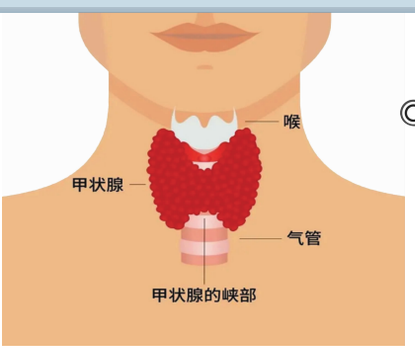


肿瘤大讲堂 ZHONG LIU DA JIANG TANG

近年来,甲状腺肿瘤发病率逐年上升,不仅给患者带来身心痛苦,还严重影响了生活质量。因此,甲状腺肿瘤的危害不容小觑。

了解甲状腺 守护健康“腺”

(上)

什么是甲状腺?

甲状腺被称为人体的“发动机”,是人体重要的内分泌器官,位于颈部甲状软骨下方和气管两旁,形似蝴蝶,状如盾甲。它是人体最大的内分泌腺,负责分泌甲状腺激素,这些激素在人体的生长、发育、代谢和体温调节等方面起着至关重要的作用。甲状腺激素包括甲状腺素(T4)和三碘甲状腺原氨酸(T3),它们通过调节人体的代谢过程,影响多个身体系统的正常功能。

甲状腺的作用

甲状腺是负责合成、储存、分泌身体所需的甲状腺素的场所。甲状腺素随血液被运送到身体的各个组织,负责人体的新陈代谢、骨骼生长发育、智力发育、记忆力等。以下是主要功能和作用:

1.代谢调节。甲状腺通过分泌甲状腺激素来调节人体的新陈代谢。这些激素增加细胞的氧化速率,提高基础代谢率,影响体重和能量平衡。甲状腺功能异常可能会导致新陈代谢率过高或过低,分别表现为甲亢和甲减。

2.生长发育。甲状腺激素对生长发育具有重要作用,特别是在婴幼儿期。它能够促进骨骼、肌肉、脑和生殖器官的发育。如果婴幼儿期缺乏甲状腺激素,可能会导致发育迟缓和智力低下。

3.神经系统。甲状腺激素能够提高神经系统的兴奋性,增强神经递质的传递效率,从而改善反应速度和认知功能。

4. 心血管系统。甲状腺激素能增加心肌收缩力,加快心率,对血压和血液循环进行调节。

5. 其他激素调节。甲状腺素可以调节其他激素水平,如睾酮、雌激素和皮质醇等,从而影响多个生理活动。

6. 生育能力。甲状腺素对生育能力也有影响,它可以通过影响孕酮和雌激素来调节女性怀孕和月经周期。

7. 情绪和精神状态。甲状腺功能异常与情绪状态有关,如甲亢可能导致焦虑,甲减可能导致抑郁。

8.体温调节。甲状腺素通过调节能量生成来影响体温,其过少可能导致体温过低,伴随疲劳和新陈代谢低下。

什么是甲状腺结节、肿块及肿瘤?

甲状腺结节及肿块都是甲状腺上长的肿物,通常彩超报告都描述为结节。一般而言,多将甲状腺上较大的新生物叫肿块或肿物。甲状腺肿瘤是甲状腺细胞发生基因水平异常改变,不遵循正常规律而生长形成的肿物。甲状腺肿瘤分良性、恶性。良性肿瘤生长缓慢或处于静止状态,多不造成对周围正常组织和器官的侵害,切除后较少复发,与恶性肿瘤的区别是较少危及患者生命。常见的良性肿瘤有甲状腺腺瘤,多可于颈前触及甲状腺一包块样新生物。相对地,甲状腺恶性肿瘤则具有生长快、侵袭性、转移性的特点,治疗过程中难以避免复发或存在广泛性转移,会危及患者生命。

发现甲状腺结节就等于患上甲状腺癌?

发现甲状腺结节不等于患上甲状腺癌,甲状腺结节常见于结节性甲状腺肿及甲状腺腺瘤等良性肿瘤,还有的就是甲状腺癌。甲状腺肿是指甲状腺由于某种因素造成甲状腺素合成分泌减少,机体反馈性地促进甲状腺组织的生长和甲状腺激素的合成,导致甲状腺结构增生,造成甲状腺肿大。部分患者由于病情反复进展,腺体内出现不同发展阶段的结节,从而形成结节性甲状腺肿。甲状腺腺瘤则是甲状腺常见的良性肿瘤,常为甲状腺内单个边界清楚的结节,有完整包膜。

以上所述均为甲状腺良性病变,而甲状腺癌是甲状腺上恶性肿瘤的统称,主要包括甲状腺乳头状癌、甲状腺滤泡状癌、甲状腺髓样癌、甲状腺未分化癌。通常情况下,甲状腺癌发病率只占甲状腺结节疾病的5%左右。

哪些因素会导致甲状腺长肿瘤?

甲状腺的功能,因人的年龄、性别、精神和身体状态以及周围环境的变化而有很大的差异。

1.甲状腺激素长期分泌不足。甲状腺在受机体调节时会不断增生,在增生过程中往往就会形成各种各样的甲状腺结节。

2.遗传因素。部分甲状腺髓样癌是常染色体显性遗传疾病。在一些甲状腺癌患者中,也可见到一个家庭中一个以上成员同患甲状腺乳头状癌的。

3.缺碘。在长期缺碘的地区,甲状腺癌发病率较非缺碘地区显著升高。甲状腺细胞摄取碘合成甲状腺素,碘的缺乏可能会导致甲状腺增生,从而增加甲状腺肿瘤发病风险。

4.电离辐射。头颈部的外放射是甲状腺的重要致癌因素,对儿童尤为明显。有报道称,小儿甲状腺受电离辐射影响的年龄越小,发生癌的危险度愈高。

5.雌激素。雌激素可能会影响甲状腺生长,主要是通过促使垂体释放促甲状腺素(TSH),从而促进甲状腺滤泡细胞分泌甲状腺激素。

如何发现甲状腺肿瘤?

1.仰脖子。脖子稍微抬高,后仰,让脖子充分展现在镜子前,对着镜子仔细观察,看看甲状腺的位置是否有肿大,两侧是否对称,是否有一侧偏大的情况。

2.观察咽口水。咽口水时,留意下脖子哪个部位会随着吞咽的动作上下活动。找准位置后,在镜子前检查这个位置附近是否有肿块会随着吞咽动作一上一下地移动。

3.摸脖子。做吞咽动作的同时,再触摸甲状腺对应在脖子上的位置,看看是否能摸到硬硬的小结节,或者软软的小鼓包、小肿块。通常在体检时通过医生的触摸可发现一些较大的甲状腺肿块,但有些较小的肿块,如3~4 mm的肿块较难发现。

甲状腺长了肿瘤有哪些表现?

甲状腺肿瘤患者最常见的临床表现是下颈部肿块。甲状腺良性肿瘤初发症状多为颈前肿块,边界清楚,表面光滑,可随吞咽而上下活动,常偶然发现,生长缓慢,多无不适。有时由于囊内出血可致肿瘤急剧增大且伴有胀痛,待血液被吸收后,肿物可能有不同程度的缩小。

需注意的是,并非所有甲状腺结节或肿块都是甲状腺癌,但当甲状腺结节或肿块伴有下列情况者则应高度警惕可能患了甲状腺癌:

1. 甲状腺结节特别突出,质地较硬,随吞咽上下活动差。

2.原因不明的颈淋巴结肿大,经抗感染治疗不缩小者。

3.长期甲状腺肿大,近期迅速增大变硬者。

4.伴有声音嘶哑、呼吸困难、吞咽困难者。

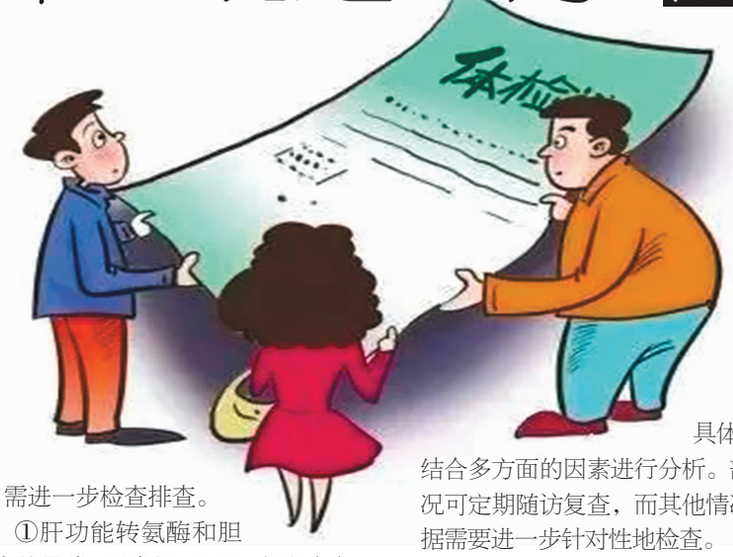
5.长期腹泻而无脓血便,常伴有面部潮红或内分泌失调者。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示 SHENG HUO TI SHI

很多人都把体检当成筛查重大疾病的方式,但是,你会看体检报告吗?医生提醒,拿到体检报告后,如果出现这些词,要提高警惕,排查患癌可能,若有需要可找专科医生进一步检查排查。值得注意的是,这些信号只是一个提示,需要引起大家的重视,不能简单地根据初步报告就得出患癌结论。

体检报告中出现这些词 需提高警惕



化验检查中的癌症信号

1.血常规

血常规是常规检查,并非用来筛查癌症,血常规正常不等于没得癌症,得了癌症血常规也可能正常。然而,若血常规化验检查报告中有明显指标异常,则提示存在恶性肿瘤的可能,需要进一步检查。

①在排除感染、创伤、应激、药物等因素影响的情况下,白细胞分类里面的中性粒细胞或单核细胞明显升高伴血红蛋白降低和血小板减少,要警惕急性非淋巴细胞白血病、慢性粒细胞白血病可能。

②若以淋巴细胞为主的白细胞明显升高,要注意排查淋巴细胞性白血病的可能性。

③白细胞、红细胞和血小板同时减少可见于所有类型的急性白血病,也可见于骨髓增生异常综合症或再生障碍性贫血。

④非血液系统的恶性肿瘤有时也会出现白细胞的明显升高。

⑤血小板计数升高也可见于非血液系统恶性肿瘤,如肺癌、肠癌等。

⑥很多癌症发展到一定程度时,可能会出现血红蛋白降低。

2.血生化

血生化也属于常规检查,主要包括肝、肾功能以及血糖、血脂、电解质等,其中某些指标的异常也要警惕癌症可能,需进一步检查排查。

①肝功能转氨酶和胆红素的异常,通常提示肝胆或胰腺疾病,其中包括恶性肿瘤。对于肝功能指标异常,要进一步检查以排查肝胆胰方面的疾病,包括肝癌、胆管癌、胰腺癌等恶性肿瘤。

②如果肾功能有明显异常,要去进一步检查寻找原因,包括恶性肿瘤引起的肾功能异常。

③碱性磷酸酶明显升高,注意排查骨肿瘤和肝脏肿瘤。

④血钙升高,肿瘤骨转移发生骨破坏,血钙可能会升高。

3.肿瘤标志物

肿瘤标志物升高并不一定是得了癌症,得了癌症的人肿瘤标志物检查也可能正常。体检发现肿瘤标志物升高,建议向肿瘤医生咨询。医生会根据具体情况,结合多方面的因素进行分析。部分情况可定期随访复查,而其他情况可根据需要进一步针对性地检查。

影像检查中的癌症信号

1.超声检查

B超、彩超等超声检查,在体检中主要用于甲状腺、浅表淋巴结、乳腺、心脏、肝胆胰脾、泌尿系统(如肾脏、输尿管、膀胱、前列腺等)、女性子宫卵巢输卵管等的检查。

超声检查报告中如果出现下面这些词,要警惕恶性肿瘤的可能:实性结节、边缘不光整(如成角、有毛刺等)或不清晰、形态不规则、血流丰富信号等。

2.CT检查

CT主要用于肺癌筛查。肺CT发现肺结节主要有三类:实性结节、部分实性结节、磨玻璃结节。影像学对结节性质的判断需结合结节的大小、形态、密度、变化趋势等因素综合分析。对于倾向于考虑良性的结节,不必担心,但随访复查仍有必要。而如果肺结节带毛刺、分叶、边缘不规则、生长快、胸膜改变、血管征、磨玻璃内部出现实性成分等,则应怀疑恶性可能性。这通常指的是原发性肺癌,但如果是其他癌症肺转移,表现则又有所不同。

当然,这只是一个初步的分析,如果发现肺结节,不管什么情况,都要去胸外科、呼吸内科、肿瘤科等专科就诊,进一步排查或明确诊断。

3.其他影像检查

磁共振、PET-CT、骨ECT等检查通常不首先用于普通的体检,多用于在其他检查比如B超或CT发现异常时进一步检查或排查。

内镜检查中的癌症信号

胃镜和结肠镜分别主要用于食管癌和胃癌筛查、结直肠癌筛查。

和其他检查不同,内镜检查如果发现可疑异常病灶,如果没有特殊禁忌,内镜医生当时就会取活检,送病理检查,病理结果出来即可初步确诊。

提醒:对于体检中发现的异常,一定要找专业医生就诊咨询。如果怀疑癌症可能,更要找肿瘤专科医生就诊,医生会综合各方面的信息综合分析给出诊断。(据央视新闻微信公众号)

科普进行时 KE PU JIN XING SHI

耳朵前有一个小孔是“聪明洞”?

45岁的张大姐(化名)出生时,右耳前有一小小的圆孔,亲朋好友认为这是“聪明洞”“富贵孔”,是有福气的象征。平时这个小圆孔不痛不痒,就偶尔会有白色的黏稠分泌物排出,张大姐也没当回事,坦然接受这身体上的“与众不同”。

耳边小洞发红肿胀 不可忽视

近期,张大姐注意到该小孔附近的肌肤出现红肿现象,并伴有显著的痛感,于是急忙前往耳鼻喉科接受诊疗。经过医生对病史的详细询问和身体检查,确诊为“先天性耳前瘘管伴感染”。鉴于瘘管内已出现脓肿,医生采取了切开排脓,放置引流纱条,同时给予抗感染治疗。

据医生解释称,这种病症常发生在胚胎发育阶段,当时耳朵上本应闭合的区域未能妥善封闭,从而在皮肤表面留下小孔或小凹陷,即俗称的“耳仓”“聪明洞”“富贵孔”等。它是临床常见的一种先天性遗传性外耳疾病,由胚胎时期发育不全所致。

瘘管口多见于耳轮脚前,少数出现在耳轮的后上边缘、耳屏及耳垂等,多为单侧,也可为双侧。医生介绍,尽管耳前瘘管看似表面只有一个小孔,但其内部结构复杂多样,若瘘管遇到堵塞或挤压,则可能会引发感染。

警惕瘘管 反复感染须切除

经过近一个月的换药及消炎治疗后,张大姐右耳前瘘管感染基本得到了控制。但不久后感染再次复发,且症状更为严重。医生提醒,瘘管一旦发生过一次感染,便存在反复发作的风险,建议采取手术切除瘘管,以绝后患。常见的先天性耳前瘘管主要分为单纯型、分泌型和感染型。

1.单纯型的瘘管一般不会分泌及发炎,无须特殊处理。

2.分泌型瘘管会分泌出一些白色、有臭味的黏稠物,可能伴有瘙痒感。

3.感染型耳前瘘管常在分泌型耳前瘘管合并挤压后产生,感染后局部发生红肿热痛、流脓,有可能会反复发作形成瘢痕,这时要控制感染后进行手术治疗。

小贴士:耳前瘘管无症状时无须治疗,一旦出现严重感染最好手术治疗,完全摘除瘘管是防止复发的唯一有效途径。

“耳仓”需预防感染

先天性耳前瘘管并非大问题,但预防感染至关重要。

1.避免揉搓或挤压。经常揉一揉孩子“聪明洞”,会变得更加聪明?这种说法没有科学依据,而且极易引发细菌感染。如果发现瘘管口有分泌物,切勿自行挤压或者伸入针状物体清理,可用碘伏棉签轻柔擦拭洞口表面。

2.保持耳部清洁干燥。在日常生活中,应注意耳部卫生,保持耳部干燥。如果耳朵周围有水,可用棉签擦拭,不可太用力。

3.拥有良好的生活习惯。饮食上宜清淡,尽量少摄入辛辣刺激性的食物,如海鲜、酒等;加强身体锻炼,增强机体抵抗力。

4.注意观察。日常注意观察耳仓的变化,如发现瘘管口周围皮肤红肿、疼痛或有脓性分泌物,应及时就医。

5.发生感染及时就医。如果瘘管口出现皮肤红肿、疼痛,伴有脓性分泌物渗出,则提示有急性感染的可能,需尽快前往医院就诊。(据科普中国)

卫生与健康 WEI SHENG YU JIAN KANG

科学“饮奶” 精准营养

牛奶是蛋白质的优质来源,常出现在餐桌上。那么,喝牛奶有哪些好处?怎么喝更营养?

牛奶营养丰富,容易消化吸收,有利于提高抵抗力,还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学“饮奶”,能为身体带来多种益处,提高健康。

网上有人说“中国人不适合喝牛奶”。实际上,这是一种误区。大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收。因此,在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量事实表明,少量多次食用牛奶或乳制品,或者与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用,可延缓胃排空的时间,延长肠道中乳糖酶的作用时间,提高对乳糖的耐受性。

人们可以根据需求和实际情况,选择适合自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群,可选择低乳糖或无乳糖牛奶,也可改喝酸奶;超重及肥胖患者、血脂异常患者,可选择脱脂或低脂奶;儿童和青少年,可喝全脂或儿童牛奶,以获取足够的营养,支持生长发育;中老年人肠胃功能下降,且开始出现钙质流失,可选择低脂高钙奶;体重正常且没有基础疾病的人群,则可选择全脂牛奶。

需要注意的是,过量摄入牛奶,会给肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶,都应遵循适量原则。

牛奶可与多种食物搭配进食,如面包、馒头、水果、坚果等。不应与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用,因为草酸会与牛奶中的钙结合,影响钙吸收。此外,牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用,鞣酸同样会影响钙吸收。此外,一些正在服用药物的患者需注意,大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用,否则会影响药效。

总体来说,牛奶任何时段都可以喝,但不建议空腹饮用。空腹时,牛奶在胃肠道通过时间较短,乳糖不能很好地被小肠分解、较快进入大肠,有可能加重乳糖不耐受症状。对牛奶蛋白过敏的人群及刚做完腹部手术的患者等不适合喝牛奶的人群,如果想通过饮奶获取营养,应当咨询医生,听从医生建议。(王云娜)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

新闻热线:028-65059830 发行热线:028-65059829 经营中心:028-65059829 举报电话:028-65059818 18981826785
本报法律顾问:江宗芩 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路253号 准予广告发布变更登记决定书编号:川广登字〔2021〕0002号 零售2元