

甲状腺癌为何高发于女性

上海市疾病预防控制中心今年4月发布的最新肿瘤登记报告数据显示:本市甲状腺癌占所有女性新发癌症的16.8%,发病率为77.2/10万,首次超过乳腺癌。也就是说,一直高居女性癌症首位的乳腺癌发病率交出榜首位置,下降到第二位,取而代之的是甲状腺癌。

甲状腺癌近年来因在国际及国内显著上升的发病率而受到广泛关注。我国近30年间甲状腺癌的发病率已升高近3倍,男性和女性的发病比例约为1:3。而甲状腺癌在女性中发病率较高是多因素造成的,推测有可能跟雌激素水平有关。甲状腺癌的发病因素明确的有两个:电离辐射和家族遗传因素。明确的预防措施主要为远离电离辐射及放射性物质。

甲状腺癌病理类型众多,其中发病率明显增高的主要是乳头状癌,体积≤1cm者定义为甲状腺乳头状微癌,这部分患者比例显著增加。有观点将此现象归因于越来越



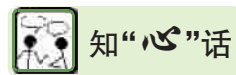
多的早期甲状腺癌患者被先进的医学检测手段所发现,但也有部分研究表明,晚期的甲状腺癌与早期的甲状腺癌发生率同样也在增高,甚至死亡人数亦有所增加,仅仅以检测技术提高并不能完全解释甲状腺癌发病率的升高。目前针对甲状腺癌发病率的增高尚无定论。

环境因素、社会心理因素均可能对甲状腺癌的发生产生影响。现代社会中,吸烟饮酒、环境污染加重、生活工作压力大、作息不规律、肥胖、缺乏运动、饮食不当等因素均可能是造成甲状腺癌发病率升高的原因。因此,要养成良好的生活习惯:正常作息、戒烟戒酒等;建

立良好的饮食结构:营养均衡、避免肥胖及注意食品安全等;保持乐观心态:调节生活方式及心态,避免长时间焦虑;加强体育锻炼;定期体检,不要讳疾忌医。

与任何肿瘤治疗原则相同,治疗甲状腺癌必须平衡治疗方式与患者生活质量、经济负担等社会心理因素的关系。目前对于低危的乳头状微癌,存在巨大争议。有观点提出,密切观察随访而不积极处置;另有观点认为,“早发现、早诊断、早治疗”依然是减少肿瘤危害的重要手段,以随访替代积极治疗尚不现实,在找到甄别疾病进展可能的方法前,对低危甲状腺乳头状癌病人即使进行密切随访也应谨慎地以临床试验方式进行,随访过程需合理规范诊治并详细记录。对于出现侵袭与转移的高危甲状腺乳头状癌,学术界都支持积极的手术治疗及后续综合治疗。

王宇(复旦大学附属肿瘤医院头颈外科教授、主任医师)



知“心”话

传统的哀伤疗愈理论试图让殇子父母忘却过去,这种理论把哀伤视为一种疾病,需要被“驱走”。上世纪90年代初,新的理论开始兴起。心理学家们认识到,哀伤不同于需要被“驱走”的生理疾病。生者对逝者依然在怀念中保持着关系。人们需要合理处理这种关系,并在这个过程中让自己成长为一个“新我”。著名哀伤心理学家西尔弗曼博士在对丧偶心理互助群体研究课题中发现,有共同经历的哀伤者彼此间可以提供极为有效及时的互相疏导和帮助。她称其为哀伤者的“第一道防线”。因为这是一道最易得到,并能获得极大哀伤疗效的“防线”。

这个理论很快便在丧子父母互助疗愈的实践中得到证实,并被心理学界接受。美国的“互助同行之友”组织,从1969年7个丧失子女家庭在一家医院小会议室的活动开始,在不到五十年的时间里,成长为有30多万会员的公益组织,并有四千多名丧子父母志愿者。仅2017年,它为美国一百多万不同背景、不同信仰的同命人起到了巨大的哀伤心理疗愈作用。

失独父母哀伤干预的「第一道防线」

心理学家认为,对这些父母来说,谈论自己对孩子的思念和宣泄内心的苦楚,对于他们在疗伤过程中,重建生命意义和“新我”至关重要。但和亲友谈论这些话题时,通常十分困难,人们不愿意或者不知道如何谈论这个话题。谈论这些话题,甚至会引来反感和歧视。

而丧失失独父母抱团取暖的互助活动恰恰可以填补这种心理疗愈的需求。在这个特殊的互助群体中(包括网络群),因为共同的经历,丧失失独父母可以彼此理解,敞开心扉。他们会不存忌讳地谈论自己逝去的孩子,展示他们的照片,表述内心的思念或痛苦。在这里,他们不用担心可能会受到任何误解排斥。此外,彼此间正面的鼓励安慰为正在痛苦中挣扎的父母提供了有效的心理疏导。据对失独群体调查统计显示,超过80%的被调查者认为,参加失独网络群或失独人抱团取暖活动对哀伤心理疗愈“非常有帮助”。

每一对失独父母应该知道,当处在人生最黑暗的时候,请尽快寻找失独人互助群体,包括失独人微信群和QQ群。在那个“第一道防线”里,很多有着同样经历的人会用他们所走过的路给予安慰、扶持和启示。失独父母并不孤独也不会被摧毁,不仅有余生,还可以有未来。

刘新究

端午节吃粽子 糖友注意忌口



距离端午节还有一周,但美味的粽子早已被端上家家户户的餐桌。现在粽子的口味很多,有肉粽、豆沙粽、赤豆粽、蛋黄粽、梅干菜粽,甚至推出了无糖粽子,号称适合糖尿病人食用。那么,糖尿病人吃粽子有忌口吗?

粽子大多是用糯米做成的,黏度高、不易消化,有些粽子馅是含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌和,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现酮症酸中毒昏迷。所以,糖尿病人吃粽子要多加限制,避免引起血糖和尿糖迅速上升,加重病情。如果吃了粽子还要相应地减少主

食的量。

带馅的粽子琳琅满目,建议糖尿病患者尽量不选择红豆粽、蜜枣粽等含糖量较高的粽子,以及脂肪含量高的鲜肉粽,宜选择五谷粽或者蔬菜粽,比如除了糯米还添加了黑米、大黄米、燕麦、栗子的粽子。黑米、大黄米、燕麦膳食纤维丰富,能缓解血糖上升,而栗子能提供天然甜味,即使不添加糖或甜味剂,口感也很好。如果糖友嗜甜,那也可以选择添加了甜味剂的无糖五谷粽。需注意的是,即使是无糖粽子也只建议吃1个。除了五谷粽子,还可以选择添加香菇、鲜笋等蔬菜的粽子,它们和五谷一样,能延缓血糖上升。

另外,很多人喜欢吃五花肉做的肉粽,也有很多人会送别人肉粽类的端午礼品。肉粽虽然蛋白含量高,却含有大量脂肪。因此糖尿病人应避免食用肉粽子中的五花肉。吃粽子时宜细嚼慢咽,以降低胃的消化负担。粽子美味但升糖快,建议吃粽子后适当增加运动,比如来个舒缓的“饭后百步走”,这样也能减缓血糖上升。

市场上所谓“无糖食品”的正确说法应当是“未加蔗糖的食品”。这种“无糖食品”中原有的糖类成分依然存在,如“无糖蛋糕”“无糖粽子”,只是没有放入蔗糖的蛋糕和粽子而已,做蛋糕和粽子的米面经消化后,依然会分解成葡萄糖。



所以,就算是无糖粽子糖尿病人也不能多吃。

综上所述,粽子属于高热量食物,糖尿病人需有所节制,注意食用后适当运动,血糖控制不佳、波动大,有并发症的患者不建议食用。

赵芳雅 陈海冰(主任医师)(上海市第八人民医院内分泌科)

营养百科 “以菌制菌”调整肠道平衡

近年来,肠道菌群成为备受关注的明星。人体肠道内寄生着10万亿个细菌,它们能影响体重和消化能力、抵御感染和自体免疫疾病的患病风险,还能控制人体对癌症治疗药物的反应。这一发现启示人们“以菌制菌”。

现已明确,双歧杆菌是人体中最重要的益生菌之一,以双歧杆菌为代表的益生菌在食物过敏

症、幽门螺旋杆菌引起的胃炎、肠道息肉及溃疡性结肠炎的防治方面发挥着重要作用。双歧杆菌与一般药品不同,一般药品是单向治疗,例如降血压、降血脂。而双歧杆菌的作用是双向调整的,既可将高的降下来,也可将低的升上去。临床上使用双歧杆菌制剂来改善肠道菌群紊乱,缓解腹泻和便秘,使人体恢复正常,这就是调整的作用。

现代人生活节奏加快,工作压力增大,由此造成肠道菌群紊乱相当普遍,但随着年龄的增长,人体肠道中的有益菌数量会下降。研究发现,高活性、足够数量的双歧杆菌能直接补充有益菌,调整人体肠道微生态平衡,结肠运载时速实验也充分印证了HN-345™专业菌种对于肠道功能辅助与提升的优势。因此,人们在开发食品时通

过先进的菌种技术和工艺手段设法保障益生菌酸奶中双歧杆菌活菌数量在保质期内仍能维持在 1×10^8 cfu/g以上的双歧杆菌活性。双歧杆菌已成为益生菌酸奶中常用的菌种,而确保酸奶产品中达到一定的双歧杆菌活菌数量则是发挥益生菌功能性的关键。

现代人除了坚持选择有益身心的食品,合理搭配饮食以外,关键是劳逸结合、作息规律,少加班不熬夜,才能回归健康,远离疾病。

乔阅 本版图片 TP

口臭有治了

养阴口香合剂 品牌推荐中

功效:胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致:口臭、口干口苦、口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛、胃灼热痛、肠燥便秘等。

全市各大药房有售
电话:62041665

销售地址:【黄浦】南京东路第一医药商店,淮海路各药房,【静安】区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号,【虹口】四川北路各药房,【徐汇】汇丰各药房,茶陵路216号,【长宁】得一各药房,【普陀】曹杨路673号及复美各药房,【浦东】海阳路622号,养和堂各药房,【惠南镇】城东路268号,【杨浦】长海路349号,【宝山】牡丹江路各药房,友道路223号,【闵行】江川路242号,莘朱路152号,【松江】余天成各药房,【嘉定】沙霞路83号,【金山】恒德药店各药房,【奉贤】解放中路20号,【青浦】城中东路208号,【崇明】东门路178号等全市各大药房有售。

灰指甲

复方聚维酮碘搽剂 品牌推荐中

用心治灰甲,对抗真菌,有信心!
按疗程使用,灰了指甲,不灰心!

56元/盒
60ml/盒

全市各大药房有售
电话:62041665

“关节退变、关节疼痛”有良方

关节疼痛,肿胀,僵硬,不灵活,直接影响晚年生活。侯氏仙草®远红外关节贴针对关节退变(关节软骨、半月板、髌骨软骨、滑膜)问题研制而成,通过局部贴敷,体表施治,改善局部微循环,辅助治疗关节退变引起的疼痛。

喜迎端午节特大优惠:买10送4,买20送12(同品同规格)

咨询热线 021-51875619

上海专卖店:黄浦区武胜路479号(近人民广场) 静安区胶州路227号(近静安寺)

“腰部疼痛”有良方

腰疼,坐骨神经疼,腿脚麻木胀痛,走不远路,直接影响着人们的生活质量。侯氏仙草®远红外腰腿贴针对腰椎退变(椎间盘、椎管、黄韧带)问题研制而成,通过局部贴敷,体表施治,改善局部微循环,辅助治疗腰椎退变引起的疼痛。

喜迎端午节特大优惠:买10送4,买20送12(同品同规格)

咨询热线 021-51093071

上海专卖店:黄浦区武胜路479号(近人民广场) 静安区胶州路227号(近静安寺)