形成结晶。



弯弯曲曲的地铁通风管有没有漏风?之前需靠人工测试,但现在,机器人将穿梭在地铁通风管中,通过影像传输时告诉你。近日,新建成都地铁5号线陆续进入收尾阶段,其电务工程首次集中采用大量BIM、3D打印、大数据模块、加装各类传感器的机器人等信息和工程技术,创新多种智慧方式,被行业认为是城市地铁建设智慧环保、智慧生产和智慧管理的先导项目。

## 科技味: BIM建模实现“搭积木”安装

新交付的成都地铁5号线罗家碾站内管理室井然有序,各类管道标识清晰简洁,监控室内各种大屏,水电气通信等各种管道的三维画面随时呈现。

在仅有130平方米的冷水机房内,各类功能的银红紫管道分3层呈立体几何状罗列,所有接口均为螺栓,一个焊接点都没有。“这么狭窄的地方,要放置200多米长的水管、60平方米的风管和两台直径80厘米的风机。”中铁十二局电气化公司配电专家王成君说,没有BIM技术手段,机电、焊接等施工只能在现场边量尺寸边进行,不同专业相互碰撞,既费时、无序,又容易产生大量废气。

# 科技 智慧 环保 成都5号线的“地铁味”

BIM是建筑信息模型(Building Information Modeling),是建筑学、工程学及土木工程的新工具,它的核心是通过建立虚拟的建筑工程三维模型,利用数字化技术,为这个模型提供完整的、与实际情况一致的建筑工程信息库。

为解决环保及狭窄场地施工难题,中铁十二局电气化公司成都地铁项目部大量采用现代信息技术。用激光进行信息采集,以BIM技术手段建模,在工厂使用数控机床进行订单式生产,把安装变成现场“搭积木”,不仅环保整洁,还大大缩短了安装时间。

## 智慧味: 复杂节点安装用上3D打印

“各类管道的叠加处最复杂,虽然有BIM可视化APP指导作业,但直观效果还是略差。”王成君说,项目部采用3D打印,将复杂节点的信息采集是关键。项目BIM团队从

零开始,用三维激光扫描技术,在施工现场快速采集空间点位信息,与BIM结构模型对比分析、完成校核。”项目BIM负责人刘博说,必须精准测量到每一个连接件、每一个螺栓,对其进行建模,做成一整套3D可视化交底APP。“对安装特别复杂的设备形状,项目部会直接用3D打印机,按比例打印出模型,工人可以直观快速地掌握细节。”刘博说,目前正在对地铁车站电务施工3D可视化交底APP进行信息扩充,将形成一套完整的城市地铁站房电务技术指导文件。

## 环保味: 各种传感器联成“绿色”工地

“城市地铁站最大的特点是空间狭窄、密闭,车站密集。”王成君表示,如何在密闭空间打造一个绿色工地,成为中铁十二局成都地铁电务项目面临的一个重要课题。“还是要用各种信息技术来保证。”王成君说,项目部在各关键环节安置了多个种类的传感器,扬尘监测子系统、洪灾感应器、火灾感

应器……将车站施工现场联成了一个“绿色”工地。

地下施工站场内,一块显示屏实时呈现着颗粒物等数值。“一旦PM10、PM2.5数值超标,监测系统立即报警。”王成君说,届时管理人员将通过远程操控平台进行降尘。

加工风管需要焊接作业,最易产生烟尘,尤其在地下。“我们增设了废气处理模块,对等离子切割机床和焊接进行降尘处理。”王成君说。

这些传感器,给这些施工的密闭地铁站房创造了一个绿色环境。(矫阳 袁永江)



# 兴文县借“中国医师节”开展反邪教宣传活动



活动中,兴文县反邪教协会党支部书记李立权作了“崇尚科学 珍爱生命”专题讲座,讲解了22种邪教、14种有害气功及惩治邪教的相关法律法规,介绍了如何防范邪教、远离邪教相关反邪知识。听完讲座后医师们纷纷表示,要将反邪教宣传资料带回各科室、病房,向前来就诊病群众、住院病人普及健康科学知识的同时,大力宣传反邪教知识,帮助群众树立反邪防邪意识。(省反邪教协会供稿)

本报讯8月19日,兴文县第二个“中国医师节”座谈会在兴文县召开,兴文县反邪教协会借此座谈会积极开展反邪教宣传活动。