



认识甲状腺 微小乳头状癌

甲状腺微小乳头状癌,即肿瘤最大直径≤10mm的甲状腺乳头状癌,近年来发病率激增。



手术治疗

手术是基本治疗手段,不仅可移除原发癌灶,还可明确肿瘤分期及分级。不过,只有那些高级别“危险分子”才建议手术切除。



高级别“危险分子”

- 1 青少年或童年时期颈部放射暴露史
- 2 甲状腺癌家族史
- 3 已确定或高度怀疑淋巴结转移或远处转移
- 4 癌灶侵犯喉返神经、气管、食管等
- 5 病理学高危亚型
- 6 穿刺标本检测BRAF基因突变阳性
- 7 癌灶短期内进行性增大(6个月内直径增大超过3mm)



较高级别“危险分子”

- 1 癌灶直径≥6mm
- 2 多灶癌,尤其双侧癌
- 3 患者心理负担大,要求手术
- 4 促甲状腺激素(TSH)水平持续高于正常



密切观察

- 1 非病理学高危亚型
- 2 肿瘤直径≤5mm
- 3 肿瘤不靠近甲状腺被膜且无周围组织侵犯
- 4 无淋巴结或远处转移
- 5 无甲状腺癌家族史
- 6 无青少年或童年时期颈部放射暴露史
- 7 患者心理压力不大,能积极配合

初始观察周期可设为3—6个月,如病情稳定可适当延长。

甲状腺未分化癌就很凶险,有结节需定期复查 甲癌并非都是「懒癌」

随着体检普及,越来越多的甲状腺结节被检出,甲状腺癌的“存在感”也越来越强。一方面,有人说它是“最善良的癌症”,是“幸福癌”,另一方面,它又是当前发病增长最快的恶性肿瘤。我们该如何正确认识这种有着双重标签的恶性肿瘤?

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 秦聪聪

甲状腺癌患者女性多

山东第一医科大学附属肿瘤医院头颈外科主任陈万军介绍,甲状腺是人体中最大的内分泌腺,通过分泌甲状腺激素,维持机体新陈代谢,保持人体活力,保证各系统器官的正常运作。而近年来相关数据表明,甲状腺癌成为发病率增速较快的恶性肿瘤。

“甲状腺癌早期一般没什么症状,多数患者都是通过体检超声检查偶然发现的。”陈万军提醒,如果看到体检报告上写着“边界不清、内部血流丰富、细小钙化”等字样,就要当心是甲状腺癌。

陈万军介绍,甲状腺癌发病的原因还没有确切定论,不过当前普遍认为电离辐射暴露、甲状腺癌家族史、碘摄入失衡、超重或肥胖等,属于甲状腺癌发生的高危因素,有上述特征的人群可能是甲状腺癌的高危人群。

值得关注的是,甲状腺癌在性别表现中有明显区别,女性患病人数高于男性。主要原因是甲状腺激素对雌激素比较敏感,女性不同年龄阶段雌激素波动水平较大,因此甲状腺癌更容易找上女性,女性甲状腺癌发病是男性患者的3倍。陈万军分析说,这和女性受体及其激素水平有关。由于要经历经期、孕期、哺乳期等特殊时期,女性身体的激素水平波动较大。研究表明,雌激素可影响甲状腺的生长,甲状腺组织中含有雌激素受体表达,所以雌激素可能会成为诱使甲状腺癌变的一大原因。

国家癌症中心2019年发布的2015年全国癌症统计数据显示,甲状腺癌近年来增幅较大,在女性恶性肿瘤发病谱中,目前已位居发病第4位。

有些“幸福癌”也很残酷

从病理上讲,甲状腺癌一般可以分为四种亚型:乳头状癌、滤泡癌、髓样癌和未分化癌。这其中,将近90%的甲状腺癌都是乳头状癌。陈万军介绍,绝大多数乳头状癌病变更生长非常缓慢,不像其他癌细胞那样具有很强的侵略性和进攻性,可能几年都没有什么变化,属于“懒癌”。

与此同时,对于这种类型的甲状腺癌,通过积极的外科手术治疗,预后非常好,可以获得长期生存。有数据统计,其10年生存率可以超过90%。“在我们医院定期复查的患者中,经常可以遇到生存超过20年的甲状腺癌患者。”陈万军说,这在所有癌症中都属于乐观的数据,也是因此,有人将甲

状腺癌称为“最善良的癌症”“幸福癌”。

当然,并非所有的甲状腺癌都这般温和。甲状腺未分化癌,就有相对“魔鬼”的一面。它的恶性程度很高,病程短,主要表现为颈前区肿块,质硬固定,边界不清,极易侵犯气管、喉返神经、食管、颈动脉鞘,引起声嘶、呼吸困难、吞咽困难及颈耳区疼痛等症状,两颈常出现肿大淋巴结,易出现远处转移。多见于60岁以上男性。

陈万军坦言,未分化癌凶险性在某种程度上甚至超过了传统意义上的“癌中之王”胰腺癌,多数患者就诊时就已经失去积极治疗机会,一旦被查出来是这个病理类型,患者的生命常常以月来计算。

此外,既然是癌症,就有复发和转移的可能。部分甲状腺乳头状癌易发生淋巴结转移,若未及时治疗,肿瘤侵犯周围重要脏器,就会明显影响治疗效果。

查出甲状腺结节不要慌

“甲状腺癌是一种恶性肿瘤,我们需要警惕并重视它。”陈万军说,甲状腺癌的治疗有多种手段,其中手术治疗是公认的最主要、最有效的治疗手段,规范的手术治疗,是下一步治疗的基础。

除此以外,还包括内分泌治疗、碘131治疗、放疗、分子靶向治疗等。患者情况不同,选择的治疗方案也不同,总体来说还是因人而异,综合治疗。

与其他恶性肿瘤一样,甲状腺癌的治疗也讲究“早发现、早诊断、早治疗”。大多数早期甲状腺癌治疗后的效果都非常好,治疗开始得越早,治愈的可能性越高。

相对于恶性的甲状腺癌,良性甲状腺结节的发现更为普遍。随着超声技术的进步,体检中甲状腺结节的检出率越来越高,检出率甚至超过50%。

陈万军指出,从医学角度,结节属于影像报告,它也有良恶性之分。根据结节的形态等,临床上将其分为6个等级。一般来说,4类结节即代表存在一定恶性的可能,又分为4a、4b、4c三个等级,恶性的概率依次增加;5类结节恶性概率超过90%;6类则是已经被病理证实恶性的结节。

目前,对于良性甲状腺结节是否会恶变,医学界还没有统一的结论,更多人认为结节从良性发展为恶性的几率很低,绝大部分良性结节性质一开始就是恶性的。陈万军介绍,一般结节不需要特殊处理,除非结节过大出现压迫症状或影响美观,可以考虑手术切除。当然,并不是说良性结节就可以放任不管,患者需要定期复查,以观察结节是否出现变化。

生活课堂

坚持中高强度运动可抵消久坐风险

久坐是生活中四大致死因素之一,全球每年近200万人的死亡与久坐有关。每天坐超4小时的人与少于2小时的人相比,因心脑血管疾病死亡的危险性增加80%。

多长时间算久坐?一个人连续静坐超过90分钟,或者一天中累积的静坐时间超过8小时,就算久坐。

近期,发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究证实:每日只需要30-40分钟的中高强度运动,就能有效降低与日常久坐有关的全因死亡风险。如果每天中高强度运动都不到3分钟,外加久坐10小时以上,就与全因死亡风险上升163%有关,死亡风险翻一倍多。

饭后别马上刷牙

口腔学专家最新研究认为,饭后立即刷牙有害牙齿健康。在牙冠表面有一层釉质,刚吃过饭,尤其是食用了酸性食物,会使釉质变松软。这时刷牙容易造成釉质损害。时间一长,牙齿釉质逐渐减少,容易使牙齿出现酸蚀、痛的症状。因此,进食后最好用清水漱口,待1—2个小时后再刷牙。

过量步行能毁膝盖

不同人每天的步行量不一样。青壮年每天8000—10000步是正常步行量;老年人每天3000—5000步可达到运动效果。如果超过这个量就属过度运动,反而会对膝关节造成损伤。

部分人过度行走后会出现关节肿胀、疼痛,可能是患上了膝关节滑膜炎。一般休息一段时间就会缓解。但如果长期出现膝关节软骨磨损,就必须引起重视。尤其是体重超重、O型腿、喜欢爬山上下楼锻炼的人,这三类人是最容易出现膝关节软骨磨损的高危人群。

靠茶和咖啡解酒不靠谱

有说法称,茶、咖啡可以解酒,这是真的吗?研究表明,过量饮酒会引起身体不适。喝酒“上脸”的人,一般其体内乙醛脱氢酶活性较低,无法及时将酒精代谢后产生的毒性较大的乙醛及时转化为毒性相对较低的乙酸。乙醛可以引起毛细血管扩张,从而导致面部皮肤发红。此外,酒精还是一种中枢神经抑制剂,表现为先兴奋、后抑制,这就解释了很多人喝酒时从口若悬河到东倒西歪的过程。

酒精是一种中枢神经抑制剂,所以有些人会用茶、咖啡等解酒,希望利用咖啡因的兴奋作用解酒或醒酒,但这其实治标不治本。而且,咖啡因还有利尿作用,加速了将乙醛引入肾脏的过程,从而给肾脏带来负担。所以,饮茶和咖啡解酒并不靠谱。

五种表现提示血液黏稠

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科副主任医师倪磊介绍,血液黏稠度是形成血液阻力的一个重要因素,会影响到微循环,对于大脑、心脏都会有相应影响。

五大表现提示血液黏稠度高:1.晨起头晕;2.精神萎靡;3.思维迟钝;4.蹲位气喘;5.阵发性视力模糊。以上五个症状如果占了三个,提示大家要查一下血液黏稠度是不是增高。需注意的是,高黏稠血症是血液的特征,而血栓是一种疾病,不能完全画等号。

喝水能平衡血液黏稠度。20℃到25℃的白开水比较合适,喝时要小口慢慢喝;晨起空腹、三餐前一个小时及睡前补水;每次补水量150毫升—200毫升,睡前建议在100毫升左右。

以下三种水不能降低血液黏稠度:盐水会促进细胞脱水;过冷的水会刺激肠胃血管收缩,有碍水的吸收;纯净水没有太多矿物质,对稀释血液也不是特别理想。 小健

警惕!长时间玩手机或致“脑子漏水”

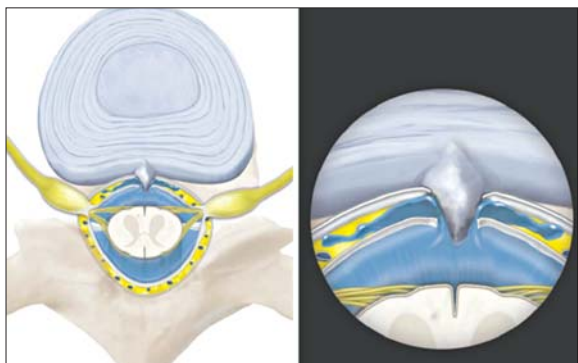
低头玩手机早已成为许多人常态,但你知道吗,长此以往,相当于脖子负重50斤,严重时甚至会导致脑脊液外漏。

今年春节期间,江苏省中西医结合医院门诊接诊量排名第一的是骨科,患者大多是因为坐姿、睡姿有误,或长期低头玩手机等,导致颈椎错位,引起各处疼痛。从长远看,颈椎长时间受压迫会影响到周边神经,继发一系列不适。

胸椎痛:颈部大部分肌肉连接在肩胛骨上,肩胛骨又被肌肉连接在胸椎上,一旦颈椎受伤,自然会波及胸椎。

肩臂僵硬:低头时会牵连背阔肌,使其压力增加,出现肩背、肩臂僵硬酸痛等问题。

头晕头痛:颈椎长期受



骨刺刺破硬脊膜,导致脑脊液外漏示意图。

压,极易压迫周围椎动脉或交感神经,这也是颈椎病患者经常头痛、头晕的原因。

此前,浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科也接诊过不少因长时间低头用电脑、玩手机而头痛难忍的“低

头族”。检查显示,患者颈段椎间盘退变,形成骨刺并刺破了硬脊膜,造成了脊髓脑脊液渗漏,颅内压力过低还造成脑膜血管撕裂和硬膜下出血。

站立时头痛,躺下时头痛是危险信号。低颅压最常见

的表现是:坐位或站立时头痛,躺下头痛缓解,专业术语称为直立位头痛,有时也表现为直立位头晕,伴恶心、呕吐、耳鸣。部分患者可发生颅内出血、静脉窦血栓、脑下垂(脑疝)等严重并发症,其中颅内出血发生率高达20%。

脊柱退变患者明显年轻化,20到30岁患者也出现多节段椎间盘突出伴骨刺形成。与中老年脊柱退变常累及颈腰椎不同,年轻患者多以颈椎、上胸椎退变为主,病因与平时生活状态相关——长时间屏幕操作使脊柱长期处于“低头含胸”状态。患者必须改变生活习惯,减少低头时间,改变机不离手的习惯,并在医师指导下练习颈椎操,避免再次复发。 据新华社