



# 仁医在线



## 甲状腺病症藏得深 定期体检很关键

肿瘤疾病早期症状不明显,人们往往容易忽视,等到有明显病症时,多数已到晚期,大大增加了治疗难度。

“沧州市人民医院甲状腺头颈外科、乳腺中心拥有丰富的诊疗经验和国内、省内先进的治疗技术。早发现、早治疗,大多数甲状腺、乳腺疾病是可以被治愈的。因此,进行定期筛查非常重要。”沧州市人民医院医专肿瘤医院区乳腺中心主任史立波介绍:“去年,甲状腺头颈外科、乳腺中心去献县双岭村进行义诊时,就遇到这样一位患者。”

当时,他和同事们为乡亲们进行甲状腺、乳腺临床检查及超声筛查,发现30多岁的孙女士乳腺有肿块。这一筛查结果让孙女士心里非常担忧,随后她便前往沧州市人民医院乳腺中心做进一步检测。

检查结果为乳管内乳头状瘤。“这是一种癌前病变,肿瘤发展过程中有可能转变为乳腺癌。”史立波说,孙女士非常庆幸自己参加了这次义诊并及时发现乳腺肿瘤,进行治疗后,她很快就康复出院了。

为了提高沧州百姓的肿瘤预防意识,早在多年前,沧州市人民医院就开展了大型义诊活动。医院全科室动员,大批医护人员前往各县、市、区开展医疗科普和各类疾病的早期筛查工作。

沧州市人民医院甲状腺头颈外科、乳腺中心作为沧州甲状腺肿瘤的重点防治机构,同时也是全省甲状腺疾病的流行病学调查项目负责单位,承担着沧州市甲状腺疾病的早期普查工作,是沧州唯一一家全国“百万妇女乳腺普查工程”定点单位。科室积极响应医院号召,在100多个乡镇进行了甲状腺、乳腺疾病的早期筛查工作,义诊足迹遍布沧州市各县市。

“甲状腺位于颈部‘喉结’下面,形状像蝴蝶,是人体最大的内分泌腺体,一旦发生异常会危害到机体各组织器官。”据史立波介绍,甲状腺疾病在沧州发病率较高,但与其他恶性肿瘤相比,甲状腺癌是存活率和治愈率较高的癌症。因此,他建议大家坚持每年做一次体检和相关筛查。目前,科室接诊的不少患者就是通过常规体检发现的甲状腺、乳腺结节,通过早发现、尽早给予合适的治疗,愈后效果都比较好。

史立波特别提醒,女性尤其是25岁至45岁的女性,以及有幼年放射治疗史、在辐射环境中工作、家族中有甲状腺癌患者(有血缘关系)等高危人群,都应定期进行甲状腺彩超检查。对于高发的甲状腺结节,人们既不必过分担忧,也不要放任不管,应及时去医院接受全面检查,配合医生做好疾病管理。

刘琰 邢燕



医护人员在献县双岭村义诊

## 沧州市人民医院与本报合办

■ 热线:0317-3521004  
■ 官网:www.czrmyy.com

# 告别脖颈疤痕 重树自信人生

要健康,也要美丽。这已经成为现在许多甲状腺疾病患者的治疗诉求。

在我市某小学任教的李老师,2017年出现颈部不适、吞咽困难等症状,她没太当回事,想着休息一下就会好。没想到过了一段时间,她竟然在脖子上摸到了一个肿块。

担忧之下,她来到沧州市人民医院甲状腺外科做检查。检查结果显示,她的甲状腺上长了一个3厘米大小的肿瘤,需要做手术切除。

“过去传统的甲状腺肿瘤切除手术,是要在颈部切开一个5厘米的切口,术后留下疤痕是不可避免的。”时任沧州市人民医院医专肿瘤医院区甲状腺外科、乳腺外科副主任的史立波说。

经检查发现,李老师还属于疤痕体质,以前做过小手术,术后伤口愈合后出现了疤痕增生,非常影响美观。

爱美是女人的天性,除此之外,对李老师来说,她也不希望在课堂上因为自己的伤疤分散学生的注意力。

经过沟通,李老师决定做颈部无痕手术。面对患者的需求,甲、乳外科手术团队为她安排了全腔镜下甲状腺肿瘤切除术。“在2012年,甲、乳外科就成功实施了甲状腺、乳腺肿瘤腔镜手术。”史立波介绍说,随着治疗技术的不断改进、提升,微创不仅能减少患者痛苦,而且在治愈疾病的同时,还能满足功能恢复和美容的要求。

“李老师的手术方案,是选择从腋窝入路,就是在腋窝做一个1.2厘米的切口,双侧胸部各做一个0.5厘米的微小切口。腔镜的戳卡从皮下穿过去到颈部建立操作通路,利用



史立波(左一)正在为患者做手术

腔镜器械进行手术,损伤非常小。”史立波说,手术顺利完成,切除的肿瘤组织送病理检测,结果为良性肿瘤,预后效果非常好,一个星期后李老师高兴地出院了。

爱美之心,人皆有之。不仅是女性,男性对“无痕手术”的需求也越来越多,在沧州某单位任职的王先生就是其中之一。他在甲状腺外科就医,经检查患有甲状腺肿瘤,需要手术切除。

王先生是一名公务员,负责对外接待、洽谈等工作。和李老师一样,他担心脖子上露在外面的手术疤痕会影响个人形象,也要求做“颈部无痕”手术。

“对王先生,同样采用的是甲状腺肿瘤腔镜手术,我们选择了在他的锁骨下面,前胸壁位置做了0.5厘米、1.2厘米、0.5厘米的三个微小切口,位置很隐蔽。术后恢复良好,切口愈合后,几乎看不出伤痕,脖子更

是恢复如初。”看着患者开心地出院,史立波也特别自豪。

患者的需求,就是医者前进的方向。让患者拥有健康、自信、美丽的人生,成为推动治疗技术不断提升、进步的不懈动力。

从2012年,沧州市人民医院甲状腺外科、乳腺外科独立设科,到2020年分为乳腺中心、甲状腺头颈外科两大病区,这里的诊治更加专业化、精准化;从胸乳入路全腔镜下甲状腺良性肿瘤切除术、胸乳入路全腔镜下甲状腺癌根治术、腔镜辅助小切口甲状腺癌根治术、腔镜辅助小切口侧颈淋巴结清扫术、经腋窝入路腔镜下甲状腺癌根治术、经口腔前庭入路腔镜下甲状腺癌根治术等腔镜微创手术,到甲状腺肿瘤微波消融术、甲状腺肿瘤激光消融术……科室开展的一系列高精尖手术已达到国内先进水平。

刘琰 邢燕

## 预防甲状腺疾病:从科学吃盐做起

甲状腺是一种腺体,它的作用是合成、分泌甲状腺激素,其中碘是制造甲状腺激素的重要原料。

人体内碘的来源主要是从饮食当中摄取。天然饮食中含碘较多的食物是海鲜、紫菜和海带等海产品。为了避免吃海产品过少的人群缺碘,许多国家都会在盐中添加碘。

如今随着人们生活水平的普遍提高,吃碘盐还是无碘盐,开始备受争议。

“研究发现,体内碘太多、碘太少都会影响甲状腺的正常工作。碘太少,就无法合成足够的甲状腺激素,会造成‘甲减’;碘太多,则会引发多种甲状腺损害,包括‘碘甲亢’。”据沧州市人民医院医专肿瘤医院区甲状腺头颈外科护士长高桂艳介绍,只有体内碘的含量处于适宜的水平,才有利于甲状腺的正常工作。

碘作为一种微量元素,是机体不可缺少的营养物质,它有很重要的生理功能,比如促进生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢,以及对其他器官、系统功能的影响。碘的这些生理功能是通过甲状腺激素来完成

的,甲状腺激素几乎作用于机体的所有器官和组织,促进代谢、生长、发育,影响生殖、组织分化和器官功能等等,可以说非常重要。

怎么才能做到科学、正确地吃盐?“针对甲状腺疾病患者和正常人,怎么吃碘盐,是有区别的。”高桂艳说,甲状腺疾病因为发病机制不一样,根据甲状腺激素的水平,分为甲状腺功能亢进症和甲状腺功能减退症。甲状腺病人可以根据甲状腺疾病的发病原因选择食盐:如果是碘过量导致的甲状腺疾病,可以选择不含碘的食盐;如果是碘缺乏导致的甲状腺疾病,可以选择含碘的食盐。

而对正常人来说,正确吃盐要学会“三看”:

一看:居住地区环境。处于水源性高碘地区,适宜选用无碘食用盐,可以防止甲亢等疾病的发生;处于非水源性高碘地区,适宜选用加碘食用盐,能够有效减少儿童呆小症和甲状腺肿大等疾病的发病率。其中,我国中东部地区大部分为非水源性高碘地区。

二看:遗传因素。高血压具有一定的遗传性,如果家族中亲戚、长辈中患高血压较多的话,适宜选择低钠食用盐;反之,可以按照地区选择加碘盐或者无碘盐即可。

三看:是否患病。高血压患者应该吃低钠食用盐,因为钠元素摄入过多会引起血压升高,也可能会引发头痛、眩晕、呕吐等症状,甚至会导致高血压危重症出现。低钠盐中的钠元素相比一般食用盐减少了30%,适宜高血压患者食用。

“学会选择什么样的食用盐后,还要掌控食用量。”高桂艳提醒大家注意,每天吃盐一般不要超过6克,并且碘盐遇高温会分解而挥发掉,所以炒菜时应该等菜要装盘时才撒入盐,这样可以有效减少碘的损失。

如何了解体内碘的含量?“到医院来,只需要做个简单的检测就行,那就是测尿碘。如果测出来的尿碘水平高于正常水平,那就说明体内的碘太多;如果尿碘水平低于正常水平,那就说明从饮食当中摄入的碘不够。”

刘琰 邢燕