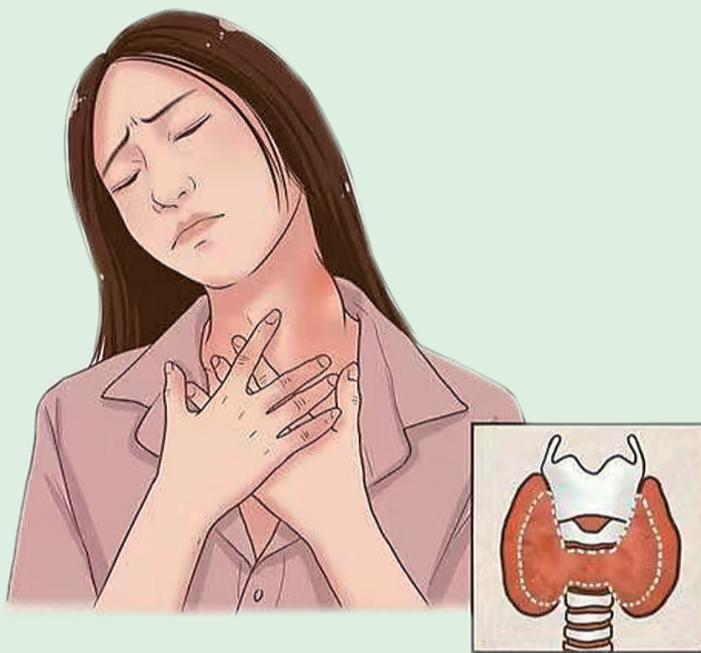


# 脖子上有小肿块竟是癌

医生:适量碘摄入,保持良好心情,远离结节困扰

35岁的小美偶然发现脖子上有个小小的肿块,到医院检查时,竟被医生告知是甲状腺乳头状癌。



## 1 脖子上有个小肿块竟是癌

浙江35岁小美(化名)是一位职场女性。近日,她在梳头时,偶然发现脖子上有个小小的肿块。

“这大概是因最近压力太大,睡眠不好造成的吧!”小美心想,问题不大,也没有太在意。几周后,小美发现肿块似乎变大了,偶尔会感觉到吞咽困难,这让她开始有些担心。小美的丈夫劝她去看医生。

小美到医院后,医生触诊时摸到了她脖子上的硬块,并让她做了几次

吞咽测试。接着,医生安排她做超声检查,结果显示,小美的甲状腺左叶有一个2.5厘米大的结节,左侧颈部还有一个1厘米大的淋巴结。

根据结节的形态和大小,医生决定进一步进行细针穿刺活检,以排除恶性肿瘤的可能性。不幸的是,活检结果显示结节是恶性的——甲状腺乳头状癌。

对小美来说,这无疑是个巨大的打击。

“我从来没想过自己会得癌症,特别是我还这么年轻。”小美说。

不过,甲状腺癌相对来说是治疗效果最好的癌症之一,尤其是乳头状癌,预后相对较好。

随后,小美被安排进行腔镜下甲状腺全切除+颈淋巴结清扫手术。手术过程顺利,医生在切除肿瘤并清扫淋巴结的同时,还保持了颈部的美观。术后,小美进行了放射性碘治疗,以清除可能残留的癌细胞。

——武汉晚报

## 2 甲状腺结节有哪些风险因素

据了解,全球有30%—50%的人一生中可能会发现自己长了甲状腺结节,尤其是40岁以上的女性,得这个的几率比男性高很多。这是因女性的荷尔蒙波动,如妊娠、绝经等因素,会影响甲状腺的健康。

为什么会长甲状腺结节呢?有几个常见的风险因素:

**缺碘** 碘是甲状腺激素合成的必需元素,长期碘摄入不足会促使甲状腺过度增生,容易形成结节。这在某些缺碘的内陆地区比较常见。

**家族遗传** 如果你的家人,特别是父母或兄弟姐妹有甲状腺结节或甲状腺癌史,你也更容易长出结节。

**辐射暴露** 颈部辐射暴露,尤其是儿童时期经历过头颈部放射治疗,会显著增加结节和甲状腺癌的风险。

**压力** 现代生活节奏快,压力大

也是一个不容忽视的原因。长期的精神紧张和压力会通过影响内分泌系统,增加甲状腺结节风险。

**生活习惯** 不健康的生活方式,比如吸烟、酗酒,甚至长期睡眠不足,会打乱体内的激素平衡,对甲状腺造成影响。

**性别和年龄** 女性的发病率比男性高,且随着年龄增长,甲状腺结节的危险也会增加。

**肥胖和代谢综合征** 体重过重或有代谢异常问题的人,甲状腺结节的危险也会增加,这与体内的慢性炎症反应有关。

**自身免疫疾病** 如桥本氏甲状腺炎这类自身免疫疾病,会导致甲状腺慢性发炎,并可能形成结节。

大部分的甲状腺结节都是良性的,只有约10%的结节有可能是恶性。

风险较高的结节,通常是那些超声下形状不规则、边界不清、纵横比大于1、内部有钙化点的。

那些超声报1/2/3类、小于1厘米、没啥症状的结节,基本可以“忽略不计”(当然要医生说了算)。对于这类结节,只需要每6个月—12个月去医院做个超声检查,看看有没有“变大”或“惹事”的迹象。

关于甲状腺癌发病率的问题,《中国癌症报告》在2023年发布的数据显示,甲状腺癌居我国新发癌症第7位,而2024年的数据中,甲状腺癌已上升到我国新发癌症第3位。

甲状腺癌在15岁—44岁这个年龄段中发病率居第2位。这也就是说,近年来,青年人群的新发甲状腺癌,不是“感觉上”增加了,而是“实际上”增加了。

## 3 健康人群如何预防甲状腺结节

甲状腺手术可以是部分切除,或全甲状腺切除,具体看结节的大小和位置。

如今,还有一些微创技术,手术切口更小,恢复更快。

虽然手术技术相当成熟,但是也不是“零风险”的,术后并发症还是可能会发生。

最常见的是喉返神经损伤,这会让你的声音变得有点“性感”或嘶哑,甚至可能让你一段时间内说话吃力。不过,大多数情况下,声音会随着时间

慢慢恢复。另外,还有甲状旁腺功能受损、血肿、感染等风险存在。

对于甲状腺全切的甲状腺乳头状癌患者,可以考虑术后5年左右停用甲状腺激素药物;对于甲状腺全切除的患者,终生激素替代治疗是必需的。对于肿瘤侵犯周围器官或者淋巴结转移较严重的患者,术后需要加做碘131治疗。

保持良好的生活习惯,像合理饮食、避免过度辐射,这些都有助于防止病情复发。

健康人群如何预防甲状腺结节?

保持适量的碘摄入,过少或过多都会影响甲状腺功能。

保持良好的心情、健康饮食和作息,这些都能帮助你远离结节困扰。

定期体检很重要,尤其是家里有甲状腺问题的“家族史”,及时发现和正确诊治是防止病情恶化的关键。

当发现脖子上有异常的肿块时,千万不要掉以轻心,尽快就医检查。

据杭州日报



## 半夜常醒 病因不同

现实中,不少人都遇到过半夜醒来睡不着觉的情况。偶尔半夜醒不必过于担心,如果总发生就需要警惕。

医生指出,半夜不同时间醒,病因也不同:

**夜里11点到次日凌晨1点**

可能提示胆有问题。

**症状:**表现为口苦、呕吐、厌食、腹胀等。严重时,还可出现黄疸、皮肤干燥粗糙以及大腿至足踝外侧感觉发热等。

**建议:**调养胆经的办法有敲打大腿外侧的胆经,尽量不吃夜宵,也可经常按揉风池穴(后脑勺两侧下方)等。

**凌晨1点到3点**

可能提示肝有问题。

**症状:**表现为眼睛干涩、视物模糊、肢体麻木等,且“肝主疏泄”,疏泄失常,多表现为头目胀痛、烦躁易怒、抑郁、胸肋部疼痛等。

**建议:**推肝经:坐位,伸直右腿,左腿弯曲平放,双手重叠,掌根压住大腿根部,沿右侧大腿内侧肝经位置,用力向前推至膝关节处,反复推50遍左右,再推左腿。

**凌晨3点到5点**

可能提示肺有问题。

**症状:**如果经常这个时候醒来,并伴有鼻塞、喷嚏、恶寒、呼吸不畅、咳嗽气喘等症状,多半是肺部出问题了。

**建议:**调养肺经可拍打肺经:手前臂平举,掌心向上,另一侧手握空拳,从肺经的云门穴(锁骨处)、中府穴(云门穴下一寸)拍揉至少商穴,痛感明显处可着重按揉5分钟——10分钟。

## 人体自带“快乐激素” 不开心时这样启动

怎样控制好情绪,不让它们攻击身体器官?找到我们身体自带的“快乐激素”。

**多巴胺——奖励激素**

多巴胺是一种神经传导物质,和人的渴求、感觉有关系,它负责传递兴奋和开心的信息。当你的需求被满足时,多巴胺会快速给你带来兴奋和活力的感觉。可以从以下方式获取:

**酪氨酸** 肉类、海鲜、动物肝脏、茶叶、柑橘、香蕉、梨。

**抗氧化物** 番茄、葡萄、菠菜、胡萝卜、坚果。

其他方式:

**听音乐** 听喜欢或能让自己感到兴奋的音乐。

**保证足够的睡眠** 没有足够的睡眠会导致多巴胺失衡。

**血清素——情绪稳定剂**

血清素可以在大脑神经细胞之间传递信息,这使血清素成为影响心理健康和大脑功能的重要分子,对于身心焦躁感的调节很有帮助,是天然的情绪稳定剂。可以从以下方式获取:

**色氨酸** 红肉、豆类、豆制品、香蕉、坚果。

**维生素B** 西红柿、梨、葡萄柑橘类、绿叶蔬菜、谷物。

其他方式:

**冥想** 冥想会增加血清素,从而调节情绪。

**晒太阳** 阳光下会增加血清素的产生。

**催产素——亲密激素**

催产素在人与人之间的联系中起着重要的作用,可以帮助我们信任他人、与他人建立亲密、信任和健康的联系,激发对群体的归属感和依赖感。它可以给我们持久的平静和安全感。

获取方式:

**人际交往** 与所爱的人一起做事会提高催产素水平。

**抚摸动物** 家里有宠物的,多多抚摸它们,自己和宠物都会提高催产素水平。

——健康时报