

甲状腺结节 ≠ 甲状腺癌

◆ 吴毅

恶变可能小 随访很重要

在临床工作中,一些病人经甲状腺彩超检查后发现结节直径仅有几毫米,但他们总是担心甲状腺的良性结节会有癌变的风险,认为保留结节就是为日后的癌变埋下“祸根”。

其实甲状腺结节的恶变可能性很小,人们不必为小概率事件摘去对人体具有重要代谢功能的甲状腺。这批人群原则上可以考虑采用保守治疗,但要加强随访,随访周期一般半年为宜。在随访过程中发现如下情况,应该及时采取手术治疗:1.肿块压迫气管食管,产生呼吸困难、吞咽困难等症状;2.或者发生继发性的甲亢;3.有癌变的“蛛丝马迹”;4.肿块进去胸骨后;5.肿块影响了外在形象;6.病人因“惧瘤”严重影响自身的正常生活。

碘盐摄入 因人而异

碘是人体必需的元素,可以用来生成甲状腺激素,以调控细胞代谢、神经性肌肉组织发展与成长。碘在人体中最集中分布在甲状腺内。碘是人体生命中不可缺少的一种微量元素。

人体摄入碘应该因人而异,做到合理摄入。正常人要避免完全不摄入碘和大量摄入碘的两个极端,因为低碘和高碘都会增加甲状腺癌的患病几率。

比如,生活在西北地区的人们,由于水中碘的含量很少,此地区的人们应该在日常生活中多注意碘的摄入,避免“大脖子

头颈部结节是癌吗?结节会癌变吗?结节一定要切除吗?类似问题困扰着许多人。

在医学上,甲状腺结节是指甲状腺部位出现了异常的肿块,其性质可以分成三大类:良性、恶性、炎症性。

据统计,临床中甲状腺结节的发生率为4%~7%,大部分还是属于良性结节,并非都需要进行手术。

据不完全统计甲状腺癌的发病率约为十万分之八,而尸检发现率为十万分之三十六,由此可见不少人在整个人生旅途中都没有意识到自己患有癌症,可以说是一种带瘤生存。

病”的发生。而沿海城市的人们因为所处环境本来就不缺碘,因此可以适当少吃海鲜类食品。孕妇则需要怀孕期多摄入一些含碘的食物,因碘对于腹中胎儿的甲状腺细胞发育有着重要的作用,关系着孩子未来的智力发展。

所以生活中是否选择碘盐完全应该从自身出发,建议已经患有甲亢者食无碘盐,而没有甲亢的正常人不应该排斥碘盐。



规范治疗 不“一刀切”

由于甲状腺结节有三大分类,因此其“攻略”和“治疗方案”也应该有所不同。一旦结节被诊断为恶性,患者亟需进行手术治疗。对于那些早期的甲状腺癌患者,只需进行根治术便能除去病灶。如果是晚期患者,则要分两步走,实施综合治疗,首先进

行手术治疗,而后通过术后的放射治疗或者核医学治疗,进一步控制病情,降低复发和转移的风险。本着规范化的多学科综合治疗,复旦大学附属肿瘤医院的患者术后生存质量良好,平均10年生存率达到(91.8%),位居全国领先水平。

如果是炎症性的结节,那是由于自身免疫性疾病产生的一种炎症,也称作淋巴细胞性甲状腺炎。大多数患者都是慢性的甲状腺炎症,是会伴随终生的。建议这批患者平日里少吃一些富含碘的食品,同时可以适当补充甲状腺素,减少甲状腺滤泡破坏。

目前伴随着甲状腺癌发病率的提高,许多医院加入甲状腺癌诊治的行列,呈现了诊疗理念不统一、诊疗过程不规范等相关情况。临床中,经常发现有些患者由于首次手术做得不规范、不彻底,需要二次手术。而二次手术将极大地增加手术风险和手术难度,术后疗效反而会受到影响。

规范化的诊治,还要兼顾人本关怀。复旦大学附属肿瘤医院头颈外科总结多年临床经验发现,相对于传统的全甲状腺切除加术后同位素治疗的方法,对于局限于一侧的甲状腺癌,行单侧腺叶切除术的患者预后效果和行双侧切除术的几乎相同。而且,这种方法更好地保留一定的甲状腺功能,还能降低术后低血钙症的发生率。

(作者为复旦大学附属肿瘤医院头颈外科主任医师、教授、博士生导师,肿瘤医院甲状腺癌多学科综合诊治团队首席专家;复旦大学甲状腺肿瘤诊疗研究中心主任)

【医家风采】



周彩存,上海市肺科医院肿瘤科主任,主任医师、教授、博士生导师。同济大学医学院肿瘤研究所所长,肿瘤学系主任。国际肺癌研究协会(IASLC)教育委员会委员;中国抗癌协会肺癌专业委员会常务委员,中国医师学会肿瘤医师分会常务委员;中国临床肿瘤协作中心(CSCO)执行委员。担任《Lung cancer》副主编,《肿瘤》、《中国肺癌杂志》等10多个杂志编委。

擅长肺癌的早期诊断、综合治疗、靶向治疗与药物基因组学指导下的肺癌个体化治疗,尤其是驱动基因如EGFR突变肺癌的诊断与治疗。

先后主持国家863项目、国家自然科学基金、上海市科委重大专项课题等多项;参加或主持国际国内多中心新药临床研究40余项;发表SCI论文20余篇;三次获省级科技进步二等奖;2006年获得上海市科委第二批优秀学科带头人项目。2011年作为主要负责人主持厄洛替尼对比化疗一线治疗EGFR突变肺癌患者的OPTIMAL研究,发表在国际权威杂志《Lancet Oncology》,这是中国肺癌领域临床研究成果首次刊登该杂志。

“低腰裤”“丁字裤”可能伤害健康

◆ 爱妮

低腰牛仔裤已经流行好一阵子了,而且销售量一直都在持续攀升中。不过,医学界却提出警告,低腰裤如果穿得太紧,对健康可能造成危害。

近几年流行低腰裤,似乎腰线愈低愈时髦。由于视觉上的影响,低腰裤的确可让身材不同的亚洲人看起来修长,因此不少人对低腰裤趋之若鹜。

最近,医学专家提出警告,因为臀部有许多血管和神经,因此会造成潜在的问题。由于低腰裤裆短腰束下移,若是长期穿着,会压迫臀部附近的神经与血管,严重者连膀胱、前列腺都可能会受伤。建议爱穿低腰裤

的朋友,若有酸痛或发麻的感觉,就不要再穿了。

还有,不少男性喜欢把钱包塞在臀部后面的贴袋里,这同样会压迫臀部四周的神经与血管,建议尽量避免。

为了看起来较性感,除了流行穿低腰裤,年轻人也很流行穿“丁字裤”。不过穿丁字裤必须注意卫生问题。因为,嵌在肛门部位的丁字裤,很容易让肛门的细菌随着丁字裤,往前摩擦到距离肛门只有2厘米的阴道与尿管。专家建议,内裤应该选择能保护阴部,又能隔绝肛门污染的全包覆型,这样才比较符合卫生。

肩部骨钩令她夜不能寐

◆ 张峻

62岁的患者王某日前来到上海交通大学附属第九人民医院骨科就诊,困扰她的左侧肩关节疼痛已经严重影响了她的睡眠。王某在一年前没有明显诱因下出现左肩的酸痛不适,尤其是在举臂过顶的时候特别明显。以后疼痛逐渐加重,肩关节的活动也开始受到影响,不能举起上臂去取高处的物品,甚至无法穿衣。到了夜间,左肩的疼痛会加重,不小心变换体位,就会出现刀割一样的刺痛。就医时,王某已经连续两个多月失眠。

医生给王某进行了仔细的体检,结合拍片和核磁共振检查,发现在王某的左肩肩峰下有个很尖锐的骨钩,每次做上举的动作,肩部的肌腱就会和骨钩碰撞,引起剧烈的疼痛。在临床上诊断为“肩峰下撞击综合征”。明确了病因后,医生给王某进行了肩峰下间隙减压手术。仅仅通过3个分别长1cm的小切口,在肩关节镜的监视下顺利地摘除了这个骨钩。术后3天就能举臂过顶。王某终于又能睡上安稳觉了。

引起肩峰下撞击的病因可以有很多。比如先天性因素,大部分人的肩峰是扁平的,但有些人的肩峰先天就是弧形的,肩峰的前端比较尖锐,像个骨钩,这样在上肢上举的过程中就容易发生碰撞;退变性因素,随年龄的增长,肩袖发生退变,制约肱骨头上移的力量减弱,在肢体上举时,肱骨头上移,和肩峰发生碰撞,慢慢刺激肩峰前缘产生骨刺,加重对肩袖的损伤;外伤性因素,一些从事肩部训练的运动员,如游泳、棒球、橄榄球等运动员,他们经常会进行过顶动作的训练,后期往往会有关节的过度松弛,导致关节的不稳定,从而发生撞击。以上这些因素导致的反复撞击,会出现肩峰下滑囊炎、冈上肌腱炎、冈上肌钙化性肌腱炎、肩袖退变撕裂等多种病理变化。



患者会出现肩部逐渐加重的疼痛和明显的肩关节活动障碍,生活质量严重下降。这些病症往往在临床上被笼统地诊断为肩袖损伤,而没有得到正确的治疗。

肩峰下撞击综合征的治疗方法有很多。首先是保守疗法,包括口服非甾体类消炎镇痛药物,局部外用药物和肩峰下间隙的封闭治疗,同时结合理疗和一些运动疗法保持关节正常的活动范围,通过肌力训练来保持肩部肌肉的力量。如果保守治疗3-6个月无效,则要考虑进行肩峰下间隙减压术,手术的主要目的是去除肩峰前缘的骨钩、清除肩峰下炎性滑囊、扩大肩峰下的间隙,从而避免在肢体上举过程和肩峰发生的碰撞。

目前我们可以在肩关节镜下完成这一手术。肩关节镜是种微创的手术方式,通过几个小切口,在光纤纤维镜头的监视下,用一些精细的手术器械来完成这些操作。而且,我们可以在镜下对肩关节的其他病变进行治疗,如肩袖损伤的修补,肱二头肌腱炎的切断和固定等。整个手术过程时间短,患者痛苦小,主观感受良好;经过术后康复训练,可以逐渐恢复肩关节的功能。

(作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科副主任医师;专家门诊:周一上午)