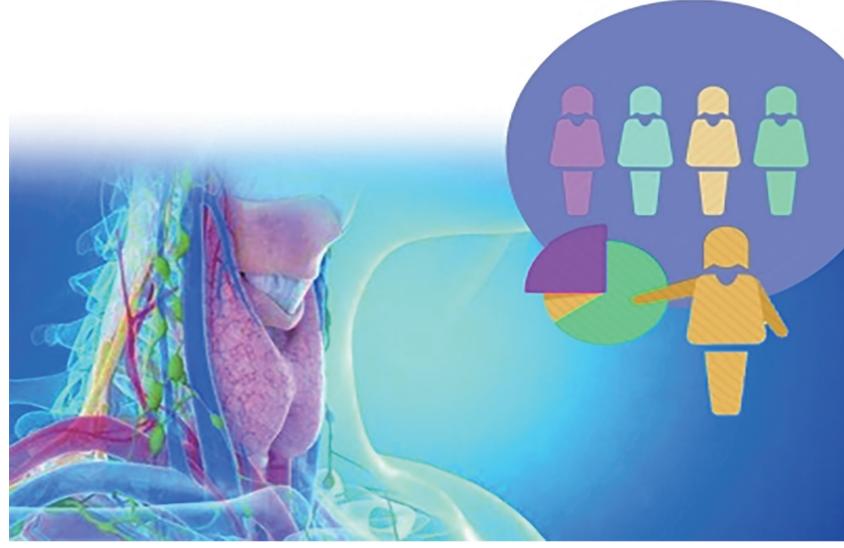


□健康教育

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病种，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？

我国甲状腺癌发病率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位居第一。根据统计数据，美国在过去30年中，甲状腺癌的发病率上升了211%。从2000年开始，我国甲状腺癌的发病率开始迅速上升，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、压喉感、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是。

生育因素。女性一生中的内分泌激素变化比较大，如妊娠、哺乳、绝经后卵巢功能的衰退等，都会影响雌孕激素分泌。雌激素波动越大，对甲状腺的影响就越大。

有团队对孕妇孕期甲状腺情况做了相关研究，发现这类人群甲状腺功能异常发生率为13.38%，主要见临床甲减、亚临床甲减、低甲状腺素血症。对于围绝经期、绝经期女性及绝经后期女性来说，机体内分泌改变较大，且存在内分泌紊乱状态，可刺激甲状腺细胞增殖，并可促进恶性增殖现象发生。

情绪因素。女性较男性情绪更易波动，更感性也更敏感，压力化解能力弱于男性。而长期的不良情绪也会干扰内分泌水平，导致甲状腺激素的分泌异常；压力会作用在中枢神经系统，干扰下丘脑释放促甲状腺激素释放激素，同时也会抑制垂体分泌促甲状腺激素，最后会造成甲状腺激素分泌的减少，由此会加大患有甲状腺疾病的风险。

遗传因素。研究显示，甲状腺疾病的基因遗传给女性的概率要大于男性。无论是父亲还是母亲有甲状腺疾病，女儿携带甲状腺疾病基因的可能性都较高。

另外，过度肥胖、童年期头颈部放射史或辐射污染接触史、全身放疗史者，既往有甲状腺疾病、甲状腺癌等疾患的人群均为高危人群。

甲状腺结节癌变率低，与甲状腺癌不能画等号

在每年的城镇职工体检中，都会检出大量的甲状腺结节患者。甲状腺结节同样重女轻男，女性发病率明显高于男性。很多人担心甲状腺结节会发展成甲状腺癌，因此心理负担很重。这里要告诉大家的是，甲状腺结节与甲状腺癌的确存在一定关联性，可以说，甲状腺结节患者是甲状腺癌的高危人群。但大家也不必因此恐慌，因为两者之间并不能画等号。

甲状腺结节是指长在甲状腺内的肿块，由甲状腺细胞在局部异常生长引起的潜在病变，是一种常见的疾病，增生、炎症、肿瘤等都可造成甲状腺结节。2018年国家癌症中心发布的统计数据显示，甲状腺结节的发病率高达16.8%，但95%的甲状腺结节为良性，恶性(即甲状腺恶性肿瘤)比例只占约5%。在临床中，绝大部分甲状腺结节是没有症状的。

近年来，越来越多的甲状腺结节在日常体检中被发现，虽然大部分为良性，且无症状，但仍有一定癌变概率，需要大家重视起来。

一旦被检出患有甲状腺结节，我们应该做些什么呢？首先，评估鉴别甲状腺结节的良恶性尤其重要。

如果是无症状、不影响健康和外观的良性结节，可随访选择动态观察，暂时不进行治疗，但要牢记需要根据结节情况和个体特质及时复诊；当超声报告里出现“低回声”“淋巴结增大”“钙化”“边缘不规则”这些字眼的时候，一定要提高警惕，马上找专业医生咨询。

一般来说，比较小的良性结节，每

半年到一年做一次常规检查随访即可。如果结节超过2厘米或无法分清是否癌变，就需要做穿刺和更勤密的检查。如果结节体积在一年内增长超过50%或增长2毫米以上，就需要到医院专科门诊做进一步检查。

定期体检，莫陷入“懒癌”误区

近年来，由于甲状腺癌相对其他癌症具有治疗方案更有效，进展较缓慢，或者恶程度低等特征，加上诊疗手段越来越先进，有些人把甲状腺癌视为“幸福癌”“懒癌”，并因此放松了警惕。

其实，甲状腺癌分为四种类型：乳头状癌、滤泡癌、髓样癌以及未分化癌。其中乳头状癌恶程度相对较低，同时患者相对比较多。相比之下，滤泡癌、髓样癌以及未分化癌这三种类型的恶程度更高，转移复发率也更高，预后效果相对比较差，尤其是未分化癌，死亡率接近100%。所以我们呼吁大家对甲状腺癌要定期体检，争取早发现、早诊断、早治疗，切不可掉以轻心。

如果你出现以下症状，建议立即就医检查，以确定是良性的甲状腺结节大还是甲状腺癌所致：

1. 颈部出现局部肿大或无痛硬块(甲状腺肿大是甲状腺癌早期最为明显的症状)，如果肉眼看到脖子前端有凸起，就需要引起重视；2. 颈部疼痛或喉咙痛；3. 持续性咳嗽；4. 声音持续嘶哑；5. 吞咽困难，吃东西容易呛到，有压迫感；6. 呼吸困难；7. 体重异常减轻；8. 出现其他不同寻常的症状。

防射线、防“情绪内耗”，避免雌激素滥用

目前，核辐射被证实是甲状腺癌的致病因素，特别是青少年受到核辐射的影响，其甲状腺癌的发病率明显升高。一般辐射也会影响发病。此外，过度补碘也会导致甲状腺结节的发生，增加疾病风险。

甲状腺癌的发病与内分泌因素，尤其是雌激素密切相关，体内雌激素过高是诱发甲状腺癌的因素。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。

此外，卵巢功能亢进、下丘脑垂体功能亢进等也可以促使体内雌激素水平过高，同样需要特别警惕，积极做好防治工作，降低甲状腺癌的患病概率。

广大女性在日常生活中，应当采取适当的措施缓解压力、调节情绪，养成良好的作息习惯。积极乐观的心态在任何疾病中都可以起到良好的效果，负面情绪对甲状腺功能可造成极大的不良影响，因此工作和生活中需避免“情绪内耗”，保持好心情，在心理和情绪状态下对甲状腺疾病说“不”。

(据《中国妇女报》)

□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，甚至丧失活动能力。

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、中期有很多保髋治疗方法，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髋关节脱位、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。血脂升高后血液粘稠度增加，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。

股骨头坏死患者饮食宜清淡，不宜食用辛辣食物，不要吸烟、饮酒，多吃新鲜蔬菜和水果等，建议食用含钙量高的食物，如牛奶和鱼虾等。

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。尤其是做保护髋关节的运动，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。

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，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，单脚略向前伸，脚跟接地，内旋和外旋3至5分钟。

4. 翻身屈曲：患者坐在床或椅子上，下肢自然分开，反复进行髋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，将手保持在肱骨的近端，并且肘和肘重复地与主动膝关节屈曲组合以增加髋部强度和振幅，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°，前方膝关节以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。如果病变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，市人民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疱。出现上述情况，可在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，皮损较多或糜烂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、水疱等皮疹，就要及时就诊，切莫相信偏方。

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炎药膏，有条件的话，可用生理盐水冲洗浸泡双小腿约15至20分钟后，再用清洁水洗净晾干。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，更要注重保持足部卫生，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》)

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

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：

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。一般成人留取尿液标本量建议10毫升~20毫升。另外，留尿后建议尽快送检，最好2小时内送到实验室，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。

体检者：“医生，我一尿就接起

来了。”