

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。现担任青岛市医学会外科学专科分会委员,青岛市医学会外科学专科分会微创手术学组副组长,青岛市医学会微创外科分会委员,青岛市医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、消融及甲状腺瘤的手术治疗。

坐诊时间:周五全天



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

先别慌张

超声检查“神器”分辨性质

甲状腺是人体颈部处的小器官,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、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;又或者,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,关键是以后定期来复查。”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成长缓慢,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。