

“北医专家”鲁瑶定期来鲁坐诊，讲解甲状腺疾病防护

# 甲状腺癌来势猛，检查得趁早



专家预约电话：7536222  
(诊疗中心\甲状腺微创治疗中心)咨询电话：7551170

## 初期没啥感觉 肿瘤却悄然发生

“随着市民健康意识的提高，甲状腺恶性肿瘤的检出率逐年增高，但最主要的原因，还是甲状腺肿瘤的发病规律和以前相比，已经有所变化。”鲁瑶告诉记者，“我每年在卫计委中日友好医院要做五百多例甲状腺、甲状旁腺手术，在不做穿刺的情况下，就可以鉴定出其中有三成都是恶性肿瘤。同时，肿瘤在1厘米以内的情况也开始逐渐增多。”

由于甲状腺肿瘤发病初期比较隐蔽，前期基本上没有任何症状，所以要想早日发现疾病，就必须通过体检来完成。“甲状腺肿瘤有良、恶性之分，良性甲状腺肿瘤本身并不严重，一般瘤体小时无明显症状。但是，如果不及时治疗，瘤体会日益增大，个别瘤体较大患者会因为瘤体压迫气管、食管和喉返神经出现呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等症状。此外，良性甲状腺瘤有10%-20%的恶变率，还可以继发甲亢，所以发现后应尽早治疗。”

而谈到怎样才能准确发现甲状腺肿瘤，鲁瑶表示，通过询问病史、体检、CT、B超、甲状腺同位素扫描、甲状腺功能检查等都不难诊断，必要时可经细针穿刺细胞学检查确诊。但由于各种检查都无法完全排除甲状腺癌的可能，所以他建议有甲状腺肿块的患者应尽早手术治疗，既可以明确诊断，同时也切除病灶，治愈疾病。

## 肌肤瘙痒 体癣 牛皮癣

肌肤瘙痒、体癣、牛皮癣给人带来无尽的烦恼。治疗皮肤病，拥有一身健康的肌肤，享受美好生活，这是每一位皮肤病患者梦寐以求的事。

陕西科学院研制生产的疗癣卡西甫散组合具有清除碱性异常黏液质、燥湿、止痒之功能，用于治疗肌肤瘙痒、体癣、牛皮癣。

祛癣专线：400-800-8426，货到付款。

## 三叉神经痛 反复发作怎么办

三叉神经痛常表现为面颊、口角、鼻翼及舌部电击样、刀割样、撕裂样剧痛，严重者不敢洗脸、刷牙、进食，非常痛苦。现在好了，黑龙江省济仁药业历经多年研创的【顽痛宁颗粒】(国药准字 B20040012)上市了，该药是治疗三叉神经的纯中药，获国家发明专利 ZL200410013636.6。【顽痛宁颗粒】温通散寒，活血止痛，专治寒凝血瘀所致的三叉神经痛(症见侧头部、面颤部、唇舌及齿槽发作性疼痛)。忠告患者：三叉神经出现反复发作性疼痛，应及时正确治疗，万不可走向治疗误区，延误病情。

地址：济南经二路172号医药大楼，济宁二院对面康福，临沂忠兴堂，潍坊颐生堂，德州医药大楼三易，聊城水城药店，菏泽曹州，泰安龙潭，滨州康乐。咨询：0531-86272430。(买10赠2，全国免费送货，药到付款)

初次见到鲁瑶，他刚下手术台。这位国内治疗乳腺甲状腺疾病的权威，一上午连续六台手术下来，难掩脸上的疲惫。

“下午还有30位患者在等着我，明天上午还有3台手术，日程安排得很紧。”鲁瑶笑着告诉记者。谈到此次采访，鲁瑶首先提醒市民的，便是对甲状腺肿瘤的预防控制。



鲁瑶(中)教授在北大医疗鲁中医院坐诊。

## 电离辐射对甲状腺危害很大

近年来，临幊上甲状腺患者逐渐增多，有不少市民认为是食用碘盐所致。对此，鲁瑶表示，这种说法并不合理。“单纯因为碘过量所导致的甲状腺疾病所占的比例并不高，将甲状腺疾病增多归咎于食用碘盐是不科学的。一般来说，甲状腺疾病的增多与很多因素有关，例如电离辐射、生活压力大、免疫力降低、环境污染及遗传等。”

“自然界中的辐射无处不在，举个最常见的例子，现在很多人24小时都

离不开手机，即使睡觉的时候也习惯把手机放在床头，时间一长，手机辐射对人体就会产生影响，诱发甲状腺疾病。”鲁瑶说，“我现在接诊的甲状腺肿瘤患者多在20—40岁之间，其中年龄最小的为12岁，对于儿童来说，更应该做好对手机辐射的防护。除此之外，像在高压线附近居住，或装饰材料中有辐射的物质，也容易引起甲状腺疾病。”

鲁瑶告诉记者，尽管关于碘盐的话题尚未有定论，但不可否认，人体碘缺

乏或碘过量都会引起甲状腺异常，导致甲状腺结节形成，危及人体健康。

对于人们应当怎样预防甲状腺肿瘤的发生，鲁瑶强调，定期体检是及早发现甲状腺肿瘤的好方法。此外，肿瘤的发生与人们的心情有很大联系，心情长期忧郁、愁闷，极易诱发癌症，因此，人们不要被坏心情所困扰，学会宣泄，让自己有一个好心情。而对于甲状腺肿瘤患者，鲁瑶表示，患者应忌食油腻、辛辣的食品，禁烟禁酒，同时多食新鲜的蔬菜、水果。(勾翠华)

## 女生健身容易长肌肉？ 关键是选对运动方式

“每次我问健身达人，运动多了会不会长肌肉，他们全都嗤之以鼻地说想变健美身材没那么容易。”小张今年25岁，过完冬天，身材比去年夏天已经明显变胖。为了美美地迎接夏天，小张几次想健身减肥，都被“会长一身肌肉”的说法吓退了。

本报记者 陈晓丽

“健身后我会长肌肉吗？很多女生来健身房都会问这个问题。”济南益高健身俱乐部赵城表示，“我只能回答说健身会长肌肉，但是对女生来说长肌肉不是坏事儿，而且除非有十分坚强的意志，并付出大量的汗水，否则女生几乎是不可能变金刚芭比。”

这首先要从肌肉的生长原理说起。“在锻炼时，你的训练会使原来的肌肉纤维被破坏，有轻微的撕裂，而运动后补充的蛋白质是用来修复这些被破坏的肌肉。在补的过程中，原先的肌肉纤维会慢慢变粗，使得你下次训练时肌肉纤维能够承受更大的重量，这就

是肌肉生长的基本原理。”赵城解释道。

对于很多女性担心健身会使肌肉变得十分强壮，甚至体形也趋向男性化。银座健身俱乐部索菲特店教练张晓炎解释道：“如果想获得与男性同样的肌肉，几乎要付出十几倍的肌肉训练才行。”通常，对于非专业运动员来说，平时不锻炼，或者只锻炼却没有摄入足够的蛋白质，都不可能拥有发达的肌肉。而且即使有了一定的肌肉量，如果两者都没有长期坚持下去，已经发达的肌肉也会慢慢退化消失。

专家表示，尽管从先天条件上来说女性练肌肉的难度更大，但运动方式对肌肉的养成有着更为关键的作用。只要选对运动方式，可以

健康和苗条纤细两不误。

在运动方式上来说，赵城认为越是短时间内有爆发力的运动类型，越容易长肌肉。“想要达到全身减肥又不怎么长肌肉，就应做心率每分钟在120-160次的低中强度，长时间(1小时以上)耐力性有氧代谢全身运动，例如健身操、慢长跑、长时间的游泳等。”

“不少女性反映坚持跑步一段时间小腿越来越粗，这多数是因为跑步姿势有偏差导致的。如果跑步时前脚掌先着地，就会过度刺激小腿腓肠肌，导致小腿越来越粗。同时，跑步前后的拉伸动作也特别重要。可以将脚后跟搭在较高的平台上进行前压和侧压，强度以感到稍微疼痛为准。”赵城表示。

## 降糖药怎么吃才能控制好血糖

周六听免费糖尿病口服药物治疗专题讲座

本报济南3月21日讯(记者 李钢) 每10个人里至少有一个糖尿病患者。随着糖尿病发病率的不断攀升，困扰着越来越多的“糖友”。为给广大糖友带来福音，本报与济南市中心医院联合，邀

请相关专家举行健康讲座，聚焦2型糖尿病的口服药物治疗。感兴趣的读者，可于3月26日(周六)9:00—10:30，到济南市中心医院综合病房楼二楼会议室免费听讲。讲座将邀请济南市中心医院内分泌科主任、主任医

询诊室

齐鲁晚报

B04

2016年3月22日 星期二  
编辑：胡淑华  
组版：郭传靖

头条链接

## 疝与甲状腺微创治疗中心介绍

医院疝诊疗中心由普外二科主任疝气专家梁存河教授领衔。在全国率先开展了疝的微创治疗。医院甲状腺微创治疗中心则是由知名甲状腺外科专家鲁瑶教授和郭俊超教授领衔。

梁存河：博士，主任医师、教授，毕业于北京协和医学院，在德国埃森大学医学院接受严格的外科培训，具有德国医师执照。2008年北京奥运会微笑大使及医疗经理，2013年代表中国在意大利世界疝学术大会做手术表演，是目前鲁中地区唯一的中华医学疝和腹壁外科专业组委员、中国医师学会疝和腹壁外科专业委员会委员，创建全国普外科领域首家“无痛病房”。

鲁瑶：主任医师、教授，毕业于同济医学院，在卫计委中日友好医院工作28年，曾任日本金泽医科大学研究员。擅长甲状腺良、恶性肿瘤、甲亢、甲旁亢的微创手术，有上万例成功手术经验，尤其擅长腔镜甲状腺手术，目前已积累了2000余例腔镜甲状腺、200余例甲状腺亢进手术的成功经验，位列北京第一。

郭俊超：北京协和医院主任医师、教授，博士生导师。擅长各种甲状腺肿瘤的外科治疗。师从著名外科学家赵玉沛院士。曾到德国海德堡大学外科医院、哈佛大学麻省总医院和霍普金斯医院进修。863课题首席专家，独立承担科研课题8项。

## 告诉你关节病 颈椎病一个方

季节交替，部分中老年患者因颈、肩、腰疼痛到医院就诊，通过CT、磁共振检查发现，大多是椎体退变引起的。患者常常是腰疼，坐骨神经疼，腿脚麻木胀痛，头晕手麻，走不了远路，痛苦不堪。

随着科技的发展，颈腰椎病、关节病有了一种外用贴敷治疗方法，专针对颈椎病、腰椎骨关节病、肩周炎疼痛问题研制而成。该方巧妙运用了远红外技术，通过局部贴敷，改善局部微循环、促进肌体的新陈代谢，治疗颈椎病、腰椎骨关节病、肩周炎引起的疼痛，只需往患处轻轻一贴，非常简单方便，值得一试。目前该方批准为药械准，由合肥润德生产并命名为黑骨头活络膏贴片红外骨痛贴，广告文号皖械广审(文)第2015/000022号。现该方在山东上市每盒仅售78元(5盒送4包，无效不花钱)，速拨0531-68683078或到体验中心购买体验。

皖食药械(准)字 213 第2260158号，请仔细阅读说明书，在医务人员的指导下购买和使用。

济南市卫计委妇幼处李良，执业医师证书(编码201037110370124198406200034)和执业医师执业证书(编码110370103001330)挂失，特此声明。



齐鲁壹点二维码