

甲状腺结节真的那么可怕吗?

随着人们健康意识的增强,体检时发现甲状腺结节的患者占比逐年增高。甲状腺结节是指甲状腺存在可以触及的局限性异常组织或影像上存在的不同于正常组织的局限性病变,一般大者称为包块,小者叫结节。由于对甲状腺结节缺乏足够的了解,因此患者会有很大的心理压力,甚至错误地把甲状腺结节完全等同于甲状腺癌。甲状腺结节真的那么可怕吗?

发现甲状腺结节不要紧张

甲状腺结节有单发与多发之分,随着年龄的增长,甲状腺结节被发现的概率也会增多。总的情况是,90%~95%的甲状腺结节是良性病变,真正的甲状腺恶性肿瘤占很少一部分。故对绝大部分甲状腺结节患者来说不必紧张,从容应对就是了。

当体检触诊或影像检查发现甲状腺结节时,有必要对甲状腺结节做出初步评估,判断良恶性,是否有手术指征等。以下情况属甲状腺结节的不良因素或征象,尽管不能说一定是恶性,但应引起注

意,需要进一步确诊或积极手术处理:少儿与老人甲状腺结节;男性甲状腺结节;结节硬而固定者;伴声嘶或呼吸与吞咽困难的甲状腺结节;超声检查发现:甲状腺结节为实性低回声、形态不规则、境界不清伴有微钙化或砂粒样钙化灶者;结节内血流丰富;或与结节同侧的颈部淋巴结增大、结构异常、液化或钙化者等。

按照甲状腺结节与甲状腺癌诊断指南,当怀疑甲状腺结节为恶性时,首选甲状腺结节穿刺细胞学诊断。但甲状腺结节穿刺诊断技术临床应用不普及,对滤泡型癌不能诊断。另外,这一方法的阳性发现率受诊断技术水平影响明显,故当发现甲状腺结节后常常需要综合判断。有时甲状腺结节很难诊断,有必要作综合检查来判断,如彩色超声或超声造影与弹性成像,甲状腺核素扫描,甲状腺亲肿瘤显像检查,甲状腺穿刺细胞学检查等,甚至手术诊断或直接手术治疗。

甲状腺结节直径小于1厘米者,绝大部分情况下仅需要定期观察,大于1厘米者一般需要进一步综合评

价。结节过大者,如大于4厘米,不管良恶性一般均建议手术。良恶性结节的手术方式与手术范围不同,术后后续治疗有明显区别。

甲状腺结节不等于甲状腺癌

有些患者错误地把甲状腺结节完全等同于甲状腺癌,并为此而惶惶不安。什么样的结节我们要怀疑甲状腺癌呢?

一般来说,甲状腺单发结节比多发结节是癌的可能性要高。病人如果出现以下表现,应警惕甲状腺癌的可能:多年存在的甲状腺结节在短期内明显增大;甲状腺B超检查是实性或囊实性结节,且内部回声不均或呈低回声,边界不清,特别是伴有砂粒体或有钙化灶,结节内部血流丰富或血流异常。儿童发现的甲状腺单个结节,其中10%~50%是恶性。儿童期头颈部曾接受过放射治疗的患者,对甲状腺单个结节应高度重视。体检发现结节质地较硬,固定、形状不规则或伴同侧颈部淋巴结肿大、声音嘶哑。有以上这些征象时应怀疑甲状腺癌。

健康误区

胰岛素笔你真的会用吗?

糖尿病的患病率近年来逐年上升,除了口服降糖药物外,注射胰岛素也是非常常见的治疗手段。但是在已注射胰岛素的患者中,达标率只有37%,这就意味着有约2/3的患者在注射胰岛素后,并没有达到内分泌科医生预想的那个血糖值,这到底是为什么呢?大多数情况下,是因为患者没有规范地使用胰岛素笔。

内分泌科医生表示,正确使用胰岛素笔要有4个步骤:第一个叫排气;第二个叫摇匀;第三个叫查看计量;第四个才是注射。

其中,第二个步骤“摇匀”,是最容易规范化,又可以让胰岛素起到充分发挥效果的一步。一般而言,常见的预混胰岛素,就是市面上我们通常能听到的70/30,30R,50R,还有中效胰岛素都需要有摇匀这个步骤。

摇匀的目的,是在此类胰岛素中有一个叫低精蛋白的物质。当胰岛素在静止状态中就会出现沉淀状态,当胰岛素没有摇匀后,注入到体内后,并非就是原成分和原浓度,所以它没有办法发挥出百分之百

的功效。

如何掌握规范的摇匀手法?有一句口诀:“一搓二倒招财猫。”

搓:将胰岛素笔水平地放在手心中,前后揉搓十次左右,用这样的方式可以很好地摇匀胰岛素笔芯中的液体,并且,当你从冰箱里面拿出一支胰岛素的话,也可以让它更好地恢复到常温。

倒:一开始水平放置胰岛素笔,再让它180度倒过来,敲两下,完成两遍这个动作即可。

“招财猫”:将胰岛素笔垂直,然后进行以下操作:从水平到垂直位,垂直位到水平位,这样的方式各十下。是不是很像一只招财猫?

如果得了糖尿病,那你需要一个半的医生,一个医生就是内分泌科的医生,另外半个就是你自己。因为糖尿病的血糖数值,根据不同年龄、生活作息、甚至情绪习惯,都会有不一样的治疗效果,还有糖尿病的口服药物、胰岛素药物,它们的服用时间和服用方式也都会不一样,这些都需要患者自己格外留意和注意。

健康新知

这几种水果籽最好别吞咽

很多人吃水果总喜欢大口咬,嚼碎就往下咽,不管有没有籽和核;也有的人出于营养的角度,认为水果籽含营养,不宜浪费,所以直接吃了。其实这两种行为都是不利于健康的。消化科医师指出,西瓜籽、葡萄籽、樱桃核、苹果核,偶尔少量误食没有关系,但若为了治疗保健等功效特地去吃水果籽,非但没有太大作用,还会影响身体健康。

葡萄籽——葡萄籽中的营养难以被吸收,如果嚼碎的话,能被吸收的营养物质剂量微小,而且会有一股涩味。因为葡萄籽中的大量单宁会凝固舌头、口腔和食道表面的蛋白质。

石榴籽——石榴籽含有一定量的果酸,可能伤肠胃。

樱桃——樱桃的果核被压碎、咀嚼,或者只是轻微的破损,都会生成氢氰酸。轻度中毒症状包括头痛、头晕、意识错乱、焦虑心慌和呕吐。大量的氢氰酸会导致呼吸困难、高血压、心脏跳动过快以及肾衰竭。其他反应包括昏迷、抽搐,最严重的会导致呼吸系统衰竭致死。

一般来说,混杂在果肉里面的细小种子都能吃,比如草莓籽、蓝莓籽、百香果籽、西红柿籽和火龙果籽等,只是人体肠胃无法吸收。

中医药可否治疗脱发?

许多年轻男女深受脱发、白发等问题困扰,严重打击了自信心,于是偏信“脱发是肾亏”的说法,一味追求补肾药,却往往事倍功半、不尽人意。

中医论治脱发关键在于辨证分型,遵循“虚则益之,盛者损之”原则,分别采用益气补血、活血祛瘀、补益心脾、滋养肝肾、清热利湿、祛风润燥等方法,充分发挥中医之长,取得良好的疗效。临床常常选用归脾丸、补中益气丸、首乌片、六味地黄丸、逍遥丸、十全大补膏等治斑秃、全秃;或以清解片、二妙丸、三黄片等清利湿热

以治脂溢性脱发。

在冬令季节里采用“膏方”调理脱发,既有滋补身体的作用,又兼治疗预防的功效。可根据脱发类型、个人体质不同进行中医辨证,在滋补的同时,配合理气和血、通腑祛邪、安神固涩、化痰通络等药物一起使用,通过在“万物生机潜伏”的冬季中服食,可强健身体、以内养外、乌发美颜。此外,除运用药物治疗外,明确发病原因、祛除诱因可起到事半功倍之效,同时,日常调摄防护更有助于病情稳定、减少复发。

健康

Q & A

如何预防痔疮发作?

答:一、养成良好的排便习惯。每天按时排便,排便时不应该长时间蹲坐,这会引引起持续性腹压增加,影响直肠静脉血液回流,最终导致肛门直肠静脉曲张淤血而形成痔疮。

二、合理饮食。饮食应该清淡,多吃蔬菜、水果、高膳食纤维,如香蕉、梨、黑木耳、菠菜、黄瓜等。同时,需要忌酒、河鲜、海鲜、羊肉、狗肉等。

三、适当运动。需要长期久坐、久站的职业人群,缺少运动,应劳逸结合,多吃一些提肛运动。

四、避免过度劳累。不做重体力活、不搬重东西,不要久坐久站,保证充分的睡眠和休息时间。

糖友能喝止咳糖浆吗?

答:止咳糖浆并不是糖尿病患者的禁区,除严重的糖尿病急性并发症或感染的患者之外,病情平稳的糖尿病患者都是可以适量服用止咳糖浆止咳的。

不过,糖友使用止咳糖浆切记不可超剂量,避免血糖大幅波动。不建议糖友将止咳糖浆作为止咳的第一选择,毕竟糖友的体质比较特殊,止咳药很多,止咳糖浆只是其中一种且注意事项较多,很多其他的口服止咳药的效果不会比止咳糖浆差。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心
地址:西康路252号 电话:62473737
广告
沪医广[2017]第09-18-C282号 有效期至2017年09月18日至2018年09月17日止