

炎炎夏日，大家都感受到了高温的威慑力，但有一部分人却比别人更怕热，而且感觉到了夏天身体特别虚……他们就是甲状腺病患者。“医生，我查出来甲状腺上长结节了，查体医生建议我找您做手术”“医生，我甲状腺上的结节已经观察好几年了，真不用做手术吗？”……在青岛阜外医院普外科副主任张桂欣门诊上，近日来检查或复查甲状腺疾病的患者有不少，随着健康体检越来越普及，甲状腺结节甚至肿瘤的检出率也越来越高。张桂欣指出，患者应正确认识甲状腺结节，首先由专科医生分辨甲状腺结节的良恶性，一旦确诊后也不必过度恐慌，及早发现、及早治疗，大部分甲状腺癌经过正规治疗后，预后良好。

# 甲状腺病夏日高发？先辨良恶！

专家提醒：90%以上的甲状腺结节都是良性 大部分甲状腺癌经正规治疗预后良好

## 名医档案

**张桂欣** 副主任医师，青岛阜外医院普通外科副主任，毕业于哈尔滨医科大学，曾在北京协和医院进修学习。现担任青岛市医学学会外科学专科分会委员，青岛市医学学会外科学专科分会微创手术学组副组长，青岛市医学学会微创外科分会委员，青岛市医学学会循证医学专业委员会委员，青岛市老年医学学会胃肠外科专业委员会副主任委员，青岛市普外专业质控中心专家委员会委员。擅长胃肠道肿瘤、胆道疾病、腹壁疝等的微创手术治疗，擅长甲状腺结节穿刺、消融及甲状腺癌的手术治疗。

坐诊时间：周五全天



先别慌张

超声检查“神器”分辨性质

甲状腺是人体颈部处的一个小器官，形状像个蝴蝶。其重量只有20至30克，却是人体内重要的内分泌腺。在门诊上，甲状腺常见疾病包括甲状腺功能亢进症或者减退症、甲状腺炎症、甲状腺结节、甲状腺癌等。

张桂欣介绍，“近年来，随着超声检查的普及以及发病率的升高，越来越多的人被诊断为甲状腺结节，以前很少能发现的很小的甲状腺结节都能检查出来。”数据显示，我国人群中的患病率约为18.6%左右。甲状腺结节是一种症状性描述，是指甲状腺组织局部发生异常增生而形成的肿块，可通过吞咽动作随甲状腺而上下移动，在检查时，医生通过手指抚摸某些结节，能感觉到它的存在。“经常有很多体检发现的市民前来就诊咨询，其实被诊断为甲状腺结节并不可怕，关键是要看结节的性质是良性还是恶性。90%以上的甲状腺结节都是良性，而且因为比较小，大多不需要干预和处理。”张桂欣说道，但少

数的甲状腺结节是恶性，需要及时就诊和明确诊断，进行手术治疗。

“甲状腺超声是发现甲状腺结节，以及分辨甲状腺结节良恶性的‘神器’，能从甲状腺组织中发现2毫米的甲状腺结节，可谓是‘难逃法眼’。”张桂欣指出，超声检查在分辨甲状腺结节良恶性方面，是实力担当。甲状腺恶性结节在超声下有以下特点：低回声；形态不规则；边界不清；微钙化；纵横比大于1；内部血流丰富等。基于甲状腺结节在超声下的表现，有经验的医生会告诉你，这个甲状腺结节考虑良性的，可以观察，定期超声随访；或者这个甲状腺结节考虑恶性的，做手术吧；还或者，这个甲状腺结节不太好，像恶性的，做个甲状腺细针穿刺活检吧。

有的患者也会担心，甲状腺细针穿刺很危险吧？其实这种操作是在超声引导下进行，避开重要的血管、神经等解剖结构，直奔甲状腺结节而去，从而降低风险，完成穿刺。

“重女轻男”

女性发病率约为男性3倍

“你这个结节是良性的，也非常小，不需要手术治疗，平时建议少吃加碘盐及海鲜产品，关键是以定期来复查。”在门诊上，张桂欣对前来就诊的市民王女士解释。定期通过超声检查复查结节的变化，筛查其中可能“潜伏”的高危因素，早筛查、早发现、早治疗，可以阻断“蝴蝶结节”演变成“蝴蝶癌”。

刚过不惑之年的卢女士，就没那么幸运，在单位组织的一次体检中被查出甲状腺结节存在恶变的倾向，经医院穿刺确诊为甲状腺癌。后来卢女士才知道，这几年，单位还有好几名同事也被查出患了甲状腺癌，其中女同事居多。

对于这个“重女轻男”的特有现象，张桂欣介绍，患者

70%以上都是20至40岁的年轻女性，发病率约为男性的3倍，曾接诊最年轻的是一个十几岁的中学生。究其原因，甲状腺是人体重要的内分泌器官，承担着摄取和储存碘的生理功能，同时合成和分泌影响细胞代谢、胎儿和婴幼儿发育等功能的甲状腺素。而包括雌激素和孕激素在内的女性激素，很可能参与了甲状腺癌的发生发展，体内雌激素水平越高，越有助于甲状腺癌的发生。

庆幸的是，甲状腺癌死亡率比较低，而且大多数病理分型的甲状腺癌生长缓慢，被视为“惰性癌”。但要注意的是，其中个别分型如髓样癌、未分化癌是很凶险的，需要高度警惕，其他类型的甲状腺癌预后较好，可获得长期生存。

一旦确诊

微创手术可把疤痕“藏”起来

因为小时候甲状腺出了问题，60多岁的王女士曾切除过部分甲状腺，脖子上也留下了一条疤，这对爱美的她来说，是几十年的心结，为此她经常穿高领衫。没想到，王女士30岁的女儿也发现有甲状腺结节，医生建议手术治疗。王女士不希望青春靓丽的女儿日后被疤痕困扰，很犹豫。这时医生告诉她，现在的甲状腺手术不是必须在脖子上切一刀了，符合条件的也可以微创手术，即隐藏切口的手术方式“腔镜手术”。

“腔镜手术技术目前开展得也比较成熟，是很多年轻人会选择的方式，这类手术不在颈部做切口，利用腔镜从和颈部有一定距离的位置做小切口，一般是在胸部或腋下，通过腔镜器械在皮下分离，到达颈部，再在腔镜下分离显露甲状腺进行手术。腔镜下手术对医生与设备的要求比较高，同时对手术指征也有严苛的条件，比如甲状腺肿块较小，位置合适，且没有发生广泛淋巴结转移等。”张桂欣建议，患者不能仅为了没有疤痕就选择这种治疗方式，还是应咨询专业医生作出规范治疗。手术是大多数甲状腺癌患者首选的治疗方法，术后患者还需要遵医嘱服用甲状腺激素类药物辅助进行内分泌治疗。

特别提醒

预防甲状腺疾病  
从生活细节开始

预防甲状腺癌，根据人群的不同可以分为一级预防、二级预防和三级预防。一级预防主要让未患病的人群避免发病危险，做到“未雨绸缪”。二级预防指的是已经发现甲状腺问题的人群，动态监测，降低发病风险，做到“萌芽管控”。三级预防是指让已经发生甲状腺癌的患者得到规范化的治疗康复，医患配合“化险为夷”，延长生存时间，提高生活质量。

张桂欣指出，导致甲状腺癌的因素首先是遗传因素，有甲状腺癌家族史的人，罹患甲状腺癌的概率和风险较一般人高；其次是电离辐射，这是因为人体甲状腺比较“娇嫩”，且位于颈部表浅部位，不易防护，当遭遇电离辐射的剂量很大时，就有可能诱发癌症，不过一般的CT、X线检查是不会造成癌症的；再次是碘摄入，碘的过多或过少均有可能导致甲状腺癌；最后是不良生活方式，如长期情绪抑郁和焦虑、熬夜或吸烟等，也极易使甲状腺癌不请自来。

因此，生活中做好预防首先要远离电离辐射，特别是儿童要尽量保护好头颈部；二要注意饮食调摄，适当多摄入富含维生素和纤维素水果，以及适当多摄入低脂肪和低胆固醇的优质蛋白，如鱼、虾，较瘦的牛肉等。避免吃过于辛辣食物，如辣椒、麻辣火锅等。这些容易促进甲状腺结节生长，同时容易引起结节疼痛。炎炎夏日，气温不断增高，不要饮用含酒精饮料，同时避免吃海带、贝壳类容易促进甲状腺增生的食品；三是不可滥用雌激素，以免对甲状腺造成不良刺激；四是戒除抽烟、酗酒等坏习惯，保持良好情绪，乐观向上，同时适量运动，增强免疫功能，以改善全身状态。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 院方供图