



甲状腺结节背后有N种可能

常规体检中外科检查总少不了颈部触诊这一项,如果体检套餐的档次再高一点,还会增加颈部超声检查。然而就是这看似简单的“一摸”、“一超”,一些人却遭遇了困扰——体检报告上多了“甲状腺结节”五个刺眼的大字。

甲状腺疾病发病率如此之高,患者就诊往往会被分诊到内分泌科、普外科(甲状腺乳腺外科)、核医学科等多个科室,而疾病的诊断又要辗转于超声科、病理科等科室,殊为不便。

甲状腺结节是多种甲状腺病的体征

同济大学医学院附属第十人民医院内分泌科主任曲伸教授说,结节是多种甲状腺疾病的体征,其背后有N种可能,从最常见的结节性甲状腺肿、甲状腺囊肿、甲状腺腺瘤,到凶险的甲状腺癌都有可能。由此可见,一味紧张和听之任之都是不可取的。一旦发现甲状腺结节,第一时间做进一步的检查和评估,判断其性质才是科学的做法。

医生应收集患者的完整病史,并对甲状腺及附近的颈部淋巴结做详细检查。一旦发现局部存在肿大的淋巴结,就要高度怀疑结节的性质。此外,如果近亲属中有甲状腺癌患者或肿块快速生长造

成气管等邻近器官的压迫,出现呼吸不畅、吞咽困难、声音嘶哑等病史,均提示结节为恶性的可能性较大。

超声初探结节性质

一提到判断结节的性质,不少人首先想到的就是做CT、磁共振。其实,对于甲状腺这样比较表浅的器官,十院超声科主任徐辉雄教授告知,使用B超就能清晰地窥见其全貌。如今B超的制造工艺已经很高超,可以查出直径仅为2毫米的微小结节。B超不仅能忠实显示结节的大小、形态、境界和位置,还可提示结节是否有钙化、血流状况如何。如果发现结节中有微小的钙化,局部低回声,结节之间血液供应较为丰富,则提示有恶性的可能,应做进一步的检查。

核医学测出结节的“温度”

甲状腺有一个特点——对碘有特别的“嗜好”,人体摄人的碘基本都富集在甲状腺中,这一特点为核医学检查甲状腺提供了便利。十院核医学科主任吕中伟教授指出,在人体中引入少量具有放射性的碘同位素,通过血液循环富集在甲状腺中。通过特殊的γ射线照相机,就能让甲状腺显像。根据甲状腺组织中碘的浓度,标记上不同的颜色。摄取碘较少

的结节颜色较深,称为“冷结节”;与周围组织吸碘程度相同的结节称为“温结节”;如果吸碘量比周围组织更多,颜色就更为鲜亮,称为“热结节”。“温度”恰恰暴露了结节的性质。一般情况下,恶性结节较少吸收碘,所以一旦核医学检查发现“冷结节”,就要引起高度警惕。

细针微创穿刺定乾坤

有些术前怀疑甲状腺癌的患者没有经过严密的检查,便贸然进行手术,结果为良性病变,这种情况并不少见。要判断结节是恶性还是良性,是否需要手术治疗,现最为可靠的检查方式是对结节进行细针或粗针穿刺,取少量组织进行病理学检查诊断。

十院病理科主任蔚青教授说,病人一听说要进行穿刺,往往比较抗拒。“细针抽吸穿刺常用25号针头,操作安全简便,是最常用的方法之一,可以局麻或者不用麻醉。”细针穿刺风险不大,只有极少数患者出现局部肿痛或者出血、感染。有些病人的结节是混合型的,或者位于甲状腺腺叶后部,则需要用超声引导下做穿刺,以避免误诊。当患者有甲状腺恶性肿瘤的高危病史,或者超声提示有可疑恶性的征象时,结节直径只要大于五毫米,也

应该接受超声引导下的细针穿刺活检。甲状腺癌高危病史包括一级亲属患有甲状腺癌、儿童时期有外照射治疗史、儿童或青少年时期有辐射照射史、过去做甲状腺部分切除术时查出甲状腺腺癌等。

不过,有四种情况是不用做穿刺活检的。一是经甲状腺核素显像证实为“热结节”,二是超声提示为纯囊性的结节。三是根据超声影像已高度怀疑为恶性的结节。四是结节直径小于一厘米,超声无恶性征象。

综合评价避免盲目手术

恶性结节要尽快到外科进行手术切除,且手术后要终身服用甲状腺素进行抑制治疗。如果是良性结节,未必都要一切了之。有些病人因为“恐癌”,盲目切除良性结节,结果反而出现甲状腺功能减退(即“甲减”)。

十院甲状腺乳腺外科主任房林教授说,良性结节且甲状腺功能正常,只需要定期观察即可,不用手术治疗。但是,如果良性结节合并甲状腺功能亢进,表现为三碘甲状腺原氨酸(T3)和甲状腺素(T4)指标升高,而促甲状腺素(TSH)降低,则需要药物或同位素¹³¹I治疗。如结节手术后出现甲减,则需长期服用左旋甲状腺素(L-T4)进行替代治疗。

饮食营养

应季佳蔬数椿芽

香椿性味苦寒,入脾胃经,有清热解毒,美容养颜,涩肠止血,健胃理气,杀虫固精之功。民间常用香椿芽捣烂取汁洗面,以滋润肌肤,治疗面疾,美容养颜。用香椿芽与大蒜、食盐适量捣烂外敷,治疗疮痈肿毒颇具效验;香椿皮可清热燥湿,凉血止血,治疗泄泻、遗精、肛裂、肠蛔虫病等;香椿籽炖肉服食,可治疗风湿性关节炎。现介绍几款香椿的服食方法,供选用。

香椿豆腐:豆腐切成2~3厘米的方丁;香椿加少许食盐,放入盆内,倒入开水盖严,浸泡5分钟后取出,切成碎末拌入豆腐丁,然后加香油、味精、食盐拌匀即成。

香椿鸡蛋:香椿洗净、切碎,打进几个鸡蛋,加适量食盐和作料拌匀,放锅内加油炒熟即成。

香椿椒泥:将香椿洗净后,放上食盐,爱吃辣椒者也可适量放点辣椒,然后捣烂如泥状,吃时再放点香油调拌即成。

香椿蒜汁:将洗净的香椿配适量大蒜,一起捣烂成糊状,放入食盐、香油、酱油和凉开水拌匀即成,用来凉拌捞面,别具风味。

腌制香椿:将香椿洗净,晾干水分,加适量食盐用手揉搓,促使叶片软化和盐分渗入,然后将香椿装进菜罐或瓶中,加盖腌3~5天即可食用。

香椿细末:如果香椿叶老了,不宜食用,可将香椿叶洗净,晒干,捣成细末,装入容器,在做菜或烧汤时放一些,可不见香椿而有香椿香味。

春困来袭,四招让你神清气爽

一、适当饮食调整

现代医学研究认为,春困与人体蛋白质缺少、维生素摄入不足有关,因此春困时调整饮食应注意增加蛋白质的摄入,可以提高人体的警觉和精力。其次春天来临最好每天多吃些新鲜蔬菜和水果,补充维生素及矿物质等,对改善春困非常有效。

二、加强体育锻炼

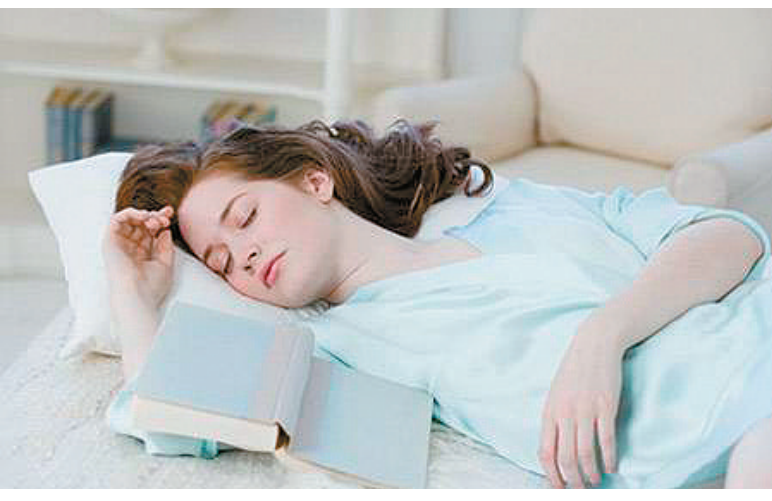
体育锻炼可以促进人体的新陈代谢,增强血液循环和心肺功能,对中枢神经系统等有一定的刺激作用,使大脑能保持兴奋状态。在春季可以进行登山、游泳、跑步、打球、散步等运动,每天至少半小时,每周至少五次。也可以多进行户外活动,呼吸新鲜空气,保证大脑的供氧,提高大脑兴奋度。

三、保证良好睡眠

早睡早起提高夜间睡眠质量,或中午小睡,目的保障足够睡眠,给身体一个适应昼长夜短的时间,从而保证充沛的体力。但值得提出的是并非“多睡”就好。成人每天睡8个小时,中学生8~9小时,小学生9~10小时为宜。

四、保持心情舒畅

心情舒畅能使身体机能处于良好状态。比如多听曲调欢快、振奋人心的音乐或歌曲,能随着音乐节拍唱歌跳舞效果更好。也可以欣赏相声、小品、喜剧之类的节目,大声笑出来,驱除困意。



办公室午睡4妙招

1.饭后15分钟再午休
大部分白领中午的休息时间并不长,很多白领吃完饭就立刻午睡。这样做会导致大量的血液流向胃部,血压下降,出现大脑供血不足的问题。午饭之后最好休息15分钟左右再午睡。

2.别趴在桌子上睡
趴在桌子上午睡不仅容易出现手臂麻木、酸疼,还可能造成眼压过高,睡醒之后会有暂时性的视力模糊,长期这样就会导致眼睛变形,患上眼部疾病。

3.准备一个颈枕
现在市场上有很多颈枕,有充气的,也有带按摩功能的。不妨在办公室备一个,午睡时套在脖子上,再找一个有靠背的椅子坐着午睡,比直接趴在桌子上睡好多。

4.睡醒后喝水缓神
人在睡醒之后需要一段时间缓神,通常5分钟至10分钟后头脑才能清醒。午睡醒来后可做一些轻度活动,缓和身体机能,再喝杯水,补充血容量,稀释浓稠的血液。

运动性猝死是运动过量造成的吗?



近年来,在参加长跑、马拉松比赛时突然倒地,抢救不及猝死的事件时有发生。这些正值花样年华的年轻人,为何会突然猝死?运动时该如何避免猝死意外?

70%猝死与心脏有关

世界卫生组织定义,急性症状发生后即刻或在6小时内发生的意外死亡为猝死。目前大多数学者倾向于将猝死的时间限定在发病1小时内。猝死的特点是死亡

因如高血压伴有左心室肥厚、高脂血症、吸烟、家族史等。而年轻人,特别是猝死前身体健康、没有任何异状的年轻人,多数有潜在恶性心律失常的基础,可能与遗传性心脏离子通道疾病、长QT综合征、短QT综合征、Brugada综合征等有关,属于基因异常所引起的疾病。可以说,原有的基础疾病是导致运动性猝死的主因,而剧烈运动是猝死的一个诱因。

如何预防运动性猝死

“此前报道过猝死的几位大学生,在发病前几乎没有症状,所以想要从源头上预防比较困难。”焦主任指出,如果平时有心慌、心律不齐,发生过晕厥,应及时到医院检查,以免发生更大危险。更多这样的患者有猝死前并无症状,但部分心电图可见ST段改变,这也是提前发现的一个方法。如果确实非常担心,或者直系亲属中曾有过猝死先例,可以去医院,在专业医师的建议下进一步做心电图、超声心动图、24小时心电图、运动负荷试验等心脏相关检查。还要提醒的是,尽管概率非常低,但再先进的的心脏检查也很难做到扫除所有潜在危险。

大部分心律失常,比如常见的早搏,并不需要特殊治疗,对生活也没有不良影响。但是,已经出现心慌、晕厥等状况者,应该及时进行检查治疗,如果是恶性的心律失常,还可以在专业医生的建议下安装埋藏式心脏除颤起搏器。

预防运动性猝死,如何科学开展运

动锻炼也是非常重要的。焦主任提醒,既不应该因为以往的猝死事件将运动视为“洪水猛兽”,拒绝锻炼,也不能不顾身体状况过量运动,想练就“运动健将”。“运动应该以锻炼身体为目的,要结合个人健康状况适量开展。”焦主任如是说。

合理运动四建议

近年来随着健康意识的提高,人们越来越重视运动锻炼。如何让运动更科学、更安全?焦主任给出了几个建议。

首先,锻炼别贪“早”。清晨人体血黏度高,交感胺类物质高,也是心血管疾病的高发时段。对于中老年人而言,并非锻炼的最佳时段。心急锻炼切莫贪“早”。

其次,锻炼要有“度”。运动过于激烈,有可能会诱发疾病。如果原有慢性心血管基础疾病,更可能造成猝死。尤其对于中老年人,规律、适量的有氧运动比剧烈运动更有效、更健康。推荐的运动项目有快步走、健身操、太极拳等。应选择不感疲劳、心情愉快时运动,运动前做好充分的热身,活动大小关节,以防止意外伤害,结束前做一些恢复运动,舒缓身体。

第三,一旦在运动中发生心慌、胸闷、乏力、头晕、呼吸困难等症状,应高度重视,立即告知同伴,并马上去医院进一步检查,切莫拖延时间。

第四,如果本身已经有一些慢性基础病变,应积极严格遵医嘱进行药物等治疗、随访,并在医生建议下开展适合个体的运动锻炼。

白醋洗脸 7大好处

用醋洗脸能够增加皮肤细胞的水分和营养,恢复皮肤的光泽和弹性,软化角质层,还有美白、杀菌的作用。虽然白醋洗脸的好处如此之多,但是不能直接用白醋洁面。因为白醋的酸性比较强,会刺激皮肤,给皮肤造成极大的伤害。最好用温水将白醋的浓度降低再使用。

白醋洗脸的好处:

好处一:美白护肤

具体方法:先准备一小盆水,不要太热,最好是温水,然后倒入约二汤匙白醋调匀。洗净脸部和双手,然后浸入加入白醋的温水中洗脸和手,5分钟后换用清水洗净。

★功效:长期这样做,可让皮肤美白光洁、细腻。

★适合人群:皮肤粗糙的人。

好处二:细致毛孔、缓解痘症

具体方法:把白醋和水按照1:3的比例配好,可以单独装在一个矿泉水瓶里。每天早晚洁面后,用手掌轻轻将白醋水拍在脸上,一次不要用太多,感觉整个脸都湿润了就行。

★功效:坚持一个星期,就有了效果,皮肤很细嫩,不怎么长痘了,痘痘也淡了,皮肤不出油,毛孔也缩小了。

★适合人群:油性肌肤、长有痘痘的人。

好处三:美白

具体方法:将白醋和甘油以2:1混合,洁面后,常搽皮肤,一日2~3次。

★功效:能使皮肤湿润,减少黑色素沉积,一个月后皮肤即细腻白嫩,洁净光滑富有弹性,充满美感。

★适合人群:适用于皮肤粗黑者。

好处四:化解黑色素、淡斑

具体方法:用白醋捣入中药白术适量调和,密封浸泡一星期。每天洗脸后,擦试面部长斑的地方。

★功效:坚持可令雀斑逐渐消除、隐退。

★适合人群:面部长有斑点的人。

好处五:减轻皱纹

具体方法:晚上洗脸后,取1勺白醋、3勺水混合,用棉球蘸饱,在脸上有皱纹的地方轻轻涂擦,再以手指肚轻轻按摩一下,然后洗净就可以了。

★功效:可帮助消除脸部细小的皱纹。

★适合人群:脸部有假性皱纹的人。

好处六:消除疲劳

具体方法:沐浴时,在温水中加入5至6滴白醋。

★功效:消除疲劳,还能使面部红润。

★适合人群:长期熬夜加班的人。

好处七:治疗黑头粉刺

具体方法:将白醋与甘油按5:2的比例混合,涂抹于皮肤患处,坚持使用一段时间。

★功效:坚持使用,粉刺黑头将逐渐变淡以致消失,皮肤显得光滑。

★适合人群:脸上长有少量粉刺的人。

上品堂

中国海参养生专家

春季养生

春天万物复苏,人体的新陈代谢也逐渐旺盛,此时,只有保持肝脏旺盛的生理机制,才能适应自然界生机勃勃的变化。而食物是获取营养的最好方式,有人会说,冬季养生,海参作为“主打”,到了春天是否还能再吃海参?答案是肯定的,下面我们一起来看看其中的内在原因。

我国传统医学认为“春天养阳、秋冬养阴”,春季养生必须掌握春令之气生发舒舒的特点,注意保持体内阳气,使之充沛,不断旺盛起来,才能防病保健康。特别对于阳虚体质的亚健康人群来说,春季是阳补的最佳时机。传统医学认为,海参味甘性温,滋阴养阳,且补而不燥,滋而不腻,能“健脾胃以润肺腑”。海参是世界上有一种高蛋白、低脂肪、低糖、无胆固醇的营养食品,现代医药学、营养专家通过大量的研究和实践认为,海参有显著的调节机体免疫功能的功效。

海参,是天然的调节免疫系统功能的宝库,它含有50多种均衡合理的营养成分,可以补充人体所需的营养,增进健康。如海参酸性黏多糖、海参皂甙、胶原蛋白、精氨酸、SOD以及多种维生素和微量元素等,都是调节免疫力所必需的物质。海参能提高机体的细胞免疫功能,改善因使用药物引起的肌体免疫功能低下等状况,使人体素质得到提高,这样不但能对感冒等传染性疾病有了抵御能力,甚至对血拴、糖尿病、癌症等现代文明病也有了抑制作用。

海参还是典型的低脂肪、低胆固醇食物,对高血压、冠心病、肝炎等病人及老年人来说堪称食疗佳品,更适宜虚弱羸弱,气血不足,营养不量,病后产后体虚之人食用。

地址:人民中路999号(明天广场斜对面) 长兴街225号(水果批发市场南门斜对面)

电话:朱女士:18806284808
张女士:18351387735