



壹点问医

单位组织体检，市民赵女士被医生告知甲状腺有个结节。为什么会长甲状腺结节？要不要去做手术？它会变成癌吗？一连串的问号让赵女士紧张不已。拿着体检报告到医院复查、咨询，发现跟自己相同情况的“病友”真不少。

查出甲状腺结节到底要不要手术



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

甲状腺结节“偏爱”女性

“甲状腺结节是由于甲状腺组织细胞增生形成的，在人群中超声的检出率接近50%。”山东大学附属山东省耳鼻喉医院甲状腺疾病科主任邹纪东告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者，甲状腺是人体重要的内分泌器官，主要负责分泌甲状腺激素。甲状腺激素可以调节基础代谢，促进人的生长发育，调节人的情绪，从而帮助维持人体的正常功能运转。随着人们健康意识的提高和超声检查设备的进步，越来越多的人在体检中发现甲状腺结节。甲状腺结节可以单发，也可多发。

邹纪东介绍，甲状腺结节的发病机制目前还不明确，目前公认的有几个原因。一是碘的缺乏，碘元素对甲状腺激素的合成和分泌有关键作用，缺碘会导致甲状腺组织容易增生；二是颈部受到电离辐射或X线照射，辐射是甲状腺结节形成和癌变的危险因素之一，这一点尤其容易诱发恶性结节的出现；三和精神压力、情绪、心理状态有一定关系，精神紧张、情绪不好，内分泌出现紊乱，进而出现甲状腺结节；四和性别相关。

“甲状腺结节比较偏爱女性，女性的发病率是男性的3倍。这和男女体内的雌孕激素差异有关。”邹纪东解释说，甲状腺组织内含有雌孕激素的受体，女性体内的雌孕激素受体水平要明显高于男性。另外，女性也容易得甲状腺炎和自身免疫性疾病，这些疾病会比较容易导致甲状腺细胞受刺激而增生，逐渐会形成甲状腺结节。

从年龄上来说，甲状腺结节在各个年龄段都可以发病，但是随着年龄的增长，发病率会逐渐升高。而随着碘盐的推广应用，目前甲状腺发病的地域特点已不明显。

良性结节大多不会恶变

邹纪东告诉记者，甲状腺的位置比较深，表面有比较厚的肌肉覆盖，因此靠触诊不易发现。临幊上甲状腺结节都是体检中通过超声检查发现，只有少部分是因为颈部包块或淋巴结进一步检查发现。

“甲状腺结节大多数没有症状，只有小部分会有症状。”邹纪东说，有一些结节比



较大，可能压迫气管导致呼吸困难，压迫食道引起吞咽困难，如果压迫喉返神经，还可能引起声音嘶哑、声带麻痹等。

“如果是在体检中发现有结节，还是建议患者去进一步超声检查。”邹纪东说，超声目前是现有的临床检查手段里准确率最高的，专业超声大夫能够通过超声图像判断结节的性质。一般情况下，恶性结节超声下有着明显特征，如边界不清、形状不规则、点状强回声等。另外，恶性结节容易侵犯性生长，比良性结节更容易侵犯周围组织，比如气管、食管等。

值得注意的是，良性结节大多不会恶变，而恶性结节从一开始就是恶性。“它会随着时间慢慢增大，也有部分人一开始认为是良性的，可能是之前检查时结节太小，恶性特征不典型影响了医生的判断。”邹纪

东说，不过，发现甲状腺结节也不要完全放松，临幊上也发现过在良性大的结节里面，存在小灶的癌变。

邹纪东建议，绝大多数甲状腺结节都会缓慢增长，如果确认是甲状腺良性结节，结节体积较小，患者没有自觉症状，建议每年进行一次超声复查。如果结节生长到3cm以上，影响美观或者出现压迫症状，可以考虑进行手术切除。如果超声怀疑恶性结节，建议积极手术治疗。如果结节不好通过超声判断性质，也可以通过超声引导下细针穿刺进行细胞学检查，来明确其良恶性。

甲状腺癌多数是“懒癌”

“即便是甲状腺癌，也不必过度害怕。”邹纪东说，甲状腺癌多数很懒，也不爱转移，之前数据统计其五年生存率超过90%，十年生存率也在85%以上。根据目前临床甲状腺癌多数在早期发现的情况来看，其生存率数据会更高。

邹纪东介绍，手术是甲状腺癌治疗首选，也是效果最好的一个方法。手术切除后，绝大多数患者可以达到根治的目的。不过，甲状腺切除手术可能引起相关并发症，常见的有甲状旁腺功能损伤，可能会导致甲状旁腺功能低下，主要表现是缺钙，对病人的生活质量有比较大的影响，目前全甲状腺切除永久性低钙的发生率在10%左右，不过经验丰富的医生能控制在1%以下。另外一个是喉返神经的损伤，手术过程中发现可以采取相应的补救措施。在甲状腺结节切除后，可能需要甲状腺素补充；如果是全切，需要终生替代治疗。

“很多患者担心，有甲状腺结节是不是就不能吃碘盐、不能吃海鲜了？其实，甲状腺结节发生的一个公认因素是缺碘，所以无论是从碘的摄入还是海鲜的食用，都不必忌口。”邹纪东说。

虽然甲状腺结节多数是良性，即便是恶性也有好的治疗手段，但当今高检出率、高发病率更提示预防的重要性。邹纪东指出，日常生活中，预防甲状腺结节，要尽量远离放射源和电离辐射，保持规律作息和适当运动，维持一个较为稳定的甲状腺激素水平。同时，均衡饮食，保证适当的碘摄入。最关键的是，学会调节自己的情绪，在面对紧张和压力时适当放松，保持良好的心态。如果已经有甲状腺结节问题，保持定期复查。



有痤疮，姜汤洗脸

痤疮是青春期常见病，易复发或加重，影响容颜，令人烦恼。其发生与雄激素、皮脂腺和毛囊感染有密切关系。中医认为，痤疮是脾经热盛、脾胃湿热，或平时嗜食辛辣肥甘，导致血热毒盛、湿淤郁结于颜面而成的。

现推荐一个安全有效的清洗方法：取生姜50克，切片，加水适量，煎煮30分钟左右，水温适宜时，用清洁纱布蘸洗面部，每天早晚各1次。连用1-2月，痤疮就会减轻或逐步消失，除了痤疮，此方对雀斑及干燥性皮肤等也有一定效果。

生姜性温，味甘辛，具有散寒、发汗、排毒功效。研究表明，生姜成分能促进气血运行，有利于毛孔开放，排出皮脂分泌物，同时对多种病菌（尤其是细菌）均有较强的杀灭效果。临床应用证明，生姜外擦对白癜风、斑秃、手癣具有一定治疗效果。上方用热姜水清洗面部，有促进面部血液循环、杀菌消炎作用，轻、中度痤疮者可以试用。有报道称，以生姜10克水煎，连服1-2月，能使痤疮慢慢消退、皮肤变得光滑。所以，痤疮患者可酌情内服、外洗结合。如痤疮皮损严重，则不宜采用上方，应及时就医。

生活中，痤疮患者要注意保持精神愉悦，不熬夜，禁吃辛辣，少吃油腻食物。

跑步岔气，点支沟穴

跑步岔气很常见，中医有个救急的方法——用力点支沟穴。

岔气多由逆气用力、姿势不当、筋肉过度牵拉导致，从而引起气机阻滞、经络受阻。中医认为，不通则痛，这时人体就会发出警告信号——岔气。支沟穴是手少阳三焦经的经穴（十二经脉各有一个经穴，位置多在腕、踝关节附近），其循行路线从锁骨上窝（缺盆）进入胸腔，分布在膻中（两乳之间），脉气散布联络心包，向下贯穿膈肌。而我们岔气的部位正是在肋间及膈肌，为手少阳三焦经主管。支沟穴为三焦经的“输穴”，是掌管本经所过之处各种疼痛的穴位，所以岔气正是支沟穴的管辖范围。

取穴：支沟穴，位于手腕背侧横纹上3寸处。

具体方法：当岔气时，采取对侧取穴法，如果疼痛在身体左侧，就用力点右侧支沟穴，如果疼痛在右侧，就用力点左侧支沟穴。点按时，同时深呼吸，岔气3分钟左右就会缓解。

宗禾

布艺选纯棉 食品分开放 床下常吸尘 驱蚊不用香 给哮喘患者一个“脱敏”的家

哮喘的发病与环境因素息息相关。江苏省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师殷凯生提醒，为远离几种常见的过敏原，哮喘患者的家应注意以下几点。

定期清洗易滋生尘螨物品。尘螨是家中最常见的过敏原，枕头、沙发、地毯以及厚窗帘、毛绒玩具等都是它们的“大本营”。其分泌物和尸体被吸进呼吸道，会引发哮喘。建议尽量用棉织品代替毛绒、羽绒等制品；及时清洁或扔掉家中所有可能滋生尘螨的废旧物品；家中不铺地毯；有孩子的家庭应经常清洁毛绒玩具，建议冷冻24小时后再以冷水冲洗；布艺窗帘可换成百叶窗。

花草和宠物尽量别养。花粉、宠物掉下的毛发和皮屑等都会引起哮喘患者的不适。

保持厨房清洁。温暖、食物丰富、缝隙角落多的厨房不仅容易滋生霉菌，还有利于蟑螂繁殖，这些都可能诱发哮喘。要注意将食物分门别类存放：冰箱里的食物须及时清理、粮食干货等放入密闭的食物储存盒中。

杜绝扬尘。衣物、书籍等尽量放在有门的柜子中，避免落灰；床下积攒的灰尘，要用吸尘器处理；晒完的被子不要用手拍打；长期闲置的空调，使用前将滤网、叶片等进行清洗。另外，哮喘患者打

扫卫生不要用扫帚、掸子等容易让灰尘扬起的工具，建议用吸尘器、湿抹布。

避免特殊气味刺激。曾有研究指出，香水中的芳香剂对哮喘病人影响较大，最好不要使用。夏季驱蚊不用蚊香等气味刺鼻的产品，尽量用蚊帐或电蚊拍等。

室内保持干燥、通风。潮湿的空气对肺部健康不利，不建议使用加湿器。在潮湿的环境，如洗手间应放个除湿器。家有哮喘患者，最好常备湿度计，湿度保持在25%-50%。天气好时多开窗通风，不仅能有效降低室内相对湿度，还能避免滋生尘螨、细菌。据《生命时报》