

# 甲状腺癌易“扎堆”，一家三口都确诊

医生：不良生活方式、肥胖是诱因

近日，江苏42岁的杨女士因经常咳嗽、喉咙有异物感去医院检查，确诊甲状腺癌。在医生建议下，陪护的母亲和弟弟也做了检查，结果都确诊为甲状腺癌。



## 1 甲状腺癌容易“扎堆”

遗传、碘缺乏或过量、不良生活环境、肥胖、不良生活方式等因素，都可能影响甲状腺健康。相对来说，甲状腺癌更常见于以下几类人：

家族中有甲状腺癌的人；食用碘过多或者过少的人，这与家庭饮食有关。此类人群脑垂体分泌过多的促甲状腺素，引起甲状腺肿大，进而易导致

致病；女性群体，其发病率约为男性的3倍—4倍；经常接受电离辐射的人，或者是童年期有头颈部放射线照射史或放射性接触史的人。

四川省肿瘤医院头颈外科中心主任李超表示，过去颈部不作为彩超常规体检的筛查项目，现在普及了，且彩超的精准度和敏感性远优于去

去，筛出的病例就多了。不过，也有研究发现，不仅是1厘米以下的微小癌发病率上升，4厘米以上肉眼可见的病变发病率也上升。

因此，超声的早期发现只是甲状腺癌发病率上升的原因之一，不良生活方式、肥胖率升高等也是重要诱因。

## 2 甲状腺癌信号

以下信号可能是甲状腺癌的预警，高危人群尤其要注意：

**颈部肿块** 甲状腺癌早期不会有明显的表现，常以颈部肿块或结节而就诊，肿块通常无痛。

**声音嘶哑** 随着甲状腺癌增大，可能进一步引起声音嘶哑、脖子和喉部疼痛等。

**淋巴结肿大** 甲状腺癌瘤体增大时，就会导致颈部侧面的淋巴结肿大，还可能伴有面容潮红、心动过速等。

**呼吸困难，甚至咳血** 因甲状腺紧挨着气管，如果甲状腺癌侵入了这个部位，就会造成呼吸困难、咳血等。

**吞咽困难** 增大的肿瘤压迫食管，还可能出现吞咽困难。难以吞咽的多为固体食物，如面包、肉类，一般液体不受影响。

**顽固腹泻** 甲状腺髓样癌患者会出现慢性腹泻，病程长达数月或数年，每天排便次数也会增多。

当甲状腺癌转移时，还可能出现

一系列其他系统的症状，如头痛、视力下降、咳嗽、胸痛、腹痛、黄疸、骨痛等。

目前，甲状腺结节发病人群十分普遍，几乎覆盖约70%的60岁以上人群，但大部分不需治疗干预。

北京大学首钢医院胃肠外科副主任医师高庆坤表示，在无症状人群中，19%—67%有甲状腺结节，而恶性结节所占比例不足10%。目前，甲状腺癌的发病率呈快速上升趋势，但死亡率一直较为稳定。

## 3 怎样护好免疫系统

甲状腺失控的“罪魁祸首”并非只有甲状腺本身，预防较为困难，核心在于保护好免疫系统：

**避免过度劳累** 抑郁、焦虑等负面情绪、过度劳累、精神压力大，不会直接影响甲状腺，但可通过扰乱神经、内分泌系统，造成免疫功能失调，破坏对自身抗原的“兼容性”，导致甲状腺被免疫系统攻击。

**适量摄入碘盐** 除有特殊要求外，正常人最好食用加碘盐，且每人每日食盐量不超过5克。

**时常对镜自查** 每隔一段时间对镜自查，有助及早发现甲状腺异常。具体做法是：对着镜子，头部稍微后仰，露出颈部——

一看颈部两侧是否对称、肿大；二咽口水，找到随着吞咽动作上下活动的甲状腺；三摸甲状腺是否有软的小鼓包、小肿块，或硬的小结节。如发现问题，尽早去医院排查。

**定期检查甲功** 不少甲状腺疾病症状没有特异性，患者可能需要辗转多个科室才能确诊，因此定期检查尤

为重要。

35岁后，尤其女性，最好每5年做一次甲状腺功能检查和甲状腺彩超；妊娠女性必须进行甲状腺功能检查；备孕前，推荐女性筛查促甲状腺激素等相关指标。

**避开电离辐射** 生活中要尽量避开重金属、电离辐射、农药等环境“毒素”；避免雌激素滥用，警惕含雌激素类化妆品、保健品；积极锻炼身体，提高免疫力。

据生命时报

# 每天要喝9升水 竟是肿瘤“作怪”

爱喝水是好事，但如果每日需水量过大，就要警惕了。近日，广州16岁少年彬彬(化名)身上就发生了一件“怪事”。

彬彬的饮水量是常人数倍，每日饮9升水，且他的短期记忆力如同流水，转瞬即逝。医生检查发现，竟是脑部肿瘤造成的。

## 脑中仿佛有块橡皮 不断擦拭新的记忆

“医生，你是哪里人？”“你有吃的吗？”这两句是彬彬的“口头禅”。尽管多次在广州的医院住院，他仍每天问医生同样的问题。

据彬彬爸爸回忆，第一次察觉到异常是在2021年暑假，那时便发现彬彬的饮水量惊人，“一桶18升的家庭桶装水，他一个人两天就能喝完。”

当时担心是肾功能问题或糖尿病，但检查显示正常，后来彬彬喝水量稍有减少，便没再进一步就医。

2022年10月，彬彬行为变得异常，极易被激怒，被当作是青春期抑郁症治疗数月后，不仅没有好转，还出现了视野缺损，导致经常走路摔跤。

最终，经排查发现，这些异常的表现，都是因彬彬的颅内鞍区生殖细胞肿瘤作祟。

## 体重飙升 原是脑部长肿瘤

去年，彬彬被查出是鞍区占位。当时医生怀疑是胶质瘤或颅咽管瘤，并为其进行了肿瘤切除术，病理诊断为生殖细胞瘤。

然而，彬彬却开始出现短期记忆障碍，体重也从55公斤飙升至75公斤。为寻求进一步诊疗，家人陪同彬彬来到广东三九脑科医院。

该院肿瘤综合诊疗科副主任赖名耀及团队接诊了患者，根据初次会诊和复查结果，加上患者内分泌紊乱合并肺部感染，反复出现发热、浑身浮肿、情绪烦躁，医生判定需尽快放化疗，否则会导致扩散。综合考虑并征得家属同意后，医生决定先行放射治疗控制肿瘤。

经过4次放疗，彬彬体温终于恢复了正常，情绪也稳定了。目前，彬彬正在接受化疗，每日喝水控制在3升左右。

该院党委书记、肿瘤综合诊疗科主任医师蔡林波介绍，因患者的肿瘤生长在鞍区，对下丘脑产生压迫或侵犯，从而引起一系列下丘脑综合征，包括多饮多尿、记忆障碍、情绪波动、食欲异常、体重变化、体温调节异常等。

蔡林波提醒，尿崩症、视力障碍和垂体功能低下是鞍区生殖细胞肿瘤典型“三联征”。如患者出现多饮、多尿，伴有视力减退、内分泌紊乱等情况，要高度警惕，及时就医排查是否脑部长有肿瘤。

据广州日报

一年一岁一清明  
一年一岁一追思

