

# 有了甲状腺结节怎么办？

通讯员 王晶 记者 宋伟 刘晶

近些年来，随着体检的普及，常常能看到体检报告上出现“甲状腺结节”。一部分人会误认为得了癌症，急于进行手术切除，一部分人则盲目地认为它对健康没有损害，最后耽误最佳治疗时期。

那么，甲状腺结节到底是什么，应该如何治疗呢？为此，我们采访了延大附院内分泌代谢科主任、主任医师李社莉。

## 什么是甲状腺？

李社莉说，甲状腺位于人体颈部正前方，在喉结下方，形似蝴蝶，是人体最大的内分泌腺，分泌的甲状腺激素是维持人体正常生命活动的重要物质。提起甲状腺结节，大家都不陌生，近些年来患甲状腺结节的人有上升的趋势，以体检方式统计的发病率为5%~7%，以超声检查方式统计的发病率为20%~76%。

甲状腺结节是甲状腺疾病中最常见的表现形式，指甲状腺细胞生长异常，在甲状腺中形成的团块，是多种甲状腺疾病的体征，如最常见的结节性甲状腺肿、甲状腺囊肿、甲状腺腺瘤，甚至甲状腺癌都有可能。甲状腺结节可以是一个，也可以是多个，可在各个年龄的人群中见到。发病常常是女性多于男性。常见病因包括缺碘、碘过量、正常甲状腺增生、甲状腺炎、放射暴露史、

遗传等。还有一些潜在的致病因素，比如微量元素的缺乏、肥胖等。

## 发现甲状腺结节该怎么办？

甲状腺结节在大多数情况下没有任何症状，甲状腺功能也是正常的。但有些人会感觉到颈部有突起、颈部疼痛、咽部异物感，或者存在压迫感。当甲状腺结节发生囊内自发出血时，疼痛感会更加强烈。

李社莉说，在临床中，一旦发现甲状腺结节，第一时间应该做进一步的检查和评估，判断其性质。首先应当采集病史，并进行体格检查，触诊甲状腺，以确定结节性质(大小、活动度、质地)和任何可触及的淋巴结肿大。其次进行甲状腺功能测定，同时进行甲状腺超声检查，因为超声可以显示结节的大小、形态、境界和位置，还可提示结节是否有钙化、血流状况等。

如为良性结节，多表现为结节生长缓慢，质地均匀，活动度好，表面光滑，建议随访观察，也可以使用近几年兴起的一种新型治疗良性甲状腺结节疾病的手术方法——微波消融术，主要适用于良性结节的缩小和消除，不建议恶性结节患者采用。

如引起压迫症状的良性结节需要进行手术治疗。如甲状腺结节在短期内增

长迅速，形状不规则，微钙化，伴有淋巴结肿大和融合，累及周围组织，出现声音嘶哑和颈部不适，应警惕恶性和恶变可能。如为可疑恶性，可反复行甲状腺细针穿刺活检或择期手术。如确定为恶性，手术切除是良性甲状腺结节的最佳治疗方法，部分高风险甲状腺癌患者手术后需要做131碘清甲治疗，绝大多数患者术后需要长期口服左甲状腺素钠抑制治疗。

## 甲状腺结节应该是多吃碘还是少吃碘？

在临床中好多患者会有这样的疑问：甲状腺结节应该是多吃碘还是少吃碘？

李社莉说，我们知道缺碘使甲状腺激素缺乏，体内促甲状腺激素水平升高，一些敏感区域就会出现增生，并随时间延长而扩大，融合成结节。同样的，桥本合并甲减时也会使体内促甲状腺激素水平升高，甲状腺组织增生而出现结节。

从以上甲状腺结节与碘的关系可以看出，病因不同解决方法就不同。甲状腺结节伴甲状腺功能正常的患者可以不用忌碘。甲状腺结节伴有甲状腺功能亢进的患者，应食用无碘盐，禁食海产品，特别是海带、紫菜、海鱼等高碘产品，并且尽量避免食用含碘药物。桥本甲状腺炎伴有甲亢的患者应忌碘饮食，没有甲亢可以

“低碘饮食”，可以食用碘盐，但要限制高碘海产品。甲状腺结节伴有单纯性甲减的患者，可以适当摄入海鲜这类含碘丰富的食物。

## 甲状腺结节如何预防？

甲状腺结节如何预防呢？李社莉说，主要包括以下几个方面：第一，远离放射源和电离辐射；第二，饮食预防，适当食用碘盐、海带等；第三，作息规律，有助于维持平稳的甲状腺水平；第四，避免使用一些特殊药物，因为有些药物可能会影响代谢，比如某些减肥药等；第五，如果有甲状腺癌家族史，最好定期去医院做检查，包括甲状腺功能、甲状腺超声，能够早期发现、早期诊断、早期治疗，提高预防效果。

甲状腺结节在人群中非常普遍，占总人口的30%~70%，如果在临床上发现了甲状腺结节不要紧张，因为甲状腺结节95%以上为良性，即使是恶性，大多数的甲状腺癌发展缓慢，称为恶性改变，良性进展，甚至一些微小癌可以伴随一生，不影响寿命。

# 今日 聚焦

# 不慎摔倒右肩疼痛 移位矫形恢复健康

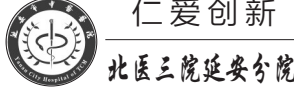
本报讯(通讯员 同丽静)近日,北医三院延安分院(延安市中医医院)运动医学科团队在北京专家张辛教授的带领下一例肩关节脱位合并肩关节孟前下缘骨折、肩袖损伤、右侧3、4肋骨骨折的患者实施了肩关节脱位喙突移位手术。

71岁的李大爷6年前脑干出血,遗留左侧偏瘫,但平时生活能自理,近期在下楼时不慎摔倒,导致右肩关节疼痛、活动受限。孝顺的儿女陪伴老人辗转多家医院求诊,检查发现是肩关节脱位合并肩关节孟前下缘骨折,肩袖损伤,右侧3、4肋骨骨折。外院各位专家接诊后,评估一致认为该患者伤情复杂,手术治疗难度极大,建议他到北医三院延安分院(延安市中医医院)运动医学科就诊。

怀着忐忑的心情,李大爷连夜被送到该院急诊外科,接诊医生付雷第一时间联系运动医学科主治医师李雄会诊。认为其属于外伤所致肩关节脱位,合并肩胛盂骨缺损,肩袖损伤,肩关节属于明显关节不稳。李雄主治医师曾在北医三院运动医学科追随国际知名肩肘外科专家崔国庆教授团队长期进修学习,他迅速甄别病情,并第一时间将患者情况向北医三院延安运动医学专家张辛教授及科主任庞军主任医师说明患者病情,同时将李大爷收治入院。

住院后,张辛教授与庞军主任带领团队决定为患者开展肩关节脱位切开喙突移位矫形、肩袖缝合术,该术式效果可靠,术后不容易再脱位,手术时间短可减少脑血管病再发风险,且治疗费用较少减轻患者的经济负担。

经过充分的术前准备,在张辛教授指导,运动医学科团队协助,北医三院麻醉科驻延安专家李正迁教授和麻醉团队保驾护航下为李大爷顺利实施手术,过程极为顺利。术前后对比,李大爷的右肩关节明显恢复了稳定,术后在运动医学科精心治疗7天后治愈出院。临出院前,李大爷及家属要求与医务人员合影,脸上抑制不住露出久违的笑容,并对北医三院延安分院运动医学科的诊疗技术和医疗服务赞不绝口。



# 颈部“炸弹”拆除记

通讯员 冯蓉

“感谢你们救了我一命,好人一生平安。”近日,因颈部肿瘤压迫至气管软化、气管腔狭窄的冯大妈在在人民医院耳鼻喉头颈外科成功手术拆除了一颗困扰她十年的颈部“炸弹”后激动地对拓明祥主任说。

家住宜川县72岁的冯大妈10年前发现自己的右颈部长了一个枣核大小的包块,因为不疼不痒,所以也就没重视,怎料包块随着年龄增长开始渐渐长大,从原本枣核大小竟长到小西瓜一般大小。儿女们想要带老人去看病,但是老人总是以不妨碍生活为由不去医院治疗。3个月前,冯大妈稍做些体力活后,就会感到憋闷、喘得慌,甚至连睡觉都无法平躺,十分痛苦。儿女们看在眼里,急在心头,终于下定了决心要把老母亲脖子上的大瘤子摘掉。经过多番打听来到在人民医院耳鼻喉头颈外科门诊找到了拓明祥。

拓明祥接诊后,将冯大妈收住入院做了相关检查。检查显示,冯大妈脖子上的大瘤子为巨大结节性甲状腺肿瘤,肿瘤直径15厘米,临近的气管、食管等结构明显受到肿瘤挤压移位,气管腔重



度狭窄,导致冯大妈咳嗽、胸闷、呼吸急促。如病情继续发展,存在因慢性缺氧发生急性窒息而死亡的危险,必须尽快手术切除,拆除颈部的“炸弹”。

科室组织多学科会诊讨论,决定为冯大妈实施巨大结节性甲状腺肿瘤切除

手术。3月5日上午,在中国医科大学手术麻醉科张再莉教授指导下,拓明祥主任团队为冯大妈实施了手术。

手术需在全麻下进行,实施气管插管是手术成功的第一步,插管一旦失败,手术就无法进行。因患者的大肿块长期

挤压气管,已致使其严重变形且非常狭窄,最窄处仅有5毫米,这无疑对实施插管的麻醉师来说是一个严峻的考验。

所以,手术团队对麻醉插管进行了改造,用2根麻醉插管进行组装,一根管道用于插入纤支镜,进行麻醉插管明示下引导,另外一根管道连接呼吸机进行给氧通气。随着插管逐渐进入,手术室内医护人员的心提到了嗓子眼儿,张再莉说:“麻醉喉镜慢慢进,插管在明示下逐渐进入,体位再后仰一些,轻轻往左旋转一下插管,好,顺利插入。”终于,气管插管成功了。接下来手术开始,手术台上,大家密切协作,轻柔操作、仔细解剖、严密止血……肿瘤被一点点剥离,细致了再细致,不一会儿巨大的瘤体终于被切了下来。24小时后,在ICU及麻醉科的共同保障下,拔除了气管套管,拓明祥询问:“老太太,慢慢出气,气短不?气够用吗?”冯大妈一边点头一边说:“嗯嗯,我好着呢。”紧张的气氛顿时得到了缓解,大家都松了一口气。

经过医护人员精心护理后,冯大妈恢复良好,因肿瘤压迫造成的痛苦已完全消失,生活质量显著提高。

# 婴儿辅食如何添加 科学喂养保障健康

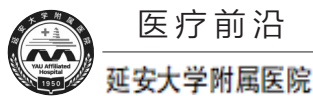
本报讯(通讯员 高小娥)在孩子成长的过程中,很多宝妈对于添加辅食的时间、种类、顺序等存在诸多疑问。针对以上疑惑,近日,市人民医院儿童保健康复科举行了一场以“婴儿辅食添加”为主题

的科普活动。

副主任护师惠玲给家长们讲授了辅食添加时间、辅食添加原则、辅食的制作及注意事项等,为后期宝宝的合理膳食提供指导,丰富多彩的内容吸引着每一位宝

宝家长。精彩的讲座结束后,新手爸爸妈妈们踊跃地提出关于婴儿辅食添加的实际问题,帅粉荣主任给予了耐心、详细的指导和解答,现场气氛十分活跃。

据悉,这是市人民医院儿童保健康复科首次开展科普宣教活动,受到了众多家长的一致好评。市人民医院儿童保健康复科希望广大宝家长们做到科学育儿,共同为宝宝的健康成长保驾护航。



# 刘鹏飞当选陕西省首届消化内镜专委会副主委

本报讯(通讯员 崔永平)近日,在陕西省中西医结合学会首届消化内镜专业委员会选举成立大会及消化内镜专业委员会内痔学组成立会议上,延大附院消化内科刘鹏飞当选为副主任委员。

刘鹏飞主任自任消化内科大主任以来,以国家消化病临床研究中心、陕西

省胃肠疾病临床医学研究中心为基础,以樊代明院士团队引领的省级院士工作站和延安市消化道早癌重点实验室及科技创新团队为平台,充分发挥省级区域医疗中心的基础支撑作用,在积极救治多发病及常见病的同时,组建了MDT团队,提高了急诊、疑难、危重病例的抢救成功率,

发挥了学科优势,使学科整体诊治水平更上一层楼。

刘鹏飞目前是在读博士、主任医师、副教授、硕士研究生导师,中华医学会陕西分会ERCP学组委员、陕西省保健学会早癌学组常委。多年来从事消化内科医、教、研工作,对消化内科各种疾病的诊治

有较深造诣。他擅长胆道胰腺疾病的内镜下诊治,并独立率先在陕北地区开展ERCP术(胆总管结石取石术、支架置入术、胆道引流术等)及ESD术,完成核心期刊论文及SCI文章20余篇,《延安地区胆石症患者胆汁菌群分布及药敏分析》荣获陕西省科技进步三等奖。

# 哮喘如何诊治管理 专家面授防治技巧

延大附院呼吸与危重症医学科联合儿科举行第24个哮喘日义诊活动

本报讯(通讯员 薛峥峰)5月3日是第24个“世界哮喘日”,延大附院呼吸与危重症医学科联合儿科,举行了第24个哮喘日义诊活动。

义诊现场,延大附院专家和医护人员为前来咨询的患者进行体格检查、询问病史,详细解答哮喘预防以及治疗的

相关问题,为哮喘患者提供治疗方案,叮嘱患者坚持规范化治疗。

呼吸与危重症医学科主任常小红讲了“哮喘规范化治疗,让您和家人更安心”,儿科主任李元霞、副主任薛峥峰及主管护师寇艳分别进行了“什么是哮喘”“儿童哮喘稳定期诊治及管理”“儿童

哮喘的家庭护理”等内容的宣教。

此次宣教和哮喘日义诊活动,前来就诊的患者有60余人,通过义诊让患者认识到哮喘的防治和自我管理,早发现、早干预,坚持规范化治疗,真正“消除差距、实现哮喘同质管理”。

延大附院专家建议:如果您和家人有

咳嗽、喘息、胸闷气短等症状的需要及时就诊,做到早发现、早治疗。通过哮喘日记和过敏原检测找出诱发哮喘的因素,避免诱因的同时,用药物控制消除当前症状,减少未来急性加重风险。在饮食上保持清淡、低盐,不宜过度劳累,稳定情绪,注意季节变换导致的呼吸道感染等情况。

# 如何科学补碘？

2022年5月15日为我国第29个“全国防治碘缺乏病日”。今年的宣传主题为“智慧人生健康路,科学补碘第一步”。

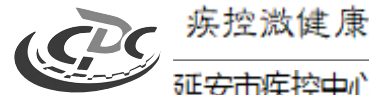
## 一、不同时期缺碘的危害：

1. 胎儿期缺碘：胎儿所需要的碘全部来自母亲，如果孕期严重缺碘，会出现流产、早产、死产和先天畸形。
2. 新生儿期缺碘：会影响大脑正常发育，可导致亚汀病、智力缺陷、聋哑、生长发育障碍等问题。
3. 儿童及青春期缺碘：可致甲状腺肿、单纯性聋哑、损害儿童智力和生长发育等问题。
4. 成人期缺碘：可致甲状腺肿、甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

## 二、如何科学补碘

要预防以上疾病，最佳方法就是食用碘盐。食用碘盐不仅安全、有效、容易推广，还符合微量、长期、生活化的补碘原则。当然，食用碘盐补碘也不是越多越好。平时生活需要控制盐的摄入，每天不应超过5克。

世界卫生组织推荐成人每天碘摄入量为150~300微克。除了食用碘盐，日常生活中还可以多吃海带、海藻、紫菜、海苔、菠菜和芹菜等食物来补充碘。



# 这十大误区,别当成养生秘方!

误区一:水果可吃可不吃  
水果里含有人体必需而又不能自身合成的矿物质,具有强抗氧化、防止细胞衰老的维生素,以及可以明显降低血液中胆固醇浓度的可溶性纤维果胶等。

误区二:血脂高不能吃蛋黄  
鸡蛋中含有大量卵磷脂,是维持记忆和思维的物质,不吃鸡蛋或只吃蛋白不吃蛋黄,会失去很多必要的营养素。

误区三:植物油吃多没关系  
植物油的热量非常高,相同重量的植物油所提供的热量要高出猪肉一倍多。中国营养学会推荐的居民平衡膳食宝塔中,油脂类每天不应超过25克。

误区四:不胖不瘦不用锻炼  
有些不胖不瘦的人,胆固醇、甘油三酯、血糖、骨密度等指标都不健康。如果不运动,肌肉和脂肪的比例不对,同样会影响身体健康。

误区五:每周一次剧烈运动  
一次大量的剧烈运动不能替代一周几天的规律运动。锻炼必须坚持循序渐进,持之以恒。

误区六:锻炼要“闻鸡起舞”  
早晨空气里氧含量较少,特别是在树林里,因为植物在夜里吸收氧气,排出二氧化碳,下午4-5点是一天中最适合锻炼的时间段,上班族可以在晚饭后半个小时开始进行适当锻炼。

误区七:爬山是最好的锻炼  
爬山的时候身体负重非常厉害,会造成一些关节断裂,或者是关节软骨软化,过度负重运动会加速其退化和磨损。中老年人应尽量少登山、爬楼。

误区八:少吃就可以减肥  
科学的减肥,不是节食不吃,而是讲究科学搭配饮食,加上长期的合理运动。

误区九:局部锻炼可瘦腿  
只有做全身锻炼,才能消耗脂肪,而且一次必须超出20分钟。短时间的锻炼是不能减肥的,局部锻炼也不能减掉脂肪。

误区十:大量出汗可以减肥  
人体中的水分主要积聚在体液和肌肉细胞中,而不是在脂肪细胞中。大量出汗后会出现口渴感,导致大量饮水,而后迅速恢复原体重。不坚持适量运动,只想通过大量出汗减肥是不可能的。

