

关注甲状腺癌的那些事儿

——访大同新和医院肿瘤中心主任牛熊



本报记者 刘锦秀

近年来,甲状腺癌的发病率在全球范围内呈持续上升的趋势,成为增长最快的恶性肿瘤。甲状腺癌真的非常可怕吗?

大同新和医院肿瘤中心主任牛熊说,虽然甲状腺癌的发病率增长很快,但同时也是总体治疗效果非常好的一种恶性肿瘤。对于甲状腺癌,大家需要科学、全面地认识,既不能轻敌,也无需恐慌。

甲状腺癌高发的原因

牛熊说,甲状腺癌是一种好发于中青年人的恶性肿瘤,其中女性的发病率是男性的3倍。近年来,甲状腺癌全球高发的最主要原因是甲状腺超声检查的广泛普及,是诊断率提高所导致的“流行”病,并非真正的流行病。据调查,甲状腺癌的全球发病率不断攀升,但甲状腺癌的全球死亡率并没有增加。这是因为甲状腺癌患者的总体治疗效果是非常好的。在所有恶性肿瘤患者中,接受规范化治疗的甲状腺癌患者的5年生存率是最高的。因此,不需要对甲状腺癌过于恐慌。

但是,针对有电离辐射暴露史或甲状腺癌既往史或家族史的高危人群,牛熊建议,这部分人需要定期接受甲状腺癌筛查。

甲状腺结节与甲状腺癌

牛熊说,甲状腺出现结节是很常见的。在一般人群中,由触诊发现的甲状腺结节患病率为3%-7%,由超声检查发现的甲状腺结节患病率为20%-76%,看似很高的比例,其实大部分都是良性的,只

有5%-15%是甲状腺癌,所以有甲状腺结节并不等同于得了甲状腺癌,关键在于评估甲状腺结节的良恶性。当体检检查出有甲状腺结节时,首先要做的是前往正规医院就诊,由专科医生进一步评估甲状腺结节的良恶性,然后判断其是否需要手术或其他治疗。需要注意的是,大部分良性甲状腺结节是无需手术切除的,只需定期进行B超检查来监测结节的变化即可。

甲状腺癌的症状及诊断方法

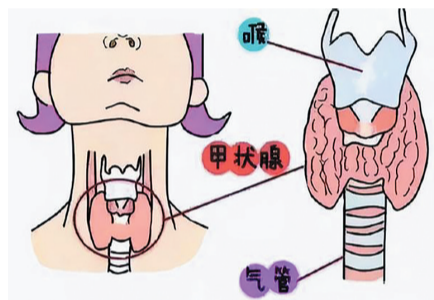
牛熊说,甲状腺癌早期患者是没有明显症状的。当甲状腺癌较大时,在患者颈部前方可以看到或摸到随吞咽上下移动的肿块。若甲状腺癌压迫或侵犯周围组织器官,可出现声音沙哑、呼吸困难、咳嗽、咯血、吞咽异物感、吞咽困难等相应症状。若甲状腺癌转移到颈部淋巴结时,常常可以在患者颈部摸到异常肿块,即肿大淋巴结。若甲状腺癌转移到肺、骨、脑时,可出现相应症状,如:转移到肺部,可出现咳嗽、咯血、胸痛;转移到骨头上,可出现骨痛、骨折以及骨转移灶压迫神经导致麻木、瘫痪;转移到脑部,则可出现头晕、头痛、恶心、呕吐等。此外,

甲状腺髓样癌还可出现面容潮红、顽固性腹泻、多汗等症状。

牛熊说,超声检查是诊断甲状腺癌首选的、最敏感、最经济的检查方法,能比较准确判断甲状腺结节的良恶性。若超声检查怀疑甲状腺癌时,应进行细针穿刺抽吸活检明确病理诊断。

吃碘盐、海产品会不会导致甲状腺癌

牛熊说,虽然碘过量和甲亢、甲减、桥本氏甲状腺炎等甲状腺相关疾病有一定关系,但是目前没有科学证据证明碘过量会导致甲状腺癌,所以不必“谈碘色变”。当然,碘过量也会对人体造成不良影响,所以应该适量摄入碘。



闪了腰该咋办?

——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝

在我们的日常生活中,相信好多人都有过“闪了腰”的经历,突然一下就觉得腰有比较剧烈的疼痛,不能挺直,不敢动弹。但大多数人却不知道这到底是怎么回事。大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝介绍,闪腰在临床上也被称为急性腰扭伤,多发生于运动员、上班族等人群。由于腰部的力量支撑着人们的上半身,例如弯腰搬重物、外力碰撞、活动范围过大、肢体负荷超重等情况,都有可能闪腰。

郭永宝说,一旦腰部出现扭伤,就会引起肌肉痉挛、剧烈疼痛、活动受限等现象,此时患者一定不要随意移动,建议采取以下步骤帮助腰部恢复正常,有效减轻

疼痛症状。

闪腰时首先要做的就是尽快躺下,这样腰部的压力会明显减轻,当腰部不再支撑上半身时,疼痛感自然会缓解,同时也有利于腰部快速恢复正常。如果情况比较严重,至少需要卧床三天,以免造成腰部永久性损伤。

可以先用纱布或者塑料袋包2-3块冰块,然后在外面包裹一条薄毛巾,最后进行局部冷敷,帮助受伤部位减轻疼痛感。这种方法可以能够促进毛细血管收缩,并降低肌肉筋膜组织的出血量,建议患者在受伤之后冷敷3-5次,每次5-10分钟,冷敷的时间不可以太长,以免对血液循环造成影响,甚至加重症状。

一般情况下,在等待48小时之后受损的毛细血管就会停止出血,这时可以采取热敷的方式,促进淤血的吸收和软组织恢复。患者要注意,冷敷和热敷的先后顺序不可弄错,否则只会导致疼痛感加重,使治疗难度加大。

如果患者闪腰的症状比较轻微,没有麻木、无力等问题,暂时不需要前往医院进行检查。但如果伴有腿痛、肢体麻木、大小便失禁等情况,则表明神经可能受到压迫,需要尽快接受治疗,以免留下严重的后遗症。患者在扭伤之后,若卧床3-5天后症状仍未好转,同样也需要及时就医,以免形成慢性腰痛。

王芳

你知道黄酒的种类吗?

黄酒的历史可以说是非常悠久了,市田源酿造有限责任公司负责人高瑞举介绍说,黄酒根据其含糖量的高低分为以下四种:

干黄酒 “干”表示酒中的含糖量少,口味醇和、鲜爽、无异味。

半干黄酒 “半干”表示酒中的糖分还未全部发酵成酒精,还保留了一些糖分。

半甜黄酒 这种酒采用独特的工艺,用成品黄酒代水,加入到发酵醪中,这就在一定程度上抑制了酒中酵母菌的生长速度。由于酵母菌数量较少,发酵醪中产生的糖分不能转化成酒精,故成酒中的糖分较高。

甜黄酒 这种酒一般是糖化至一定程度时,加入40%~50%浓度的米白酒或糟烧酒,以抑制微生物的糖化发酵作用,口味鲜甜、醇厚,酒体协调,无异味。

在众多的养生酒中,黄酒源于中国,具有更为悠久的历史。现代的“北魏养生黄酒”是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒酿造工艺的基础上,选用大同地区优质黍米为主料,配以枸杞、红枣、麦曲等,手工酿造而成的甜黄酒,经过陶坛成藏,风味醇厚,营养丰富。

王芳



大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码:5555559

倒刺形成与维生素缺乏并无关系

不少人会把手指上的某些外观变化当成身体缺乏某些营养素的信号灯,如“爱长倒刺是缺乏维生素,多吃维生素即可”,而且指出是缺乏维生素B6和维生素C。这种说法科学吗?

市一医院皮肤科主任叶丽霞介绍,在医学上,倒刺的学名叫“逆剥”,是一种常见的甲周皮肤问题。顾名思义,就是指指甲根部的皮肤,从指尖向指根的方向裂开、剥离,形成翘起的三角形肉刺。

维生素是人体必需的营养素之一,但缺乏维生素与倒刺的出现没有关系。

叶丽霞说,维生素B6缺乏时可导致皮脂腺分布较多的地方,如头皮、面部、胸部和身体其他皮肤褶皱部位,出现脂溢性皮炎。但容易长倒刺的甲根部,并没有皮脂腺分布。

维生素C对皮肤起到的作用除了抑制黑色素产生和抗氧化外,还能促进皮肤胶原蛋白合成。胶原蛋白是构成真皮组织的主要成分,缺乏时可导致皮肤出现皱纹,皮肤受伤后也不容易愈合复原。但长倒刺是因为角质层干燥和摩擦断裂,不涉及更深层真皮组织胶原蛋白合成的问题。

维生素A能维持上皮组织正常生长

与分化,缺乏时会导致皮脂腺及汗腺角化、增生。皮脂不能正常分泌,会使皮肤干燥,毛囊周围角化过度还会发生毛囊丘疹与毛发脱落,即常说的鸡皮肤。然而,同样因为甲根部没有皮脂腺分布,维生素A的缺乏与长倒刺也没有关系。

维生素E常跟硅油、甘油等搭配外用。其中,硅油和甘油发挥的是保湿、润肤作用,维生素E无论是口服还是外用,对于皮肤主要是有抗氧化作用,这与维生素C的作用类似,其目的也是美白嫩肤,与皮脂和保湿无关。

王瑞芳