

关于甲状腺结节 这几点要知道

不少人在体检中查出有甲状腺结节。不过,关于甲状腺结节筛查,近日发布的《甲状腺结节和分化型甲状腺癌诊治指南(第二版)》给出建议,不建议在非高危的普通人群中进行超声筛查甲状腺结节,推荐在下述情况进行筛查:童年时期头颈部放射线暴露、全身放射治疗史、一级亲属甲状腺癌家族史、有甲状腺癌相关的遗传综合征家族史或个人史。

甲状腺结节会有症状吗?

大多数甲状腺结节没有临床症状。合并甲状腺功能异常时,可出现相应的临床表现。

部分患者由于结节压迫甲状腺周围组织,出现声音嘶哑、压迫感、呼吸困难和吞咽困难。

查出甲状腺结节一定会癌变吗?

南京市第二医院甲乳外科副主任医师张继宗 2023 年接受《南京晨报》采访时表示,甲状腺结节绝大部分为良性,只有 5%~10% 的甲状腺结节为恶性,也就是甲状腺癌。

很多人一听到癌很恐慌,谈癌色变,甚至病急乱投医,实际上没有必要。在绝大多数恶性肿瘤中,甲状腺癌相对来说是温和的,是一种惰性肿瘤。因为甲状腺癌很特别,以最常见甲状腺乳头状癌为例,占比高达 70%,但恶性程度极低,甚至有一部分微小乳

头状癌可以不手术,长期随访即可。

结节越大癌变可能性越大?

晋城大医院超声医学科副主任医师卢捷 2023 年在《山西晚报》刊文谈到,甲状腺结节的大小与其能否发展为甲状腺癌无明显关系。4 至 5 毫米的实性小结节可能为甲状腺微小癌,而 30 至 50 毫米的囊性结节则几乎为良性。

但当发现短期内结节以肉眼可见的速度增大,甚至出现局部压迫症状,如声音嘶哑、呼吸急促、吞咽困难等时,还是应该尽快到医院做进一步检查。

有甲状腺结节多久复查一次?

云南省中医医院耳鼻喉科副主任医师刘骥 2023 年接受《春城晚报》采访时表示,现有的超声报告一般会对结节进行 TI-RADS 分类,3 类以前的结节恶性概率很低,可默认为良性,只需要常规体检,保持关注;4a 类恶性概率也较小,一般建议每 3 至 6 个月进行复查再决定是否需要进行干预;4b 类结节及以上的结节因其恶性概率较高,则建议活检或直接手术治疗。

甲状腺结节会自愈吗?

一般情况下,甲状腺结节是不会自愈的。北京大学肿瘤医院头颈外科主任医师张彬 2021 年接受《健康时报》采访时指出,甲状腺结节一旦发生,通过口服药物缩小的可能性不大,

一般可维持大小,或缓慢增长,并且良、恶性结节之间不会相互转化。

甲状腺结节一定要穿刺吗?

卢捷医生 2023 年在《山西晚报》刊文介绍,穿刺活检还是有适应症的。超声下甲状腺结节图像大概分为三类:第一类为囊性为主的结节,这一类结节基本为良性无需过多关注;第二类为囊实性混合结节,这一类结节只要不影响美观、吞咽及呼吸等功能,也无需担心,每 3 至 6 个月随访即可;第三类为实性低回声结节,这类结节有癌变的风险,当此类结节大小超过 0.5 厘米时最好能进行活检。甲状腺活检多采用细针细胞学,穿刺针头直径仅 0.3 毫米,准确性高,几乎无并发症,非常安全。

发现甲状腺结节应该注意什么?

不少甲状腺结节患者有熬夜、紧张焦虑、工作压力大等问题,要注意劳逸结合、规律生活。同时,保持乐观积极的心态,对预防甲状腺结节的发生至关重要。

适宜甲状腺患者的食物包括牛奶、蛋类、豆制品、精瘦肉等富含蛋白质的食物,新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物,动物内脏、桑葚等富含硒的食物,粗粮、豆类等含锌丰富的食物。

(据《健康时报》)

当肿瘤患者出现癌痛 家属可以做什么

癌痛,通俗地讲是肿瘤患者在患病期间感受到的疼痛,也是最为复杂的一类疼痛。它影响患者的生理功能,削弱了机体抗病能力,加快肿瘤生长速度,从而严重影响患者生活质量和生存期限。

癌痛的治疗其实是抗癌治疗的一个重要组成部分,它可能会贯穿抗癌治疗的大部分过程甚至整个过程中。在抗癌过程中,患者家属也承担着精神上 and 身体上多重压力。那么,作为和医务人员并肩作战的患者家属,为缓解患者的疼痛能做什么呢?

首先,作为家属,要相信患者疼痛的存在,理解其疼痛的剧烈程度。因为目前来说,疼痛的反应还是以患者的主观感受居多,尚没有办法像测血压或血糖一样通过客观的仪器了解患者有多疼。所以,我们要相信患者对疼痛部位和程度的表述,充分地理解他。同时,家属也不应过度焦虑和紧张,因为这种情绪也会传染给患者。家属可以帮助患者建立疼痛日记,把每天吃药的时间、种类、剂量以及患者疼痛发作时间和不良反应都记录下来。这样当患者复诊的时候,医生就可以通过记录的内容给予其个性化的药物调理方案,而记录也有助于提醒患者按时服药。

由于疾病在不断侵蚀身体,肿瘤患者经常会有营养不良的情况出现,而镇痛药物的使用也会导致患者出现食欲不振现象,加重其营养不良程度。所以,患者家属要给予其合理的饮食方案,既要保证足够的热量摄入,又要注意营养均衡,尤其是对蛋白质、膳食纤维、脂肪等营养素进行搭配。同时,患者家属还要注意其在使用阿片类镇痛药物的时候出现便秘等不良反应。若出现便秘等情况,可以让患者多吃一些富含膳食纤维的食物,如芹菜、茼蒿等蔬菜。

(周口市中心医院护理部 董萍)

日常生活中如何预防冠心病

冠心病是对人类健康威胁最大的疾病之一,中老年人冠心病高发群体。近年来,随着人们工作及生活方式的改变,冠心病发病率呈上升趋势,严重影响大家的生活质量及生命安全。因此,平时一定要养成良好的生活习惯,可以在日常生活中做到以下几点来预防冠心病。

戒烟

抽烟是引发冠心病的危险因素,烟草中含有的尼古丁对人体交感神经产生刺激作用,使血管痉挛、心率加快、血压升高、血中胆固醇增加,从而加速动脉硬化,

导致得冠心病的风险增加。因此,戒烟是预防冠心病的重要手段。

调整饮食

应坚持定时定量的饮食原则,避免暴饮暴食,避免过度节食。应选择低盐低脂饮食,多食蔬菜、水果和植物蛋白类食物,避免食用过多的动物性脂肪和高胆固醇食物。

运动

可选择骑自行车、打乒乓球、慢跑、散步、太极拳等运动项目,运动强度根据自身体质决定。

调节情绪

生活中应学会自我情绪调节,

保持轻松愉悦的心情,可通过听音乐、做运动、见朋友等来转移注意力。如生活中遇到困惑,可以多和朋友沟通,多倾诉内心感受,以缓解焦虑和烦躁情绪,有助于预防冠心病。

注意保暖

多关注天气预报,降温前准备好衣物,夜晚睡觉时盖好被子,减少气温过低对心血管的不利影响。寒冷天气要做好颈部、肩关节、脚部等部位的保暖措施。冬季注意不用冷水洗澡、洗脚。

(周口骨科医院心内科 刘焯华)

如何预防破伤风

恰逢五一小长假来临之际,河南省疾控中心专家提醒您,户外旅行、郊游露营时,请注意安全,避免外伤,当心破伤风带来的伤害。

什么是破伤风

破伤风是破伤风梭状芽孢杆菌(简称破伤风杆菌)经由皮肤或黏膜伤口侵入人体,在缺氧环境下生长繁殖、产生毒素而引起肌肉痉挛的一种急性感染性疾病,严重时会导致窒息、肺部感染、酸中毒、循环衰竭等严重后果,甚至死亡。

破伤风外毒素为破伤风杆菌的主要毒力因子,对人的致死量约为 0.25ng/kg,该因子可作用于神经细胞的前突触而抑制神经递质的释放,使人体兴奋反射无节制增加,从而引起特征性的破伤风痉挛或在在大脑水

平上的惊厥。

什么情况下容易感染破伤风

破伤风杆菌可形成生存力很强的芽孢,任何开放性的损伤都有可能感染破伤风杆菌。引起非新生儿破伤风的各种损伤中,急性创伤特别是刺伤和撕裂伤占 47%~82%。在日常生活中,破伤风的感染途径常见于以下几种:1. 可能受到污染的各种类型和大小的皮肤黏膜破损伤口;2. 有异物进入或污染较重的伤口,如利器刺伤、戳伤以及用泥土等土方法敷伤口止血,大面积烧烫伤;3. 非典型外伤,如局部皮肤摩擦伤、轻微划伤、牙龈感染、出血、溃疡、脓肿等;4. 容易忽视的动物致伤、静脉吸毒等。

如何预防破伤风感染

破伤风预防措施分为主动免疫和被动免疫。主动免疫即注射含破伤风类毒素成分的疫苗(TTCV),使机体产生获得性免疫力。目前,我国儿童的破伤风免疫程序为婴儿时期接种 3 剂百白破疫苗(DTaP),6 周岁时接种一剂百白破疫苗。国内多项研究表明,我国儿童破伤风基础免疫取得了良好的效果,破伤风抗体阳性率较高,已经达到 80%~90%。

被动免疫即注射破伤风抗毒素(TAT)或破伤风免疫球蛋白(TIG)被动免疫制剂,使机体获得对破伤风的免疫力,适用于未接受或未完成全程主动免疫,而伤口污染、清创不当以及严重的开放性损伤患者的应急预防。

(据河南疾控)