

甲状腺癌竟然“重女轻男”？

专家教你如何辨别甲状腺结节好坏

记者 刘通 通讯员 谢静

甲状腺位于人体颈部前侧，紧邻气管和食管，是不可或缺的内分泌器官，影响着我们的生活质量乃至生命安危。

甲状腺内部，由许多大小不一的腺泡组成，这些腺泡能够分泌甲状腺激素。

“可以说，甲状腺就像是人体内的‘发动机’，负责调控我们身体的诸多生理功能。”李杰表示，甲状腺的主要功能，是利用血液中的碘元素合成甲状腺激素，这些激素能够调节体内的新陈代谢、影响骨骼和大脑的发育、维持心血管及消化系统的正常运作。

体检发现甲状腺结节

无需过度紧张

据统计，在众多甲状腺疾病中，甲状腺结节发病率为18.6%。

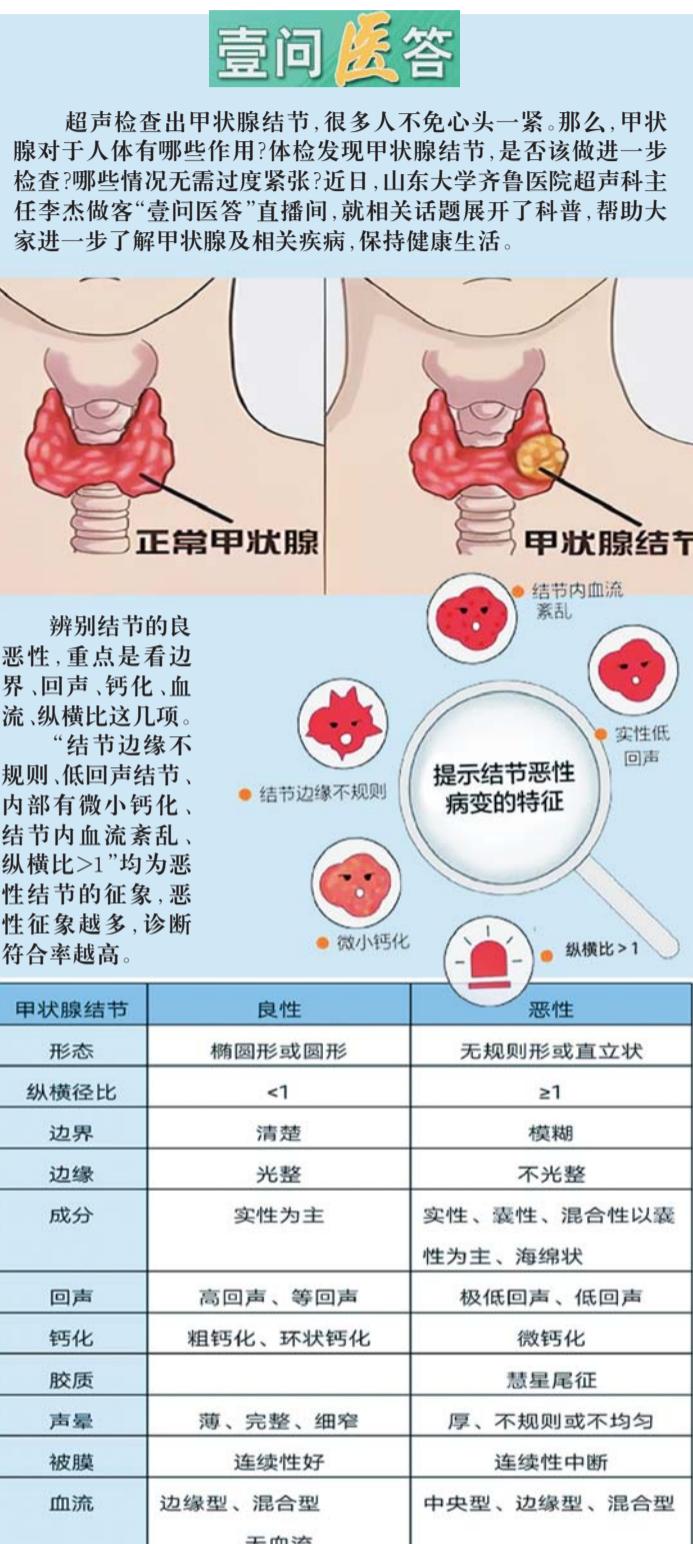
有人一看到自己的超声报告显示有甲状腺结节，就十分紧张甚至害怕，担心结节可能恶化成甲状腺癌。

对此，李杰表示：“甲状腺结节并不等同于甲状腺癌。甲状腺结节可以分为良性结节和恶性结节，事实上，大部分甲状腺结节是良性的。据美国甲状腺协会统计，大约有5%到10%的甲状腺结节可能是恶性的，其余的均为良性。因此，在得知自己有甲状腺结节时，不必过于惊慌。”

不过，这并不意味着大家可以对甲状腺结节掉以轻心。“虽然大部分结节是良性的，但部分结节则可能引发一系列问题，如压迫周围组织导致呼吸困难、吞咽困难等。”李杰说，在发现甲状腺良性结节后，我们需要关注其变化，并按照医生的建议进行定期随访和检查，以筛选出甲状腺癌。

谈起甲状腺结节，一些人存在这样一种想法——单发结节，甲状腺癌的可能性大，需要格外关注，而多发结节，甲状腺癌的可能性就小，不必太过担心。

李杰澄清说，“可能在很多器官的结节性病变中有这个说法，



但它是片面的。无论是单发结节还是多发结节，都有可能是良性的，比如甲状腺瘤就常为单发病灶，而甲状腺癌也可以是多发病灶的。”可以说，单发与多发，并不是判断甲状腺癌可能性的标准。

甲状腺癌“男女有别” 女性尤其需要关注

数据显示，近年来甲状腺结节检出率逐渐升高，但死亡率与前些年相比并无太大变化。

李杰解释：“甲状腺结节的检出率升高，不能单纯理解为发病率增加了。检出率升高，很大程度在于近些年检测手段的提高。”

过去，由于设备和技术的局限性，很多甲状腺结节难以被发现，而随着超声技术的发展，现在医生能更加准确地检测到甲状腺组织中的微小变化，从而提高检出率。

另一方面，随着生活水平提高，民众健康意识越来越强，从各方面接触甲状腺疾病相关信息的渠道也越来越多，这使得更多人主动去做甲状腺体检，使得检出数据出现增长。

相比逐年提高的检出率，李杰提醒大家，更应关注患甲状腺疾病的女性——甲状腺癌在女性恶性肿瘤排名中，由2003年的第14位，升到了女性高发病中的第4位！

“不管是甲状腺良性病变还是甲状腺癌，女性的发病率均高于男性。对于女性群体来讲，首先应注意定期体检，建议每年至少进行一次甲状腺超声检查，尤其是有甲状腺疾病家族史的女性。”

李杰提醒，女性还应保持良好的生活习惯，避免过度疲劳和精神紧张；避免接触有害物质，如二手烟、农药、重金属等；保持心情愉快，适量运动可以提高身体免疫力，有助于维持甲状腺的健康；有症状及时就医，如果出现颈部肿块、喉咙不适、吞咽困难、声音嘶哑等症状，应及时进行甲状腺相关检查；如果已经确诊为甲状腺结节，要按照医生的建议进行治疗和随访。

超声检查优势多 专家教你正确读报告

随着超声技术的发展，超声越来越多地被应用于各种疾病的诊断和治疗中。

在甲状腺疾病的诊断方面，超声检查具有无创性、价格相对便宜、检查时间短等优势。

李杰介绍，通过高分辨率的超声图像，医生可以实时观察甲状腺结节的形态、大小、边界、钙化等特征，以便及时发现病变并进行准确诊断。

甲状腺疾病的定期随访，也是依赖于超声检查，例如随访观察甲状腺结节的变化情况、甲状腺术后有无颈部淋巴结转移的情况等。

此外，超声引导下，甲状腺细针穿刺活检，常用于鉴别甲状腺结节的性质，为甲状腺疾病的个性化精准治疗提供依据。“总之，甲状腺超声检查是一种安全、无创、准确且可重复的检查方法，可以帮助医生做出更加准确的诊断和治疗决策。”李杰说。

那么，拿到自己的超声检查报告，怎样才能读懂？李杰在“壹问医答”直播间做了详细解释。“大家最需要了解的关键内容，就是甲状腺影像报告与数据系统，简称TIRADS分类，它的目的在于区别甲状腺结节的良恶性，让偏恶性结节得到及时处理，良性结节减少不必要的过度干预。”

李杰说，了解了TIRADS分类，再去看超声报告就简单了。

超声检查，会通过甲状腺结节声像图的不同特点评分，根据评分的总和进行分类，根据恶性程度不同，共分为TIRADS分类的1-5类。

1类是正常的甲状腺，2类基本可确诊为良性甲状腺结节，3类是良性可能较大的甲状腺结节，4类是有一定恶性可能的甲状腺结节，5类甲状腺结节恶性可能非常高，对于可疑恶性的甲状腺结节，可进行穿刺活检。不过，TIRADS分类超声报告还要医生去全面解读。

让“低盐餐”守护我们的心肾健康

记者 焦守广 通讯员 赵梅

春节档电影《热辣滚烫》引发减肥话题的热潮，贾玲的片场减肥餐也首次曝光，以低油低盐为主，口味清淡，济南市中心医院肾脏病/血液净化科副主任医师王璞表示，低盐饮食不仅可以帮助控制体重，更有益于血压控制，心肾健康。不过，日常生活中，调味品、腌制加工食品以及火锅烧烤外卖，早已让我们的盐分摄入超标，高盐饮食正在悄悄升高血压，摧毁肾脏健康。

为什么盐吃多了会升血压？

王璞表示，摄盐过量，相当于把身体泡在盐水里，盐会“吸水”，让血液量变多，还会刺激血管收缩，水多了，管子

窄了，血管压力就会变大，血压就高了。胸闷、心悸、呼吸困难……高血压如何一步步伤害心脏？

王璞介绍，血压，即血液流动时对血管壁产生的压力。心脏如同人体的“泵”，把新鲜血液源源不断地送到各个器官。但血压升高后，血液就会像脱缰野马般不受控制，心脏就不得不加大“马力”，付出更大的力量控制血液，时间久了心肌受累，导致心力衰竭。

与此同时，心衰还会导致肾脏供血不足，造成肾功能损害，按下肾病恶化的“加速键”。

其实从“这一顿外卖”开始改变，每天少食一勺盐，不再助长高血压的“气焰”，我们的心肾伤害就会少一点，健康赢面多一点。

强效控压，护心又护肾

1)服药强效控压，同时注重心肾保护

沉默的高血压是让心脏受累的“罪魁祸首”，所以长期控制血压达标，才能守护好心肾健康。

2)定时监测血压，不让血压“失控”

数据比感觉更真实，不被“无症状”欺骗身体，每日的数据监控，不仅可以让医生更安心，也能帮助医生更直观地了解疾病动态。

低盐饮食，别让高血压有机可乘

1)识别重盐“刺客”，关注食物营养成分表

柴米油盐的人间烟火里，到处都是“隐形盐”，食物营养成分表中，钠含量(NRV值)≥30%要少吃！

2)低盐饮食，从每天少吃一勺盐开始

成年人每日食盐用量不超过5克，约一个啤酒瓶盖平着装满一盖的量，每天少吃一勺盐，改变一小步就能降压！

