

你真的了解甲状腺结节吗？

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

随着健康体检意识的增强,体检的普及以及高清晰超声诊断技术的广泛应用,甲状腺结节的检出率可高达20%~76%。甲状腺结节是临床上最常见的内分泌疾病之一,目前内分泌科门诊接诊的甲状腺结节患者越来越多,可大家真的了解甲状腺结节吗?

什么是甲状腺结节?

甲状腺是人体十分重要的内分泌器官,形似一只蝴蝶,位于我们的甲状软骨下方及上段气管两侧,参与调控骨骼生长和智力发育,而甲状腺结节,顾名思义,即甲状腺内里或者表面长出了一些小疙瘩,这些小疙瘩就称为“结节”,“结节”有大有小,小的“结节”一般无法触摸到,需通过超声检查发现。

甲状腺结节虽然医学上还没有明确的致病因素,但不健康的生活方式、糟糕的环境、碘摄入过量或过少、自身免疫性因素、遗传、情绪异常、身体机能代谢功能异常、辐射污染等,都可能导致甲状腺结节的发生。

发现甲状腺结节怎么办?

大多数人都是在体检时得知自己得了甲状腺结节,大家在检查出甲状腺结节后,不必过于惊慌。临床数据显示:95%的甲状腺结节为良性,恶性结节(甲状腺肿瘤)仅占5%。

一旦发现甲状腺结节,建议尽快至内分泌专科就诊,先抽血检查甲状腺功能,看是否伴有甲状腺功能异常的情况,如甲状腺功能亢进或者甲状腺功能减退。然后根据超声描述的情况大致判断结节的性质,如超声提示有甲状腺结节的恶性风险,则建议行甲状腺核素扫描、超声引导下甲状腺结节细针穿刺进一步辅助判断结节性质。如考虑为良性结节,一般建议定期随访观察,每3~6个月复查1次,动态观察结节的变化;但如果结节比较大,造成了局部的一些占位性症状,比如说话吞咽困难、声音嘶哑、呼吸异常等情况,那即使是良性也需要手术治疗。如考虑为恶性结节,则分诊至甲乳外科进行手术治疗。

发现甲状腺结节应该注意什么?

甲状腺结节除了上述治疗外,还需注意调节饮食结构,因为部分人的饮食结构不合理,长时间挑食或者偏食,某些营养物质获取过多或者缺乏,都会不同程度影响甲状腺健康。碘元素多存在于海产品中,获取量也要控制好,合理补充或者忌口,才能让甲状腺健康问题迎刃而解。

最重要的是要保持良好心态,注意情绪的稳定控制。因为甲状腺是人体重要的内分泌器官,而人的情绪变化会影响器官分泌功能的变化,如果经常焦虑紧张,出现负面情绪,会让身体某些激素的分泌改变,从而会影响甲状腺功能。

总之,在关注甲状腺结节的同时,我们要做到心中有数,不必惊慌,更不必“谈结节色变”。在发现甲状腺结节后,一定要及时去正规医院的内分泌专科就诊,听取医生的意见。



持续「上下蒸煮」模式,谨防热射病



本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

俗话说“小暑大暑,上蒸下煮”,现在已经进入一年中最潮湿、闷热的时段,高温也让“热射病”再次刷屏。

热射病到底是什么病?高温、高湿天气该如何预防?让我们一起来看看江大附院急诊科主任任国庆怎么说。

一、热射病是什么

热射病又称为重症中暑,是中暑里最严重的类型,患者会出现多脏器功能衰竭、中枢神经系统功能障碍等,如不能及时妥善救治,死亡率极高。

高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素,6月到9月是热射病高发时段。

任国庆提醒,当出现以下症状时,需警惕热射病:

1. 体温升高

体温升高是热射病的主要特征,患者核心体温多在40℃以上。

2. 中枢神经系统症状

中枢神经系统功能障碍通常表现为谵妄、嗜睡、癫痫发作、昏迷等;还可出现其他神经系统异常表现,包括行为怪异、幻觉、角弓反张、去大脑强直等。

3. 其他症状

头痛、恶心、皮肤发红、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力。

二、哪些人需谨防热射病

1. 老人、儿童、孕妇等

老人、儿童、孕妇,或者有慢性基础疾病等人群,暴露于热环境中易引起机体产热与散热失衡而发病。

2. 高强度体力活动人群

高强度体力活动引起机体产热与散热失衡

而发病,常见于夏季剧烈运动的健康青年人,比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。

三、如何预防热射病

1. 尽量避开高温高湿环境

户外活动一定要避开最炎热的午后时段,可选择一天中较凉爽的清晨或傍晚户外活动。在高温、高湿环境中工作或学习一定要注意休息,最好每30分钟左右,就到阴凉通风处休息5到10分钟。

2. 做好防护工作

若一定要外出,要做好防护工作,如备好防晒用具、涂防晒霜、戴宽檐帽、打遮阳伞;穿宽松、浅色且透气的服装;随身携带防暑降温药品。

3. 科学补充水分

别等口渴才喝水,口渴表示身体已经处于缺水状态了,最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5升至2升水。出汗较多时,可适当补充一些盐水。

4. 其他注意事项

保证充足睡眠,注意劳逸结合。注意饮食,多吃蔬菜和水果,如黄瓜、西红柿、西瓜、甜瓜等。

四、热射病急救要点

当发现周围有人中招时,在急救的同时应立即拨打120急救电话!

1. 脱离热环境

迅速将患者搬到阴凉、通风的地方,使其平躺,用扇子、电扇为其扇风或开空调,解开或脱去患者外衣,以帮助其呼吸和散热。

2. 全身降温

利用可使用的条件,迅速给患者降温,如用温水、凉水擦拭身体,浸泡在浴缸的凉水里,凉湿毛巾冷敷头部等。

3. 保持呼吸通畅

如果患者出现意识不清或痉挛,不要在患者的嘴里放任何东西,不要试图给患者喂水,应翻转患者的身体使其侧躺,保证呼吸道通畅。

任国庆提醒,热射病并不是一蹴而就的,而是由轻及重的连续过程,包括先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,热射病则是最为严重的重症中暑。大家只要在中暑早期及时处置和治疗,可最大程度地避免热射病的发生。