



“体检报告上的结节不是一种疾病诊断,而是一种影像学表现。多数结节主要看结节的大小、生长方式、功能状态、病理性质等,不能一概而论,也不需要太紧张。”针对大家普遍关注的结节,中山大学附属肿瘤医院甘肃医院功能科主治医师高彩霞通过10多年的临床经验告诉大家。



高彩霞

体检查出乳腺、甲状腺结节 这几个方面不可忽视

甲状腺结节 这五个方面需要注意

“结节是医学术语,经常出现的甲状腺结节、乳腺结节,体积稍大的被称为肿物或包块。”高彩霞说,甲状腺结节十分常见,多个流行病学研究表明,高分辨率超声的检出率可高达20%-76%，“也就是说,大多数人都有甲状腺结节。有研究数据显示,我国成人中甲状腺结节的患病率达到了20.43%。但大约有5%-15%的结节是恶性的。”

在甲状腺结节判断中,有五大方面需要注意。

一、脖子下面摸到了包块,不一定是甲状腺结节。

脖子部位存在甲状腺结节时,可能会因为血液循环受阻、炎症刺激等原因引起局部淋巴结肿大,从而形成包块。或有皮脂腺囊肿、脂肪瘤等疾病,也可能在颈部出现包块,但通常不会对甲状腺产生影响。发现这些包块时,不要紧张,可通过一些专业手法去触诊,也可到医院进行进一步的甲状腺彩超检查以确认病情,必要时还需要穿刺活检。

二、不是每个人需要做甲状腺彩超。

甲状腺结节筛查,多数是通过甲状腺彩超检查来明确的。大多数甲状腺结节患者没有临床症状,合并甲状腺功能异常时,可出现相应的临床表现。部分患者由于结节压迫周围组织,出现声音嘶哑、压气感、呼吸或吞咽困难等压迫症状。因此,大部分甲状腺结节为良性,并不建议在非高危的普通人群中进行超声筛查,一般是短期内结节快速生长、形状不规则、质地硬、边界不清楚;亲属(父母、兄弟姐妹、子女)患有甲状腺癌家族史,以及有甲状腺癌相关的遗传综合征的家族史或个人史,有颈淋巴结肿大,声嘶、吞咽困难、呼吸困难的等,均建议做检查,早发现,及时采取适合的治疗措施。

三、甲状腺结节≠甲状腺癌。

有些患者一旦发现甲状腺结节,就非常恐慌,并将结节等同于癌或癌前病变看待。实际上,我国成人甲状腺结节中,仅有5%-15%为恶性肿瘤。目前多采用甲状腺影像报告和数据系统(TIRADS)对超声下结节进行危险性分类,2类提示良性,定期体检复查即可;3类良性可能性大,4类及以上的结节恶性风险逐步升高。当3类结节最大径达到2cm,4A类结节最大径达1.5cm,4B-5类结节最大径达1cm时,可考虑进行细针穿刺细胞学检查、粗针活检来明确良恶性。

四、甲状腺结节患者应保证充足碘摄入。

很多患者体检发现甲状腺结节后,不敢进食加碘盐。研究表明,碘缺乏是甲状腺结节的危险因素。除了甲状腺自主性高功能腺瘤、毒性多结节性甲状腺肿等合并甲状腺功能亢进表现的患者外,甲状腺结节患者应保证充足的碘摄入。但是,对于合并甲状腺自身抗体阳性的患者,建议避免海带、紫菜等高碘饮食,可以正常加碘盐饮食,也可适当摄入硒酵母、维生素D及冬虫夏草等药物辅助调节免疫。

五、良性结节也要重视。

有部分患者认为,甲状腺结节是良性的就不需要重视,这个想法是错误的,多数良性甲状腺结节虽无须特殊治疗,但需定期随访,如果短期内结节迅速增大,甚至出现结节压迫周围组织的症状,如声音嘶哑、压迫感、呼吸困难的和吞咽困难等情况,则需要及时到医院就诊。

乳腺结节不要随意用药

高彩霞在临床检验中发现,女性乳腺结节的患者患甲状腺结节的概率更高,并且乳腺结节BI-RADS分类越高,患甲状腺结节的的风险就越大。这两者之间有着怎样的联系?高彩霞解释,乳腺和甲状腺被称为“情绪器官”,悲伤、忧思、愤怒等情绪因素都会导致激素水平紊乱,“有研究发现乳腺结节、甲状腺结节的发病人群大多在面对负性事件时态度比较消极、易怒,而且这个人群比健康人群更易焦虑、抑郁等。”

乳腺结节可能是乳腺增生引起的,也可能是类似纤维腺瘤的良性肿瘤的表现,一般情况下不会发展为恶性肿瘤,但长期存在于体内,有恶变的可能性。

高彩霞说,乳腺恶性肿瘤患者也会有乳腺结节,主要表现为乳头溢血、酒窝征、橘皮征、腋窝淋巴结肿大甚至远

处转移等症状,这些情况需要立即就医,积极治疗,“但乳腺结节常见的几个误区一定要避免。”

有些乳腺结节的患者,希望采用针灸或按摩的方式使乳腺结节缩小或消失,这个想法是错误的。

“如果是恶性肿瘤,按摩可能加速肿瘤的转移及增大,而针灸会诱发肿瘤出血形成血肿,使乳房迅速增大。一旦发现乳腺结节,应第一时间前往医院就诊。非正规的医疗、美容机构都无法提供精准科学的治疗。”临床检查中,高彩霞遇到的很多患者诉说,发现时就是个乳腺小结节,盲目及不规范地治疗后导致越来越严重。

还有一种情况是,当乳房皮肤出现破溃出血时,患者会选择自行用药,“皮肤破溃出血的原因有多种,没查明原因的情况千万不能随意用药。”

35岁以上女性 应每年进行乳房检查

在临床中,高彩霞也碰到很多女性患者因为胸痛,担心患上乳腺癌来检查乳腺,“胸痛与乳腺没有直接联系。大部分胸痛都是来自于生理性,较常见的胸痛是乳腺炎,而极少部分胸痛来自于乳腺癌。”

高彩霞说,女性胸痛可表现为乳房胀痛、刺痛、乳头痛、双侧腋窝痛、乳房局部疼痛等,疼痛程度轻重不一,持续时间不一,严重时不能碰触,“胸痛可以是生理性疼痛(周期性疼痛,乳腺增生、孕期等),病理性疼痛(乳腺炎、乳腺癌等),外因(外伤,衣物过紧,趴睡等),内因(情绪波动、气血瘀滞、感染、癌细胞侵袭及神经等)等原因。”

当出现胸痛的时候,可以在洗澡时自己触摸乳房,检查有没有肿块。到医院做乳腺超声检查,或医生触诊,根据检查考虑是否需要其他检查或治疗。

目前,乳腺超声、乳腺钼靶检查等,可以确定结节的良性、恶性情况。

高彩霞建议,35岁以上的女性应每年进行专业的乳房检查,除医生手诊外可根据医生建议进行超声检查或钼靶检查,女性检查乳腺最佳时间为月经第一天后10-14天或月经结束后一周左右,此外定期医院的乳腺体检以及早发现乳腺疾病,早发现,早诊断,早治疗。

文/图 奔流新闻·兰州晨报 记者 欧阳海杰

如何守护好孩子的“小心肝”?

7月28日,是第14个“世界肝炎日”,今年的主题是“消除肝炎,积极行动”。

“肝脏是人体重要的代谢和解毒器官,很多家长认为肝功能异常是属于成年人的疾病,其实儿童更应该提早关注肝功能异常。”该如何守护儿童的“小心肝”,甘肃省中心医院(省妇幼保健院)小儿消化一科副主任医师周丽进行了科普。

周丽说,儿童的肝脏是个神奇的小工厂,不仅比成人的要大,血供也特别丰富,细胞更新的速度就像超级马里奥吃了蘑菇一样快。不过,这个小工厂的保安系统——免疫系统,还在实习期,对病毒的入侵有时候会有点手忙脚乱。“作为家长,要成为这个小工厂的贴心保镖,做好预防和监测,确保我们的小宝贝健康成长。”

儿童肝脏受损主要有甲型肝炎、乙型肝炎以及其他病毒这三种类型。

“甲型肝炎曾经是儿童肝炎的常客,但

现在随着环境卫生的改善和甲肝疫苗的普及,它变得越来越少见了。乙型肝炎由于乙肝疫苗的普及接种,乙肝的发生率,尤其是5岁以下儿童的感染率,已经降到了不到1%。”周丽称,现在损害肝脏更多的“不速之客”是巨细胞病毒、EB病毒、柯萨奇病毒、埃可病毒、风疹病毒和水痘病毒等,“这些病毒虽然不像肝炎病毒那样常见,但它们也会对肝脏造成影响。”

其实,当儿童肝脏出现异常时,会及早发出一些求救信号。有些患儿仅出现发热、乏力、食欲下降、食量减少、厌油腻等非特异性的症状,有些患儿可能出现恶心、呕吐、饱胀感、腹泻、腹痛等消化道症状。严重的肝损害可以导致出现皮肤黄染、眼睛的巩膜黄染、尿色发黄、皮肤瘙痒、出血倾向,甚至烦躁、惊厥、嗜睡、认知障碍、昏迷等,“当孩子有这些症状一定要警惕,应立即带孩子去医院。”周丽提醒道。

儿童肝脏该如何护理?周丽说,就像让疲惫的身体充电一样,孩子的肝脏在急性期也需要充分休息。卧床休息可以减轻肝脏的负担,增加血流量,帮助肝脏细胞恢复活力。等到黄疸消退,症状减轻后,再逐渐让孩子恢复活动,但要避免过度疲劳。

除此之外,还要注意合理饮食,提供高蛋白、高热量、高维生素的易消化食物,比如豆浆、豆腐、牛奶、瘦肉和鸡蛋,是对肝脏的最好支持。新鲜的蔬菜、水果和果汁富含维生素,可以帮助肝脏更好地工作。

目前,我国从婴儿时期开始,按照国家标准接种甲肝疫苗和乙肝疫苗,这是预防肝炎的第一道防线。如果妈妈是乙肝患者,也要及时进行母婴阻断,确保宝宝从一开始就远离病毒。

文/图 奔流新闻·兰州晨报 记者 欧阳海杰 实习生 冯晶晶



周丽