

# 如何读懂甲状腺彩超报告单?

越来越多的单位把甲状腺彩超纳入单位体检范围,但不少人拿到甲状腺彩超报告单后仍充满疑问, TI-RADS 4类是不是就是甲状腺癌了? 广州中医药大学第一附属医院医技科王晓东主任医师科普一下关于甲状腺疾病分类及活检的相关知识。

## 不同等级意味着什么?

王晓东介绍,体检报告中的TI-RADS分类是医生根据甲状腺结节的超声征象对于结节的良恶性进行分类的方法,该分类有几个版本,目前普遍使用2011年韩国学者Kwak的版本,将结

节分为6类:1-2类认为不存在问题,或结节是良性的;3类认为良性可能性大,但仍存在恶性的可能;4类又分为4a、4b、4c三个等级,4a认为恶性可能性低,4b、4c认为恶性可能性大;5类认为恶性可能超过95%;6类是已经确诊的甲状腺癌。

## 什么情况下需要做活检?

什么情况下需要做甲状腺活检呢?当甲状腺彩超提示TI-RADS 3类及4a类时,患者需要复查,必要时进行活检;提示TI-RADS 4b时需要进行活检;提示TI-RADS 4c以上可能需要直接手术了。

另外,以下情况也建议活检:

- 1、高度可疑恶性结节最大径线≥1cm。
- 2、高度可疑恶性结节(≥1cm),初次FNA结果阴性;
- 3、对<1cm的可疑结节,不作常规推荐,但如有以下情况可考虑。伴血清降钙素水平异常升高;结节紧贴或以突破被膜,结节位于甲状腺内后方,紧邻气管、食管及喉返神经即所谓的“危险三角”区,或出现相关症状;伴有颈部淋巴结异常或局部转移征象,如颈静脉瘤栓等;结节随访期间明显增大,即至少两个径线增大20%,(具体数值超过2mm),或者体积增大超过

50%等。一说到活检很多人会感到害怕。甲状腺活检如何做?王晓东介绍,甲状腺活检全称甲状腺细针穿刺活检,是在超声引导下,利用活检针对可疑甲状腺结节进行穿刺抽吸,取部分结节组织进行病理活检,根据病理结果判断甲状腺结节的良恶性,其准确率达到95%以上。

## 活检后要注意什么?

甲状腺活检具有快速、微创、准确等优点,但在进行甲状腺穿刺时,偶尔会有些小的并发症,例如疼痛、出血等。另外,由于甲状腺附近有数条大血管,如

颈总动脉、颈内静脉等,还有喉返神经等重要组织,所以要求超声医生严格分清清楚这些结构,避免出现误穿的可能。不过王晓东表示,该类事件发生概率非常小,不足千分之一。

进行甲状腺穿刺后,还需注意:穿刺结束后,需要用纱布用力按压穿刺处,手术室外原地休息30分钟,如期间未出现任何不适,便可回家等待穿刺结果。另外,当天尽量不要洗澡,不要做剧烈运动。一针小小的穿刺,可以明确诊断,还是很有临床意义的。大家发现了甲状腺结节也不用紧张,咨询超声科医生是否需要进一步处理,毕竟大部分结节是良性的,只需要随访就可以了。

## 专家开讲 吃出健康

### 朱惠莲:如何科学选择保健食品? 不同人群有不同方案!

文/羊城晚报记者 林清清 图/林添杰



朱惠莲

都市人中的“隐性饥饿”是怎么回事?健康人群可以通过保健食品提升免疫力吗?慢病人群选择保健食品有何需要注意之处?在广东省市场监督管理局联合羊城晚报推出的《科学认识保健食品》科普访谈节目上,中山大学公共卫生学院营养学系主任、广东省食品安全学会副会长、广东省营养学会秘书长朱惠莲教授为我们分类讲解,慢病人群、亚健康人群以及健康人群该如何科学选择保健食品。

## 健康人群 改善营养提升免疫力

“补充营养,提高免疫”是今年的热门话题。对于健康人群,可以通过食用保健食品来提升免疫力吗?

“人体的免疫系统非常强大,但同时它又受很多因素的影响,例如年龄、疾病、心理因素等,当然膳食营养也非常重要。”朱惠莲说,“所谓‘兵马未动,粮草先行’,通过改善营养来提升免疫力,这在当下具有重要意义。比如优质蛋白质、维生素A、维生素C、维生素E等,以及一些抗氧化剂的营养素,对提升免疫力会有所帮助。”

“一般来说保健食品分两类,一类是有特定保健功能的,另外一类是膳食营养补充剂。对于人体需要的蛋白质、维生素和矿物质等各种营养素,我们一直推荐首选是从天然食物里获得;但是对于一些工作忙碌的白领或老年人,或特殊作业人群,有需要时可以适当补充一些膳食营养补充剂。当然若能在营养师或医生的指导下进行评估和补充,会更有针对性。”

## 亚健康人群 警惕“隐性饥饿”

对于亚健康人群,例如工作时间长、久坐少锻炼的“996”一族,往往会面临着疲劳、便秘、失眠等亚健康状态的困扰。这类人群对保健食品的需求往往也显得更为迫切,他们该如何选择保健食品?

朱惠莲表示,很多亚健康状况是由生活方式造成的。对于此类亚健康人群尤其是年轻人,规律生活、努力保持工作与生活的平衡很重要。必要时,可借助保健食品调节改善身体某些方面的机能,比如针对失眠,可以选择褪黑素改善睡眠;对于胃肠功能不太好、便秘的,可以适当选用一些改善胃肠道功能、帮助润肠通便的保健食品。

“但要注意有一类常感疲

的亚健康人群,实际是都市人中的“隐性饥饿”问题。”朱惠莲提醒,由于长期进食快餐或垃圾食品,每天把肚子填饱了,不觉得饥饿,但由于食物结构不合理,身体对维生素矿物质等的需要量得不到满足,引起不适、疲劳、困倦,甚至是不知所措的一种亚健康状态。像此类情况,在改善饮食结构的基础上,也可以补充一些复合维生素或矿物质等。

## 慢病人群 应在诊治基础上补充

据统计,我国慢性病发病人数超过了3亿,尤其是高血糖、高血压、高血脂的三高人群,呈现年轻化趋势。对于此类慢病人群,该如何科学地选择保健食品?

朱惠莲指出,若已诊断为疾病的人群,首先应该在医院进行临床治疗。在得到相应诊治的基础上,可以在保健食品的27个保健功能中,选择一些具有相应功能的“蓝帽子”保健食品,例如辅助改善血脂、血糖,或辅助降血压的。

“尤其要特别提醒一些中老年人,临床医生的药物治疗一定不要忽略,保健食品不能代替药物,一定要在药物治疗的基础上补充保健食品。”朱惠莲强调。

“健康有四大基石:合理膳食、规律运动、戒烟限酒、心理平衡,任何一块都不可缺失。”对于保健食品的定位,朱惠莲这样总结:“在四大基石中,膳食营养是能量和物质的基础。在平衡膳食的基础上,对于需要额外补充的部分,我们可以寻求保健食品或膳食营养补充剂的帮助。”



扫码观看科普视频并参与答题互动

# 2020年羊城金牌养老机构颁奖典礼隆重举行

## 29家金牌养老机构备受市民青睐

文/羊城晚报记者 余燕红 图/彭泽祥



颁奖典礼现场

荣获“最佳养老机构”奖;保利和嘉会、越秀康养、招商高利泽、桐乐康养、九如城集团、颐年养老、华润置地悦年华等机构荣获“最佳养老品牌”奖项。

此外,今年评选还选出了10位代表养老机构管理水平的“养老产业领军人物”,以及10位反映机构服务特色的“金牌养老护理”人材。

## 评选活动助推养老产业发展

当前,养老服务产业迎来了新的发展机遇,广州提出了“大广州、大健康、大养老”的养老产业发展新思路。为了向更多市民传递新兴养老模式发展变化,深入了解养老产品及服务特点,自2018年起,羊城晚报报业集团每年举办“羊城金牌养老机构评选”活动。该活动对于集中展示各级养老机构品牌形象、服务水平及产品特点起到极大推动作用。

“羊城金牌养老机构”不仅成为养老产业发展的标杆,也是广大市民了解养老服务、养老产品的窗口,社会各界反响热烈。

## 广大市民、读者纷纷表示,通过《羊城晚报》举办的活动,可以更直观地了解当前养老生活方式、服务特色,对于未来养老生活发展趋势有了进一步预期与认识,对于规划未来生活提供了帮助。

同时,“2020 欢乐羊城艺术盛典·网上明星”才艺大赛给“老友记”提供了展示“幸福风采”的舞台。

## 惊艳!“老友记”文艺汇演展示风采

“老有所乐,老有所为”、“把生活过成最美的样子”是不少羊城晚报“老友记”向往的幸福。羊城晚报老友记俱乐部是专门服务中老年群体的平台,定期组织消费者到各家养老机构参观、

体验,让消费者更直观了解养老机构。

本次大赛的参赛队伍,都是由街道长者服务中心、社工服务机构、养老服务机构等单位,选派优秀队伍参评。参赛队伍无论是表演、创意等方面,都展现出新时代老年人的风采。

## 医疗技术

“老友记”文艺汇演展示风采



人物名片:黄东升 (广州颐福居·尊长园总经理)

## “2020 羊城金牌养老机构评选” 养老产业领军人物专题

获奖感言: 养老机构是民生领域内的服务业,社会效益高于经济效益,无“急功近利,利字当头”者立足之地。从业者须具有“三心两意”:爱心、耐心加操心,善意加乐意。 主要事迹: 十几年来,黄东升每年重阳节都会去养老院慰问老人。但是,当时的广州养老院大多数只是简单地提供一个床位,想创办一间优质养老院的念头开始生根

## 黄东升: 致力为民办养老院开辟一条星光大道!

文/杨广

发芽。之后,黄东升利用公务及旅游的机会,先后参访考察了国内外多地的养老院,其中不乏设施先进、环境舒适、文娱活动丰富、服务贴心的优质机构。于是,创建一所能真正践行传统孝义之“养、敬、孝、悦”四方面层次的养老机构的想法越来越迫切,黄东升开始着手推进工作。

2013年,广州高端养老院——颐福居诞生了,颐福居引入港台地区先进的服务管理模式,

开业至今一直秉承“倡孝扬善,服务社会”的经营理念,将“居家养老”的归属感与“机构养老”的专业化相结合,开创集“养老、收益”兼具的养老服务新模式,全力建设“医养结合”的长者公寓。区别于传统养老院,这里整体格调充满家庭气息,尤其适合那些追求享受健康、快乐、有尊严、有品位的晚年生活的高素质长者。

历经多年,颐福居的经营管理也更加成熟、稳健,并一路斩获

诸多荣誉。于2014年至2019年期间,颐福居先后获得“最受欢迎养老机构”、“最佳环境养老机构”、“最佳养老服务提供商”、“最佳体验养老机构”等称号,省民政厅颁发的“四星级养老机构”“广东省诚信经营、优质服务、消费者信赖企业”等,在业内享有很高的美誉度。

广州颐福居·尊长园地址:广州市越秀区横枝岗路2号,电话:020-83586999

桐乐康养

广州市医保定点单位  
广医三院技术指导合作单位  
广州市长护险及高照险定点服务机构

桐乐康养·您身边的养老专家

养老床位  
Compassion Beds

护理上门  
Nurse on call

医疗技术  
Medical Care

专业康复设备  
Professional Rehabilitation Equipment

康护产品  
Rehabilitation Nursing

桐乐康养是桐乐(广东)健康产业科技有限公司致力打造的医、康、养、护四位一体的居家养老康复护理综合服务平台,成立了桐乐康复医疗中心、桐乐护理站及多个居家养老平台承接医养养护四大板块业务。由医生、护士、康复师、护理员、社工等跨专业人才组成的医康养护团队,为失能、半失能、失智长者提供各类居家养老和康复护理等服务。