

专家讲堂

关注甲状腺健康

■田文

专家档案

田文,解放军总医院普通外科医学部甲状腺(疝)外科主任,主任医师,教授。国内甲状腺外科、疝与腹壁外科领域学术带头人,组织牵头制定和参与编写甲状腺领域、疝与腹壁外科领域临床指南和专家共识近30篇。长期致力于甲状腺疾病的临床和基础研究,擅长甲状腺微创美容和疑难复杂手术。

甲状腺是人体最大的内分泌腺体,位于甲状软骨下方、气管两旁,吞咽时可随喉部上下移动,形状与蝴蝶相似。甲状腺的主要功能是合成分泌甲状腺激素。甲状腺激素具有促进生长发育、调节能量与物质代谢、提高中枢神经系统兴奋性等作用。工作压力大、熬夜、免疫力低等,都可能引起甲状腺激素分泌异常,长此以往就可能引发各种甲状腺疾病,影响身心健康。

常见甲状腺疾病

常见的甲状腺疾病包括甲状腺功能亢进(甲亢)、甲状腺功能减退(甲减)、甲状腺炎、甲状腺结节等。

甲状腺功能亢进。甲状腺激素合成分泌增多时,可能会发展成甲状腺功能亢进症,简称甲亢。甲亢会导致人体各个器官的新陈代谢过于旺盛,使人出现怕热、多汗、心慌、手抖、消瘦、易怒等症状。部分甲亢患者伴有眼球突出症状。如果体检时发现存在甲状腺功能亢进,应及时就诊,遵医嘱选择合适的治疗方案。

甲状腺功能减退。甲状腺激素分泌减少时,可能会发展成甲状腺功能减退症,简称甲减。甲减会导致人体各个器官的新陈代谢缓慢,使人出现畏寒、乏力、反应迟钝、情绪低落、记忆力减退等症状。甲减的主要治疗方式为药物治疗。甲减患者应遵医嘱长期口服药物,并定期复查。

甲状腺炎。甲状腺炎是由免疫力因素、感染因素等引起的甲状腺炎症,可分为急性化脓性甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、慢性淋巴细胞性甲状腺炎。不同类型的甲状腺炎预后差异较大。急性化脓性甲状腺炎发生率较低,主要表现为甲状腺突然肿大,伴疼痛、发烧、咽痛、吞咽困难、声音嘶哑、

颈部活动受限等症状。急性化脓性甲状腺炎是内分泌急症,一旦确诊,应及时进行抗感染治疗。亚急性甲状腺炎一般由病毒感染引起,多见于30~40岁女性,主要表现为发热、甲状腺肿大伴疼痛。亚急性甲状腺炎是一种自限性疾病,对症治疗即可,不用进行特殊处理。少数亚急性甲状腺炎患者预后会出现永久性甲减,需要长期服用药物。慢性淋巴细胞性甲状腺炎又叫桥本氏甲状腺炎。桥本氏甲状腺炎是一种甲状腺特异性自身免疫疾病,发病早期患者通常没有症状,随着病情发展,患者可出现甲亢症状,晚期会出现甲减、甲状腺肿大等表现。

甲状腺结节。甲状腺结节是一种常见的甲状腺疾病。大多数情况下,甲状腺结节没有任何症状。部分甲状腺结节患者可触摸到颈前结节,或颈部有疼痛感、异物感及压迫感。碘缺乏、碘过量、童年时期头颈部放射史及精神压力大等,均可能诱发甲状腺结节。

甲状腺结节诊治

近年来,甲状腺结节的发病率明显升高。超声是筛查甲状腺结节的有手段。如果体检后发现患有甲状腺结节,不用过度担心。甲状腺结节在临床上分为良性结节和恶性结节两类,约90%的甲状腺结节是良性结节。大多数良性结节定期随访即可,不用进行特殊治疗。如果甲状腺结节体积过大,影响美观,或出现压迫呼吸、食道等情况,建议进行手术治疗。如果超声怀疑甲状腺结节恶变,应及时进行穿刺活检,以确定结节的良恶性。

一旦甲状腺结节确诊为恶性,应及时就诊治疗。甲状腺癌按病理形态可分为甲状腺乳头状癌、甲状腺滤泡状癌、甲状腺髓样癌和未分化型甲状腺癌4种类型。

型。其中,甲状腺乳头状癌和甲状腺滤泡状癌因癌细胞分化较好,被称为分化型甲状腺癌。此类型的甲状腺癌生长发展相对缓慢,恶性程度低,患者预后较好。有的人认为甲状腺癌生长发展缓慢,可以先观察,不着急进行手术等治疗。这个说法是不正确的。一旦患上甲状腺恶性结节,应规范治疗,并定期复诊和随访。若出现甲状腺癌术后复发的情况,应高度重视,并及时就诊。

如何保护甲状腺健康

养成健康的生活方式,及早发现和及时治疗甲状腺疾病,是保护甲状腺健康的关键。建议战友们在日常生活中注意以下几点。

适量进食含碘食物。碘摄入不足或过多,都会增加甲状腺疾病的发生风险。碘摄入过少,可能导致甲状腺代偿性肿大,即“大脖子病”。碘摄入过量,可能会增加桥本氏甲状腺炎的发生风险。建议每日摄碘量控制在合理范围内,普通人群每日摄碘量在150微克左右,孕妇和哺乳期女性每日摄碘量在250微克左右。既往患有甲状腺结节的

人群,每日摄碘量应遵循医嘱。

避免电离辐射。如果人体长期处于复杂电磁(电离)辐射环境,可能会对体内甲状腺细胞代谢造成影响,导致甲状腺细胞内基因发生突变,甚至增加甲状腺癌的发病风险。建议大家尽量远离大剂量的电离辐射环境,减少不必要的颈部电离辐射暴露。若工作中需要接触电离辐射和复杂电磁环境,要做好相关防护措施。

定期进行体检。有的甲状腺疾病早期症状隐匿,多在体检时被发现。因此,建议大家定期进行甲状腺超声与甲状腺功能检查,有助于早发现、早治疗甲状腺疾病。女性甲状腺结节的发病率明显高于男性,尤其是中年女性群体和精神压力大的年轻女性,较容易患上甲状腺结节。建议这两类人群每年到正规专科医院或综合性医院进行1次体检,35岁以上的女性应定期检测甲状腺激素水平。

保持情绪舒畅。情绪波动、精神压力过大、过度劳累等,都可能影响神经与内分泌系统,扰乱免疫功能,增加甲状腺被自身免疫系统攻击的风险,进而诱发甲状腺疾病。建议大家平时尽量保持良好心态,出现不良情绪时积极调节。

如何保护甲状腺健康?

适量进食含碘食物

每日摄碘量控制在合理范围内,普通人群每日摄碘量在150微克左右,孕妇和哺乳期女性每日摄碘量在250微克左右。

避免电离辐射

尽量远离大剂量的电离辐射环境,减少不必要的颈部电离辐射暴露。

定期进行体检

定期进行甲状腺超声与甲状腺功能检查,有助于早发现、早治疗甲状腺疾病。

保持情绪舒畅

平时尽量保持良好心态,出现不良情绪时积极调节。



健康讲座

冬季天气寒冷,昼夜温差大,一旦机体抵抗力下降,很容易受到病毒侵袭,发生感冒或罹患流感。流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。中医称流感为“时行感冒”,病因分为外因和内因。外因指人体受到外界病毒侵袭,即感染流感病毒,内因指人体正气不足,即免疫功能低下。中医在流感防治上积累了丰富的经验。在流感高发季节,除接种流感疫苗、做好个人防护外,还可采取中医药方法防治流感。

穴位按摩。穴位按摩是中医传统的防病治病方法,可以刺激经络系统,调节气血运行,进而增强机体免疫力。当出现咽喉疼痛症状时,可掐揉少商穴。用手指的指甲尖在少商穴处施加适度力道,持续几秒后松开,反复操作数次,可以起到清肺利咽的作用。当出现发热症状时,可用大拇指或食指指腹按揉风池穴,掌根或大鱼际按揉大椎穴,可以起到疏风解表的作用。当出现鼻塞流涕症状时,可用手指指腹按揉迎香穴,直至局部微微发热,可以达到通畅鼻窍的目的。当出现反复咳嗽症状时,可用拇指轻揉、掐按列缺穴、太渊穴和鱼际穴。先用拇指轻揉每个穴位,然后以适度力道在穴位处掐按数秒,反复操作数次,可以起到止咳平喘、宣肺解表的作用。

防感香囊。中药香囊散发出的芳香性气味,通过口鼻黏膜、肌肤毛孔、络穴六位进入人体,可以使气流畅、脏腑安和,从而增强机体抗病能力。藿香、佩兰、石菖蒲、艾叶、红景天、苍术等中药具有芳香辟秽、理气化痰的功效。将这些中药研末装入香囊,不定时嗅吸,可增强呼吸道免疫力,减少或避免呼吸道感染。1个月或气味消失后要更换香囊内的中药,建议连续使用2个月。

中药药茶。中药药茶是简便、有效的预防疾病的方法。体弱或湿热内盛的人群,可以通过口服中药药茶改善体质。在此,为大家介绍3个中药药茶的药方。①益气固表方。容易感冒以及容易出现畏寒、多汗、疲乏、倦怠等症状的人群,可应用益气固表方。黄芪10g、防风10g、白术15g、生姜6g、甘草6g,煎煮15分钟后饮用。②清热解毒方。容易出现上火、咽痛、口腔溃疡、口腔溃疡等症的人群,可应用清热解毒方。金银花、金莲花各10g,生姜、甘草各6g,煎煮15分钟后饮用。③理气化痰方。容易出现胃胀、纳差(食量减少)、咳嗽等症的人群,可应用理气化痰方。陈皮、佩兰、苏叶各10g,生姜、甘草各6g,煎煮15分钟后饮用。需要注意的是,选择中药药茶时,建议咨询专业中医,以确保选用的药材符合个人体质。

中药足浴。用中药汤液浸泡足部,可以刺激足部穴位与经络,调畅气血,从而达到预防疾病的目的。有条件的人可在睡前用中药液(取艾叶、花椒、苍术、桂枝、生姜等具有温经散寒功效的中药,煎煮15分钟左右)泡脚,起到温经散寒、健脾祛湿的作用。泡脚时间控制在15分钟左右,水温不要过烫或过凉。

饮食疗法。饮食疗法是防治疾病

中医妙招防流感

■全战旗 陈明骏

的重要方法之一。冬天天气寒冷,可食用有温补阳气作用的食物,如桂圆、红糖、蜂蜜等,以提高机体免疫力。此外,还可以少量食用葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等,可散寒行气,预防感冒。需要注意的是,不同体质的人群在饮食上有不同的禁忌。脾胃虚寒、易腹泻、畏寒的人群,应尽量少吃生冷食物,如冷饮、冷食、大量的生蔬菜和水果等;脾胃虚弱的人群,不宜多吃黏滑的食物,如糯米制作的米面食品;体内湿气较重的人,要少摄入油腻食物,如肥肉、乳制品、油炸食品等;咳嗽痰多、发热的人群,不宜多吃腥膻的食物,如无鳞鱼类、虾、蟹等;内热体质、易上火的人群,应谨慎食用辛辣食物,如葱、姜、蒜、花椒、辣椒、韭菜等。

除上述中医药方法外,大家在冬季还要注意以下几方面:防风保暖。冬季天气寒冷多风,人体容易受到风寒侵袭。建议大家外出时注意保暖,及时增添衣物,避免受凉受寒。保证充足的睡眠时间。中医强调“饮食有节,起居有常,不妄作劳”。建议大家尽量保证充足的睡眠时间,避免非必要的熬夜和过度疲劳。保持心神安宁。日常生活中,可以通过听音乐、读书、打太极拳、八段锦等方法调节情绪,放松心情,从而增强机体免疫力,预防疾病发生。

(作者单位:解放军总医院第二医学中心)

感冒后应该怎么吃

■王建

食物,否则会助长体内热邪。其实,感冒发烧后一般不需要严格限制某种食物的摄入,只要避免摄入辛辣、刺激、油腻的食物即可。而且,蛋白质是构成机体组织和器官的重要成分。如果没有足够的蛋白质,免疫细胞就无法修复和快速繁殖,以对抗细菌和病毒入侵。因此,建议感冒发烧的人群适当多吃一些富含优质蛋白质的食物,如精瘦肉、鱼肉、鸡蛋、大豆制品等。

忌重油、高盐饮食。研究表明,少吃高盐食物可以提高唾液中溶菌酶的含量,保护口腔、喉部黏膜上皮细胞,从而分泌更多的免疫球蛋白A和干扰素,来应对感冒病毒。建议感冒人群低盐饮食,每天盐量控制在5克以内。过多摄入油腻食物会增加胃肠道负担,导致消化不良。建议感冒发烧的人群清淡饮食,尽量避免摄入油腻荤腥的食物。

适当吃些大蒜和洋葱。大蒜和洋葱具有较强的抗氧化作用和抗菌作用,可以帮助抵抗病毒和细菌。但是大蒜和洋葱的刺激性较强,过量食用可能会损伤胃肠黏膜。

除调整饮食外,感冒患者还要注意保持良好的个人卫生习惯,保证充足的睡眠时间,以增强身体免疫力。

(作者单位:陆军军医大学第二附属医院)

巡诊

近日,第73集团军某旅组织医疗服务小分队深入训练一线进行巡诊,为官兵送医送药、进行急救培训和健康宣教。图为军医为官兵讲解用药的注意事项。

刘志勇摄



巡诊日记

“医生,我最近感觉膝关节十分疼痛,您帮我看看这是怎么了?”我们在门诊接诊时,经常遇到因膝关节疼痛前来问诊的战友,检查后发现他们大多是患了膝关节滑膜炎。

膝关节滑膜炎指膝关节的滑膜组织出现炎症反应。滑膜是人体关节囊的内层结缔组织膜,能够分泌滑液润滑关节,还能对关节软骨提供营养成分。滑膜组织受到刺激后,会产生炎症,导致滑膜充血、水肿,滑液分泌增多。人体大部分关节都可能发生滑膜炎。在临床上,膝关节滑膜炎较为常见。

膝关节滑膜炎不可轻视

■杨晓江 包倪荣

根据发病原因,膝关节滑膜炎可分为创伤性膝关节滑膜炎、感染性膝关节滑膜炎和自身免疫性膝关节滑膜炎。创伤性膝关节滑膜炎在官兵中较为多发,大多是急性损伤和慢性劳损导致,主要症状表现为关节肿胀和疼痛,还可能伴有发热、皮肤温度升高、关节活动受限等症状。一旦出现滑膜

炎相关症状,应及时就医,并遵医嘱进行治疗。

创伤性膝关节滑膜炎急性期(2周内),应保持膝关节制动,充分卧床休息。同时,遵医嘱口服非甾体抗炎药或外用抗炎镇痛药。有条件的还可配合理疗,如超短波、温热疗法、超声波等,以促进血液循环,消肿止痛。

如果膝关节持续肿胀,可遵医嘱进行关节穿刺抽液治疗。保守治疗超过2个月,且效果不理想时,可考虑进行手术治疗。

预防膝关节滑膜炎,建议战友们在训练前充分热身,训练时掌握正确的动作要领,避免关节受伤,必要时可佩戴护膝或髌骨保护带,对关节进行保护;训练强度的增加要循序渐进,避免膝关节过度活动及劳损;增强膝关节周围肌肉力量,如通过直腿抬高、深蹲或靠墙静蹲等方法,增强股四头肌力量;超重者要控制体重,减轻关节滑膜压力,缓解软骨磨损程度;平时注意关节保暖,避免受凉。

(作者单位:东部战区总医院)