

康健园

本报专刊部主编 | 第 596 期 | 2016 年 7 月 18 日 星期一 责任编辑:潘家新 视觉设计:龚云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

对甲状腺结节要重视莫恐慌

◆ 王熠

甲状腺疾病是生活中的常见疾病,除了一般人知道的“甲亢”“甲减”等甲状腺激素分泌异常方面的疾病,近年来随着体检的不断普及,越来越多的甲状腺结节被检查出来。根据调查,2015 年在女性白领群体中检出率比上一年增长了 88.6%,增加了近一倍,2011-2015 年,五年间,甲状腺异常比例增长了近 3 倍,从 6%上升至 23.7%。很多人关心,发现甲状腺结节后,是否需要手术?生活上有什么要注意的吗?

发现结节不必太恐慌

甲状腺是位于颈前部甲状软骨下方的形似蝴蝶一样的器官,甲状腺内的肿块统称为甲状腺结节。包括结节性甲状腺肿,甲状腺囊肿,炎性结节,良性肿瘤性结节及恶性肿瘤性结节(甲状腺癌)等。

甲状腺结节十分常见,根据不同的调查,患病率高达 20%-70%,换句话说就是每 5 个人中至少有 1 个人有甲状腺结节。现在,随着大家健康意识的提高和体检的普及,越来越多的人体检发现甲状腺结节。事实上,绝大多数甲状腺结节都是良性的,恶性结节仅占甲状腺结节的 5%,而且即使是恶性甲状腺结节,其侵袭性也比其他恶性肿瘤小得多。所以,一旦发现有结节,不必太过恐慌。

判断结节良、恶很重要

甲状腺结节的病因复杂,目前认为与放射性接触、自身免疫、遗传、碘摄入等因素有关。发现甲状腺结节后应该去内分泌专科医生那儿就诊。详细的病史询问有助于对结节性质的判断,如,有心慌,手抖,怕热多汗,体重下降等甲亢症状,结节可能是高功能腺瘤,或是亚急性甲状腺炎,或是一过性的甲状腺毒症;有颈部放疗史的甲状腺结节恶性的几率大;有甲状腺癌家族史的结节恶性比率高;多年存在的结节短期内无痛性明显增大时要考虑恶变的可能。

发现结节后还应做一些必要的生化检查,包括甲状腺功能、自身抗体及肿瘤标志物的测定等。高分辨率超声检查是鉴



图 TP

别甲状腺结节良恶性的有效手段,包括结节形态、大小、数量、边界、有无钙化等。

必要时还需要完善甲状腺同位素显像检查,明确是否为高功能腺瘤或异位甲状腺等,但是同位素显像的“热结节”或“冷结节”对鉴别良恶性没有意义。

如果怀疑为恶性的结节,还需要做细针穿刺细胞学检查来进一步明确。

甲状腺结节需要治疗吗

甲状腺结节是否需要治疗,取决于结节的病理性质、大小、生长方式和功能。

病理性质:简而言之就是通常人们常说的良性或恶性,当然这只是大的分类,细分每个大类中还有不少小类;

大小及生长方式:如果良性结节生长过大,压迫食管、气管、神经,导致吞咽困难,呛咳,呼吸困难和声音嘶哑等相应的症状,那也需要治疗;

功能:如果结节能够自主分泌甲状腺激素,出现心慌、怕热、多汗、消瘦等甲亢的相应症状,或者是恶性的甲状腺结节,

需要进行相应的治疗。绝大多数的良性结节不引起任何主观不适症状,可以与您和平共处,每半年到一年定期复查即可。

患者饮食注意事项

需要具体情况具体分析,首先需要明确甲状腺结节的原因和分类。根据甲状腺结节的的不同情况采取相应的饮食方案。

如果 Graves 甲亢伴发甲状腺结节,需要严格忌碘饮食,食用无碘盐,禁食海带、紫菜、海鱼等海产品。

如果是桥本甲状腺炎伴发结节,无需严格忌碘,但大量食用高碘食物会增加甲状腺滤泡细胞的损伤及抗体产生,加重甲状腺细胞的破坏,因此不主张过度食用大量海产品。

如果是无功能结节,也就是说对甲状腺功能没有影响,饮食上无需忌碘,正常饮食即可。

(作者为复旦大学附属华山医院内分泌科主治医师)

如何看甲状腺结节 B 超报告

◆ 王燕

自从甲状腺超声检查作为常规体检项目开展以来,甲状腺结节的检出明显增多,很多人闻结节而色变产生严重的思想负担,与此同时,学术界对现阶段甲状腺结节是否过度诊断和过度治疗也存在不少争议,这一切都源于对甲状腺结节的了解有限,未能真正识别结节的性质。甲状腺超声影像报告和数据系统(TI-RADS)根据结节的超声表现特征,将诊断结果由良性到恶性分为 1-6 级,为解读甲状腺结节的性质提供可靠的依据。

甲状腺结节的超声表现可以归为两类,一类属于良性征象,主要包括:结节形态规则,有完整的包膜,结节内部可呈等回声、高回声、混合回声和低回声,结节的纵横径之比小于 1,结节周边见完整的声晕,结节周边测及环状的彩色血流信号。另一类属于恶性征象,主要表现为:结节形态不规则,无明显的包膜或包膜不完整,结节内部多呈低回声,甚至有些结节后方回声衰减,结节的纵横径之比大于或等于 1,结节内见微小钙化灶,血流信号分布紊乱,多由结节周边向内部穿入。

甲状腺超声影像报告和数据系统(TI-RADS)1 级:甲状腺检查正常,无异常发现。2 级:良性发现,包括甲状腺囊性结节,恶性风险为 0。3 级:可能良性的结节,具有典型的良性超声征象的结节,恶性肿瘤的风险<5%。4 级:为性质不明的可疑结节,根据恶性超声征象的多少又分为 4a 级:具备至少一项恶性征象,恶性风险为 5-10%;4b 级:具备至少两项恶性征象,恶性风险为 10-80%;4c 级:具备多于两项恶性超声征象,恶性风险>80%。5 级:同时伴有甲状腺周围淋巴结转移证据的结节。6 级:已经细胞学检查证实的恶性结节。

TI-RADS 分类为 2 级和 3 级甲状腺结节绝大多数是良性结节,如胶质结节、腺瘤、结节性甲状腺肿,这些结节除非体积较大有压迫症状需要手术,多数不需要处理,定期随访即可。TI-RADS 分类为 4 级的甲状腺结节存在不同程度的恶性风险可以先行穿刺细胞学检查,根据有无异形细胞发现决定是否采取手术治疗,TI-RADS 分类为 5 级以上的甲状腺结节应及时手术治疗。

由此可见,只要了解甲状腺结节的超声良恶性征象,对结节的 TI-RADS 分类做到心中有数,就能指导我们正确对待和处理结节。

(作者单位:上海交通大学医学院附属仁济医院超声医学科)

炎炎夏日护健康

◆ 廖明娟

夏至之后,意味着炎热天气正式开始。炎炎夏日是天地阳气最旺盛的季节,在夏季合理养生对维护健康有积极意义。

精神调理

“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为疾疢,奉收者少,冬至重病。”夏三月,是指立夏到立秋的这三个月。在夏天要使精神像含苞待放的花一样的秀美,并要切忌发怒,使机体的气机宣畅,通泄自如,情绪向外,呈现出对外界事物有浓厚的兴趣,这是适应夏季的养生之道。

夏季属于五行中的火,而人体五脏的“心、肝、脾、肺、肾”对应五行,心属火。夏季天气逐渐转热,人们极易感到闷热、困倦和烦躁不安,好发脾气。因此,我们需要使自己的思想平静下来,神清气和,古代著名养生家嵇康说:“夏季炎热,更宜调息静心,常如冰雪在心”,这就是“心静自然凉”,无道理。

饮食调养

《内经》认为养生应注意“食饮有节”,不仅是节于量,节于时,还要节于寒温。“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧,寒温中适,故气将持,乃不致邪僻也。”在炎热的夏天养生者更注意饮食不要过于贪凉,否则伤脾胃,令人吐泻。肠胃功能较弱不宜过食肥甘之味,以食清淡易消化食品为宜,此为夏季饮食要特别注意之处,是夏季“养阳”的一个方面。夏季正是天地阳气生长的时节,此时人体阳气也当随之生长,若不长反损,称之为“逆夏气”。如今,各种冷饮以及冷冻食品花样众多,口味甘美,更要注意节制。

“心主夏,心苦缓,急食酸以收之;心欲软,急食咸以软之”,这句话告诉我们,夏季也可以多吃酸味或咸味之品来养心。夏天天热

易多出汗,中医认为“汗为心之液”,出汗过多会导致心气阴亏虚,为此我们可以选择性多吃一些酸味之品,比如乌梅、五味子、酸梅等,收敛固气,同时还可以生津止渴。

湿为长夏之主气,故夏季湿气感,脾喜燥恶湿,湿邪困脾,阻碍脾胃消化、吸收营养物质,所以夏季补养还需健脾利湿,开胃消食,例如:①丝瓜粥。丝瓜味甘性凉,有清热解暑、凉血解毒之功效。②芦根粥。芦根具有清热除烦、生津止呕之功效。此粥适用于烦躁口渴、牙龈肿痛等。③西瓜皮粥。此粥有生津止渴、解暑除烦、清热利尿之功效。此外还有绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。当然,饮食调摄不能拘泥,目前各种养生节目以及养生专家较多,很多人几乎是长期按照养生中的某些食谱,这样也会营养过于单一,不利于健康。过犹不及,就是这个道理。

此外,夏季致病微生物极易繁殖,食物极易腐败变质,肠道疾病多有发生。因此,讲究饮食卫生,谨防“病从口入”。

起居保健

“夏三月……夜卧早起,无厌于日”,夜卧,不是晚睡,乃是“侵夜乃卧”,古人随日落而息,而夏季白昼较长,日落较晚,《内经》认为夏季养生者的休息时间也应随着日落的推迟而推迟。而早起,亦不是一味求早,是让人随着夏天提早的日出时间而提早起床,“虽云早起,莫在鸡鸣前。”夏季多阳光,不要厌恶日长天热,仍要适当活动,以适应夏季的养长之气。

因此,夏季养生需在精神调理上多喜乐、志无怒;在起居安排顺长昼,避酷暑;在饮食摄养上适寒温、夏养阳。这样顺应夏季阳气生长旺盛的变化,充分生发自身阳气,不使其不及,又适当宣泄不使其太过。这便是《黄帝内经》的夏季养生之道。

(作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院中医内科主治医师)