



健康大讲堂



元月28日,一股强冷空气让广州气温骤降,但市民们学习健康知识的热情并没有减退。相反,由羊城晚报社和南方医科大学第三附属医院、广州图书馆联合举办的“健康大讲堂”活动现场座无虚席。期间,还有不少人不约而同地驻足聆听。南方医科大学第三附属医院普通外科的韩鲁浙和刘晓珑两位专家风趣幽默,给市民讲解了甲状腺结节查与治和乳腺病预防的相关知识,听众们仔细聆听,还不时举起手机拍下讲座的精彩内容。在此仅将讲座内容——“甲状腺疾病为何重女轻男”中的精彩内容分享给读者们分享一二。

查甲状腺,做得贵不如做得对

统筹/陈映平 文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 张文曦 通讯员 游华玲 赵芸宇

PART A 甲状腺结节大于一厘米需重视

“所谓甲亢就是甲状腺激素分泌得多了,具体表现就是人很容易激动,很容易和别人吵架发脾气,还有手抖,心跳较快等症。甲减呢,就反过来了,甲状腺激素分泌得少了,表现就是一个人原来好好的,突然一下子蔫了,做啥都没劲,俗话说的三棍子打不出一闷屁。”南方医科大学第三附属医院普通外科副主任医师韩鲁浙一上来就用通俗易懂的话解释什么是甲亢,什么是甲减,但相对而言,在甲状腺疾病中,大多数人最常见的困扰是甲状腺结节问题。

韩鲁浙指出,一般人群中的甲状腺结节通过触诊发现的仅有3%~7%,但通过超声检查却发现约有20%~76%的人甲状腺有结节,而且甲状腺结节更“青睐”女性,男女比例约为1:4,是一个明显的“重女轻男”的疾病,但他提醒需要注意的是,男性结节的发生率相对较低,但恶变率比女性高。此外,老年人、碘缺乏地区和有头颈部放射线检查治疗史者这些人群是甲状腺结节高发人群。

同样是结节,哪些是恶性的,需要及时切除?哪些又是没必要担心的良性结节呢?韩鲁浙指出,2015年美国《甲状腺结节和分化性甲状腺癌诊治指

南》指出,直径超过1厘米的结节,临床具有显著癌变风险,需要进一步进行评估和检查。另外,精神因素对内分泌器官的影响也比较大,很多女性都多愁善感,情绪容易波动,尤其一些更年期女性,这也是女性比男性发病率高原因之一。

此外,“君子不立危墙之下”。韩鲁浙反复强调要在妊娠之前解决结节问题,不要等到怀孕以后再为自己和胎儿增加负担。“妊娠期间如果发现甲状腺结节,而且有恶变征象,处理就比较令医生‘纠结’”。因为手术需要麻醉,对于胎儿的影响不

PART B 100多元的彩超最有效又经济

要做哪些检查才能尽早发现甲状腺结节和异常?许多市民对此是一头雾水,毕竟在医院检查项目和类别多如牛毛,一般人很难判断应该做什么检查,更担心一串检查做下来做了很多无用的检查不说,还浪费了一大笔钱。韩鲁浙认为,甲状腺结节诊断的三部曲是:彩超超、抽血验甲功、细针穿刺,这三样检测手段对结节的鉴定和处理都非常必要。

韩鲁浙强调,对于发现甲状腺疾病而言,不是越贵的检查就越好,做得对更重要。他解释,所有检查结节的项目相比较,彩超是首选,因为彩超辐射性最低,对人体伤害最小,即使是最脆弱的胎儿也可以做;同时又比较准确,可以发现小至一两毫米的结节,这是触诊没有办法做到的,一般触诊可检出的甲状腺结节直径要大于1cm。彩超是医生临床上用于评价甲状腺结节最敏感的检查方法,不仅可以用于鉴别结节性质,也可在超声引导下对甲状腺结节进行定位、穿刺、治疗 and 随访,一次彩超检查,可将结节的位置、形态、大小、数目、结节边缘状态、内部结构、回声特征、血流状况和颈部淋巴结情

况都检测出来。相比起其他动辄几百上千元的CT或是MR等检查项目,只需要一百多元钱的彩超是最佳选择。

如果彩超检查后发现结节,建议加做甲功检查,重点看TSH(促甲状腺激素),假如结节有恶性变的征象,比如结节微小钙化、结节边缘不规则、结节内血流信号紊乱等,专家建议做细针穿刺技术,即用细针扎进去结节里,取一些组织出来,进行病理检验以确定结节的性质究竟是良性或恶性。

韩鲁浙解释,甲状腺细针吸取细胞学活检,也就是平时所说的细针穿刺,是鉴别结节良、恶性的最可靠、最有价值的诊断方法,准确率可达到95%,但无法达到百分之百。韩鲁浙用了一个生动的比喻说,就像一个韭菜鸡蛋包子,没打开之前你拿针去扎它,你可能没有穿刺到鸡蛋而是只扎到韭菜,但这并不代表它没有鸡蛋,所以没有手术前一般不敢绝对说结节是良性还是恶性。这诙谐幽默的比喻引起听众的阵阵笑声。细针穿刺可用于术前明确结节的细胞学类型,有助于确定手术方案。



讲座现场座无虚席,有不少人站着听

PART C 女性体检查甲状腺有问题处理后再怀孕

近年来,甲状腺结节包括甲状腺癌的发病率呈明显上升趋势。韩鲁浙指出,由于甲状腺所在位置特殊,出现异常后只有极少数能用手摸到,80%的甲状腺结节都是在体检中才发现的。鉴于其重女轻男的发病特点,建议20至60岁女性,每年体检最好增加甲状腺彩色B超项目。

甲状腺疾病为何“重女轻男”?专家解释,甲状腺位于颈部前方、喉结下方、气管两侧,是人体重要的内分泌器官,承担人体摄取和存储碘,合成和分泌甲状腺素的功能,而包括雌激素和孕激素在内的女性激素,很可能参

与了甲状腺结节的发生、发展,体内雌激素水平越高,越有助于甲状腺结节的发生。另外,精神因素对内分泌器官的影响也比较大,很多女性都多愁善感,情绪容易波动,尤其一些更年期女性,这也是女性比男性发病率高原因之一。

此外,“君子不立危墙之下”。韩鲁浙反复强调要在妊娠之前解决结节问题,不要等到怀孕以后再为自己和胎儿增加负担。“妊娠期间如果发现甲状腺结节,而且有恶变征象,处理就比较令医生‘纠结’”。因为手术需要麻醉,对于胎儿的影响不

PART D 发现结节怎么办?谈结节色变没必要

门诊发现,不少人发现自己长了甲状腺结节后,忧心忡忡,吃不下睡不着,担心自己得了甲状腺癌,有的人甚至四处求医,要求专家,为预防恶性病变,你快快帮我一刀切了。

韩鲁浙提到,绝大多数甲状腺良性结节患者,并不需要特殊治疗。如果结节是良性的,每半年或

一年定时随访复查即可,如果结节较大有不适应症状,对付的办法有做手术切除、PEI、射频消融、放射性¹³¹碘治疗等多种;具体应该由专家结合病人的检查结果、症状、体征等选择合适的治疗方案。

如果发现疑似恶性或者诊断不明的甲状腺结节,该怎么处理?韩鲁浙指出,应该通过反复



抽奖环节最受欢迎

现场花絮

听讲座获免费体检受追捧

问答环节同样精彩纷呈,现场听众踊跃举手,不少听众有备而来,带着病历和体检报告,因而出现了太多人举手没有机会让每个人都有机会提问的场面。为活跃气氛,活动主办方还设置了抽奖活动。奖品为价值百元左右的甲状腺彩超检查和乳腺检查共二十个名额,于是有人欢喜有人遗憾。不少事先关注羊城晚报岭南大医馆的幸运读者获得免费的甲状腺和乳腺B超检查机会,开心不已。现场也抽取了十位幸运听众,中奖者喜笑颜开,没有中奖者有人称憾。活动结束后,签到处被咨询和抽奖登记的听众们围得满满当当,所有参加讲座的听众还获得遮阳伞等小礼品。

精彩问答

Q:甲状腺对于身体起到什么作用?切除了甲状腺后对身体有哪些方面的影响?

A:主要起的是代谢作用,甲状腺主要是分泌甲状腺激素,有不少人因为疾病需要切除甲状腺,非常幸运的是现在可以人工合成这种激素了。所以即使是把你的甲状腺切掉了,只要每天按时坚持吃药,完全可以用药来代替补充甲状腺的功能。

Q:是否有办法能预防甲状腺疾病?在平时日常生活中,譬如说运动、饮食,会不会影响到甲状



听众举手踊跃提问

腺?已经长了结节的话,生活上要注意哪些才能预防结节继续肿大?

A:目前仍很难说清楚结节为什么会会长出来,目前发现长结节的人增多,一方面可能和现在检测手段更先进有关,以前长出来不易被发现;另一方面我个人认为与人们目前生活压力大、节奏快、一些不健康的生活方式相关。所以保持心情舒畅、懂得适当减压、调节不良的心理情绪和生活中的压力,对预防结节的生长都会有帮助。



南方医科大学第三附属医院普通外科主任、副主任医师刘晓珑专门给现场听众讲解了环境对乳腺及甲状腺的影响,他强调“睡得好,多吃蔬菜、水果、喝绿茶等健康食品,少吃动物内脏和动物脂肪、非激素含量高的食物,可减少长癌几率。”讲座结束后,他被女听众们“包围”起来咨询。(图/文 陈映平)

香雪橘红痰咳液 久咳·夜咳·痰多 又止咳又化痰

宝贝磨牙 = 肚里有虫? 未必,中医有话说!

医案 小伟 5岁 磨牙1年余

小伟是个5岁的小男孩,脾气有点急躁,平时一有不顺心的事情就发脾气,家里就这么一个宝贝,爷爷奶奶凡事都顺着宝贝孙子。近1年来小伟晚上睡觉翻来覆去总睡不好,经常磨牙,出汗特别多,脾气

也越发急躁,家人意识到情况不妙,带小伟就诊于当地儿童医院,检查未发现任何问题。但是小家伙磨牙症状越来越严重,家里人都很着急,小伟妈妈听人说德叔治疗小儿杂病有一招,于是来找德叔求治。

德叔解谜 薄弱的脾土遇见燃烧的肝火

中医认为“脾常不足”、“肝常有余”是小儿的主要病理特点。德叔认为小伟是因脾虚肝郁而出现磨牙现象。说到小朋友脾虚,估计妈妈们都会认同,为什么十个小儿有八九个会脾虚?这除了小朋友独特的病理特点以外,或多或少与家里的饮食结构不当或喂养不

科学有关系。小儿脾虚会引发各种症状,脾虚化生气血不足,不能柔肝,肝火就旺起来了,所以容易表现出脾气暴躁等症。治疗上应该以健脾消食,柔肝养肝为主。果然,小伟经过近两周的中药调治,磨牙、睡觉不安稳和出汗多等症牙明显缓解,脾气也明显好转了。

预防保健 穴位按摩加耳穴压豆远离磨牙

小儿夜间磨牙会造成牙体、牙周、颞下颌关节、咀嚼肌等组织损害,还会影响睡眠质量,时间长了会影响其生长发育。德叔建议如果小朋友长时间磨牙,应该尽早诊治,不能掉以轻心。平时可以按揉颊车、地仓,用拇指指腹轻轻按揉200~300次,每天按揉两三次。也可以用耳穴压豆,主要取穴为心、肝、肾、脾、门、交感、皮质下、心、垂前。具体

操作方法:先用酒精将穴位局部消毒,再将王不留行籽附着在0.5cm×0.5cm大小的胶布中央,贴敷在所选的耳穴上,每日按压3~5次,每次按压30秒左右,1周更换1次,两耳交替。

地仓穴:口角旁约0.4寸,直对瞳孔。
颊车穴:在面部部,下颌角前上方约1横指(中指),当咀嚼时咬肌隆起,按之凹陷处。

Tips 小儿磨牙知多D

一般认为小儿夜磨牙与寄生虫、饮食、心理因素有关,可以阶段性出现,也可以每夜发生,长期或严重的磨牙是一种病态。孩子磨牙会影响生长发育,出现

挑食,形成营养不均衡,身材矮小,消瘦,而且孩子的牙齿正在发育期间,磨牙还会破坏孩子牙齿的美观,所以家长一定要特别重视,尽早治疗。

德叔养生药膳房 独脚金山药煲乌骨鸡

材料:淮山(鲜品)50克,乌骨鸡半只,麦芽10克,独脚金5克,精盐适量。
功效:健脾消食,补中益气。
制法:将乌骨鸡洗净,除内脏,切块,放入锅中煮

沸去血水,独脚金、麦芽放入锅中煮40分钟,取汁备用,与鸡肉、山药一起放入锅中煲1.5小时,放入适量精盐调味即可,此为两三人量。

养生食疗 冻冰冰,羊肉煲暖暖身

羊肉历来是广东饕客冬季御寒和进补的重要食品之一。中医认为,寒冬常吃羊肉可益气补虚,促进血液循环,增强御寒能力。广东药科大学附属第一医院临床营养科副主任医师赵泳介绍一道当归羊肉暖身煲,只要控制好火候,享受冬日美味,也能保持身材,不怕贴秋膘。

萝卜含有丰富的维生素、锌等营养成分,有助于增强机体的免疫功能,提高抗病能力,能促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化,此外,萝卜中的芥子油苷能被肠道内的微生物系统分解为异硫代氰酸盐来发挥抗癌作用。

暖身羊肉煲

材料:羊肉500克,白萝卜1000克,生姜50克,当归5克,青大蒜100克,香叶两片,当归5克。
调料:柱候酱15克,海鲜酱15克,腐乳3块,冰糖10克。
做法:羊肉洗净、切块,焯水后备用;生姜、青蒜下锅爆炒;加入羊肉块,翻炒片刻后加入调料,翻炒均匀;加入淹没羊肉块的开水,加入香叶、当归及冰糖,盖上锅盖,大火煮开后转中火继续炖煮约1小时。羊肉软烂后加入切块白萝卜,翻匀,继续加热约15分钟即可。

相对猪肉与牛肉而言,羊肉的蛋白质含量较多,脂肪含量较少,是优质蛋白的良好来源。但是肥的羊肉脂肪含量还是较高的,选择的时候记得选购比较精瘦的羊肉,减少胆固醇等脂肪的摄入量。

小贴士

相对猪肉与牛肉而言,羊肉的蛋白质含量较多,脂肪含量较少,是优质蛋白的良好来源。但是肥的羊肉脂肪含量还是较高的,选择的时候记得选购比较精瘦的羊肉,减少胆固醇等脂肪的摄入量。

注意保暖不感冒,慢阻肺患者需预防急性加重

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

最近寒流来临,羊城突然降温,让慢阻肺(COPD)患者病情急性加重,导致入院病人明显增加。老年呼吸科专家表示,在冬季慢阻肺患者在呼吸道感染或空气污染严重时,病情容易加重,要引起高度的重视。

呼吸道感染诱发疾病加重

呼吸道感染是慢阻肺急性加重的一个重要的原因。广州市第一人民医院老年呼吸科主治医师陈于华说,天气转寒冷,一些人稍不注意保暖,就容易引起呼吸道感染。但普通人的普通感冒,放到慢阻肺病人身上就严重多了。呼吸道感染是COPD急性加重发作的主要诱因,反复呼吸道感染会加速肺功能的下降,加速疾病进程。

另外,在通风条件较差的室内燃烧生物性燃料进行取暖或

烹饪而造成室内空气污染,这也是导致COPD的急性发作的一个很重要的原因。在室外空气中的烟尘或二氧化碳明显增加时,慢阻肺急性发作也会显著增多,所以在空气污染严重时,出门最好戴上口罩。

咳嗽咳痰增多,说明病情加重

慢阻肺是慢性疾病,随着疾病的进展,患者呼吸困难越来越严重,咳嗽越来越频繁,住院次数越来越多。劳动能力逐渐丧失,生活质量越来越差。

陈于华介绍,当患者短期内咳嗽、咳痰、气短和(或)喘息加重,痰量增多,出现脓性或黏液脓性痰,甚至伴有发热等炎症明显加重的表现,这说明疾病加重,需要改变之前的药物治疗方案,有的还需要紧急入院治疗。

通常来说,吸入激素(抗炎)和长效β2受体激动剂(支气管扩张)联合治疗是国际权威指南推荐的治疗中重度慢阻肺患者的一线选择。使用支气管扩张剂可以缓解病人的支气管症状;合理、适时地使用激素

进行抗炎治疗;如果有感染,还需要抗感染治疗。有一些危重病人还需要依靠氧疗,有呼吸衰竭的患者当给予氧疗时还能改善其氧供情况。

稳定期长期规律用药可减少发作频次

多数慢阻肺患者对急性发作十分重视,也能及时接受消炎、止咳等药物治疗。但是,当病情得到控制,病情进入稳定期,不少患者往往感到没事了,停止治疗后,病情就会再次急性加重,不得不再次住院治疗。有

研究显示,慢阻肺患者即使进入稳定期,其肺功能仍会继续下降,且这种下降速度比健康人随着年龄增加而非功能自然衰退的速度快得多。这样久而久之,肺功能就会逐渐恶化,急性发作也越来越频繁。

正确的应对方法是除了急性期正确治疗外,缓解期也应坚持长期治疗。陈于华说,一旦患上慢阻肺,受损的肺功能将很难恢复到正常水平。稳定期长期规律药物治疗可以预防急性加重,减少其发作频次,延缓肺功能下降的速度,从而延缓疾病进展。



图/视觉中国