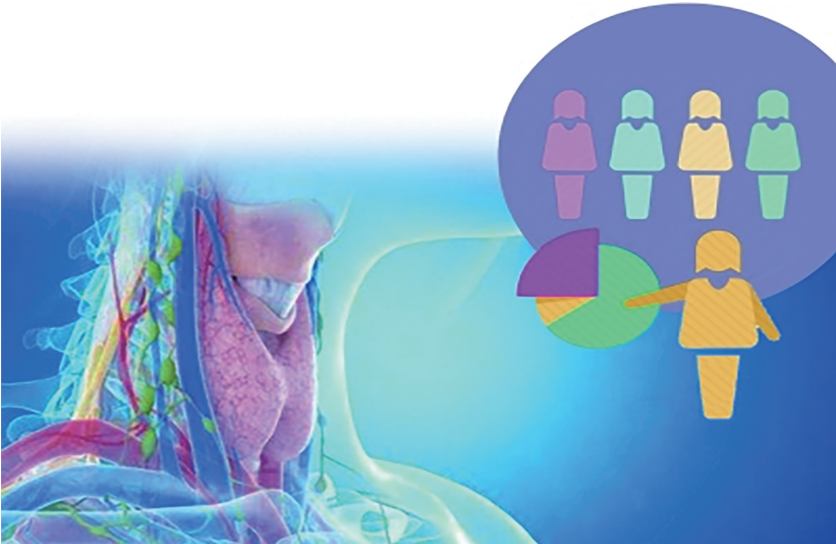


健康教育

雌激素水平、生育因素、情绪因素、遗传因素导致——

甲状腺癌“重女轻男”，年轻女性更应警惕



近年来，国外研究机构提出，更年期女性使用雌激素替代疗法对于减轻更年期症状、改善骨质疏松症有较好的效果，但如果使用不当也存在致癌风险，应慎用。尤其要注意的是，现在更年期的女性多服用雌激素保养品来延缓衰老是非常危险的，有诱发甲状腺癌的可能性，如经常食用蜂王浆、牛初乳、甲鱼、黄鳝等激素含量较高的食物，均可以导致体内雌激素过高。目前市场上号称能驻颜的保健品，女性朋友在购买时也要格外谨慎。

近日，网红主播冯提莫发微博称自己停播半年是因为得了甲状腺癌，目前接受手术身体已经恢复……随后，有关甲状腺癌的话题在女性中引发热议。

甲状腺疾病一向是女性高发疾病，特别是甲状腺癌，女性发病率是男性的3倍多。像大家熟悉的著名主持人朱迅、乒乓球世界冠军王楠、演员汪明荃等，都曾深受甲状腺病症的折磨。

那么甲状腺癌到底是一种怎样的癌症？为什么女性会成为甲状腺癌的高发人群？甲状腺结节是不是甲状腺癌的高危因素？女性怎么做才能避免受到甲状腺疾病的侵害？

我国甲状腺发病率10年内翻了5倍

上市公司高管程女士今年四十有余，近一段时间以来咽喉不适，讲话声音沙哑，喝水容易呛到，身体乏力。她以为自己只是得了感冒，看过医生吃过药，但沙哑嗓音迟迟未得到改善。后来经过医院进一步检查后，发现甲状腺处有2.5厘米的肿瘤，诊断为甲状腺癌。

在过去的十年中，全球甲状腺癌的发病增长率位居第一。根据统计数据，美国在去过30年中，甲状腺癌的发病率上升了211%。从2000年开始，我国甲状腺癌的病发率开始迅速上升，平均每年增长20%，10年内发病率就翻了5倍，已然成为增长速度最快的肿瘤，在上海、浙江等一些地区甲状腺癌发病率已居女性恶性肿瘤首位，在辽宁甲状腺癌的发病率居女性恶性肿瘤第3位。

有数据显示，女性患甲状腺癌的数量约是男性的3.3倍。甲状腺癌已成为城市女性中发病率最高的癌症之一。

甲状腺是个形似蝴蝶的器官，位于颈部气管正前方、喉结的下方，它是人体最大的内分泌腺体，也是身体代谢的主要调控器官。甲状腺合成和分泌的甲状腺激素具有增加人体代谢、促进生长发育、提高神经系统和心血管的兴奋性等功能。

常见甲状腺疾病有甲状腺功能异常、甲状腺炎、甲状腺肿、甲状腺癌等，其中甲状腺癌对患者健康影响最大，患者通常在甲状腺触诊和颈部超声检查时被发现，部分患者会出现声音嘶哑、压迫感、呼吸或吞咽困难等压迫症状。

甲状腺癌更偏爱年轻女性

甲状腺癌是头颈部最常见的恶性肿瘤，甲状腺癌的增加主要与现代社会高速发展，人们工作及生活压力大、情绪不稳定、内分泌失调、电离辐射、甲状腺疾病史、肥胖及碘摄入量有关。

甲状腺癌的发病率呈逐年递增趋势早已是不争的事实，但有一个数据更加引人关注，即年轻患者越来越多，其中年轻女性患者（20-40岁）占女性患者的35%，比例较大。为什么甲状腺癌会更偏爱年轻女性呢？以下因素值得关注。

雌激素水平。有研究表明，甲状腺癌的发生、发展与体内激素尤其是雌激素水平过高有关。中青年女性的雌激素水平是一生中最高的时候，因此，该阶段的女性成为甲状腺癌的高发人群。这是甲状腺癌患病率存在性别差异的最主要原因。

体检时你的尿液标本留对了吗？专家提醒，这五大常见误区一定要避免

■张青梅

广州市第一人民医院体检中心副主任医师萧聪勤、主治医师林晓纯：每次体检的时候，常规项目都会有“尿检”。尿检作为体检中一个不可或缺的检验项目，主要包括尿常规、尿沉渣（沉渣镜检）和尿红细胞形态等。通过检查尿液，可以反映出泌尿系统（肾脏、输尿管、膀胱、尿道等）疾病的种类和病情状况，能帮助医生做出诊断和鉴别疾病，是临床工作中最常用的检测方法之一。

“尿检”看似一件很平常的事情，但要得到一份靠谱的尿常规检查结果，得掌握一定的技巧。广州市第一人民医院体检中心副主任医师萧聪勤、主治医师林晓纯指出，留取尿液不是简单粗暴地把尿装进尿管，相反它有一定的讲究。而且，根据不同的检查目的，有时还要采取不同的留尿方法，否则会影响检测结果，甚至会带来严重的不良后果。以下这些留取尿液标本的误区一定要避免。

误区一：
体检者：“医生，我知道要留晨尿，我可憋了一晚上的尿来医院留尿的。”

●重点：
夜尿≠晨尿：夜尿是指憋了一夜之后，早晨起床之后的第一泡尿；而晨尿是清晨五、六时左右起来排出夜尿后，再间隔1~2小时留取的尿液（空腹、避免剧烈运动）。

那么尿检为什么要留晨尿呢？因为尿液的成分受很多因素的影响，例如：进食、饮水量、运动量、药物等。清晨时身体处于空腹状态，基础状况最平稳，且受食物、药物的干扰因素较小。此外，晨尿的尿液浓缩，可提高阳性率的检出。而夜尿，因为在膀胱内储存了一夜，可能会有细菌的滋生，而且红细胞的形态也会发生变化，所以夜尿是无法正常反馈尿液的真实情况的。注意留尿的前一天晚上10时之后应尽量少喝水。

误区二：
体检者：“医生，为了体检结果更好，我这几天特意加强运动哦。”

●重点：
体检前3天建议避免剧烈运动。因为剧烈运动、高度紧张时可能造成生理性蛋白尿，为了鉴别生理性与病理性蛋白尿只能让你休息好再来一次啦。因此，要避免剧烈运动，避免暴食高蛋白食物。

误区三：
体检者：“医生，我月经快结束了，但我赶时间我想今天就留尿。”

●重点：
月经血会导致尿液中的红细胞增多，隐隐血呈现阳性。因此，应尽可能避免在月经来潮前后一周内进行尿检，以免导致检查结果不准确。

误区四：
体检者：“医生，我一尿就接起

来了。”

●重点：
留尿时注意接取中段尿，即舍去前面跟后面的尿，留取中间那段尿。这是因为前面和后面的尿更容易被污染。留尿当天有条件的情况下可以先清洗下体再留尿。

误区五：
体检者：“医生，我现在没啥尿啊，就留一点好了。”

●重点：
尿液的总量不够的话，可能导致有些项目无法检测或不准确。一般人留取尿标本量建议10毫升~20毫升。

另外，留尿后建议尽快送检，最好2小时内送到检验室，避免空气污染。

对于正常人群，注意好以上内容可以有效减少尿检异常结果的出现。

然而，针对筛查某些特定疾病的尿检，建议咨询相关专业的医护人员。

（据《广州日报》）

慢病防治

浅谈股骨头坏死的防治

股骨头坏死是骨科最为常见的病症之一，也是世界骨科领域三大疑难病症之一。股骨头坏死主要是由于骨细胞死亡，造成了股骨头力学结构以及股骨头骨质破坏，最终会导致股骨头塌陷，造成关节活动受限，甚至丧失劳动能力。

早发现、早治疗

临床案例显示，股骨头坏死多发于30至50岁的人群，男性居多，早发现、早治疗是提高愈后效果的重要方法。

早期发生股骨头坏死，患者身体会出现各种不适的症状，比如骨头持续疼痛，活动行走障碍等等。早、中期有很多保髓治疗方法，早期介入成功率更高。如果股骨头坏死治疗不善，会严重影响患者生活、工作和学习，给家庭和社会造成一定的负担。如果早期失治、误治，最终就需要进行终极治疗，也就是关节置换。

导致股骨头坏死的因素？

1. 外伤损害骨头：股骨头坏死最为常见的诱因就是外伤，比如受到外力的猛烈撞击，由此使得股骨颈骨折或者髓关节脱位、扭伤以及挫伤。在这种情况下，局部血液循环受阻，股骨头的功能就会受到影响，特别是血管破坏程度较为严重的情况下，还会导致循环代谢能力变慢，最终引起股骨头坏死。

2. 营养不良：对于长期节食或者偏食的人来说，如果体内摄入的钙元素、磷元素量不足，便无法满足骨组织的新陈代谢和生长发育，就会出现循环受阻的问题，导致股骨头部位供血不足，诱发坏死。

3. 长期酗酒：经常喝酒也是诱发股骨头坏死的原因之一，饮酒量过多时，酒精容易在体内沉淀，在损伤肝功能的同时，血脂也会有所升高。血脂升高后血液黏稠度增加，轻则出现血液流动速度减慢的情况，严重的还会导致血液凝固，进而出现堵塞问题，引起骨坏死。

4. 药物：如果长期盲目食用激素类药物，激素会在身体内逐渐积累，进而引发各种副作用，其中就包括股骨头坏死。比如有糖尿病、皮肤病、风湿等疾病的患者，需要服用激素类药物，一定要严格遵医嘱并定期体检。

预防坚持做好“三件事”

1. 控制饮食：有关调查数据显示，很多股骨头坏死患者都是因为身体过于肥胖诱发疾病。生活中请远离高油脂、高热量食物，同时

多吃新鲜水果、蔬菜，主食提倡多样化，既能增强抵抗力，又能避免脂肪囤积。

2. 坚持锻炼：运动不但可以预防骨质疏松，同时也能避免股骨头坏死。尤其是做保护膝关节的运动，更能提高关节灵活度，需要提醒的是，中老年人不要做负重练习，否则很容易扭伤腰部。

3. 避免摔倒：导致股骨头坏死的因素包括外伤，中老年人雨雪天气，尽量不要出门，避免摔倒。若不小心摔倒，要及时就诊并对关节进行必要的保养。

股骨头坏死看似是关节疾病，但还会引起患者出现各种心理问题，因此大家要以预防为主。

股骨头坏死恢复期锻炼方法

1. 下蹲：单手或双手伸直并握住固定物体，身体直立，双脚分开与肩膀宽度相同，慢慢蹲下然后站起来，持续3至5分钟。

2. 脊柱摆动：单手或双手向前或侧向伸展，支撑固定，单脚站立，患肢屈曲、伸展、内收、外展，摆动3至5分钟。

3. 内外旋转：手持固定物架立，单腿略向前伸，脚跟接地，内旋和外旋3至5分钟。

4. 髋屈曲：患者坐在床或椅子上，下肢自然分开，反复进行髓关节屈曲和膝关节屈曲3至5分钟。

5. 抱膝法：患者坐在床上，沙发上或椅子上，下肢自然分开。将手保持在股骨的近端，并且时和时重复地与主动膝关节屈曲组合以增加腰部强度和振幅，活动3至5分钟。

6. 开合法：患者采取俯卧位，膝盖宽度与肩部相同，下肢伸直，双手放在胸部上部，然后膝盖弯曲90°，前方膝关节小腿内收和外展活动为轴5至10分钟，幅度和频率逐渐增大。

股骨头坏死患者预后效果取决于患者病症程度、治疗方式、护理措施等。通过早期诊断和适当治疗，大多数股骨头坏死患者可以恢复正常生活，并不影响日后肢体的正常功能活动。如果病发涉及面积过大或关节、骨骼已发生严重破裂损伤，部分患者可能会伴有慢性疼痛和关节炎的情况。

（据《陕西日报》）

健康提示

脚被雨水浸泡 这样处理能防病穿高筒雨靴套厚塑料袋切勿光脚趟水

■李哲

今年夏季以来，受台风影响，雷阵雨、暴雨频发，很多地势低洼的地区容易积水，不少人不得不涉水出行，市民因医院皮肤科齐蔓莉主任医师提醒市民，雨天涉水不仅要注意出行安全，还要警惕多种皮肤问题。

手足浸渍 手、足等长时间接触水的部位出现肿胀、发白、起皱、糜烂、脱屑和渗出，严重的可造成局部感染和溃疡，通常位于手指、足趾尖。这也是雨水浸泡最容易出现的皮肤症状。出现上述情况，需清洁后保持局部干燥，轻度糜烂可用3%的硼酸溶液湿敷。建议市民外出前关注天气预报，要避免水中长时间浸泡，不得不在雨中停留要尽量穿防水长筒靴。

湿疹 皮肤在潮湿污浊环境下受各种微生物侵袭后会出现红斑、丘疹，伴有瘙痒，严重的可在皮肤上出现水泡。出现上述情况，可用温水清洁皮肤后用干净毛巾擦干，局部外用3%硼酸溶液湿敷或炉甘石洗剂外涂；皮损较重或瘙痒症状无明显改善者应及时就医。

足癣 夏季环境温暖潮湿，本就是真菌病的易发季节，趟水后更易引起足癣的发生。若足部清洁后仍出现长时间浸渍、发白，或发现红斑、丘疹、水泡等皮疹，就要及时就诊，切勿轻信偏方。

甲沟炎 污水浸泡过后，常易引起感染性甲沟炎的发生，如果早期觉察疼痛，可以涂抹一些外用抗菌药膏，炎症会自行好转消退；若病情发展，则需口服抗菌药物治疗，必要时甚至需要手术切开引流。平时剪指甲的时候避免剪太深，手上或脚上长了倒刺，不要用手去拔。如果出现甲沟进行性红肿、疼痛，及时就医。

丹毒 暴雨积水后，水中混杂了地面和地下管网中的各种污物，有大量致病细菌，如果足部皮肤有破溃，细菌从细小伤口进入皮肤，可能导致丹毒的发生。表现为局部的红斑、肿胀、皮温较高，伴有显著疼痛，与周围正常的皮肤之间分界比较明显。除了局部皮肤的红肿热痛外，丹毒患者局部的淋巴结也会肿大，还可伴有发热、头痛、寒战等症，严重者可能发展为败血症或脓毒血症，危及生命，出现此类症状一定及时就医。

为避免皮肤问题的发生，皮肤科医生建议若皮肤本来有创面，可先在创面处涂外用抗菌药膏，同时尽量穿高筒雨靴或套上厚塑料袋，必要时光脚趟水。万一不得光脚趟水，要仔细清洗足部，用干净毛巾擦干后保持干燥，有条件也可用生理盐水冲洗浸泡双小腿约15至20分钟后，再用清水洗净晾干。趟水的鞋袜务必及时清洗晒干后再穿，不要连续穿。已有灰指甲、足癣的市民，更要注意保持足部卫生，同时皮肤科门诊就诊积极治疗，不能仅凭经验用药，更要避免外出趟水。

（据《天津日报》）

编辑：魏美丽 蒋建波 张文静 美编：晓行