

甲状腺肿瘤的诊断要点与治疗选择

□周璐

甲状腺肿瘤是一类发生在甲状腺内的肿瘤性疾病,根据其良性与否分为甲状腺良性结节和甲状腺癌。在临床上,甲状腺肿瘤的诊断和治疗是一个复杂的过程,既要考虑肿瘤的性质,也要兼顾患者的整体状况和个体差异。本文将为大家介绍甲状腺肿瘤的诊断要点和治疗选择,以便更深入地了解 and 应对这类疾病。

一、甲状腺肿瘤的分类与临床表现

甲状腺肿瘤按照其生物学行为可分为良性结节和甲状腺癌。良性结节通常无症状,偶然在体检中发现,超声检查特点为结节边界清晰、内部回声均匀。而甲状腺癌则包括四种主要类型:乳头状、滤泡状、髓样和未分化。其早期可能无明显症状,随着病情发展,患者可能会出现结节增大、声音嘶哑等情况。超声检查中,甲状腺癌可能表现为不规则边界、微钙化、血流信号增多等特征。

二、甲状腺肿瘤的诊断要点

临床检查:临床检查通常是诊断甲状腺肿瘤的第一步。医生会详细记录病人的症状、家族病史以及个人的辐射暴露史。体检中,医生会认真观察甲状腺区域的异常表现,例如结节的数量、大小、形态(例如是否规则)、质地(硬结节往往更可能是恶性

的),以及是否有淋巴结肿大。同时,病人的年龄、性别和临床表现也是评估结节性质的重要因素。

实验室检查:实验室检查包括血液中的 TSH、T4、T3 水平,这些指标可以帮助评估甲状腺功能状态。此外,针对甲状腺癌的风险评估,血液中的钙化水平、癌胚抗原(CEA)和甲状腺球蛋白(TG)水平也会被检测。对于髓样甲状腺癌,RET 基因突变的筛查是必要的,因为这可以影响家族成员的风险评估和患者的治疗策略。

影像学检查:影像学检查是甲状腺肿瘤诊断过程中至关重要的步骤。超声检查是最常用的影像学检查方法,具有无创、成本低和便利等优点。超声可以提供关于结节的尺寸、边界、内部结构(如囊性、实性或混合性)、回声特征以及是否有微钙化的信息,这些都是判断结节性质的重要线索。CT 和 MRI 扫描通常用于评估肿瘤对周围结构的侵犯情况,以及预先评估手术切除的可能性和范围。

细针穿刺活检(FNA):FNA 是一种精确的诊断甲状腺结节的方法,特别是在超声检查显示结节具有恶性潜在特征时。通过抽取结节组织样本,并进行细胞学检查,

FNA 可以提供结节性质的直接证据。

三、甲状腺肿瘤的治疗选择

良性甲状腺结节的治疗:这种治疗策略因结节的特性和患者的症状而异。对于大部分无症状的良性结节,可以不需要立即治疗,而是进行定期的监测,包括超声和甲状腺功能检查。若结节大小增长或引起压迫症状,如吞咽困难或呼吸问题,手术治疗变得必要。在某些情况下,如结节伴有轻微的甲状腺功能亢进症状,可以考虑放射性碘治疗。

甲状腺癌的治疗:治疗甲状腺癌的首要选择是手术,但治疗计划应根据肿瘤的类型、大小、分期和患者的个体情况量身定制。全甲状腺切除术是多数甲状腺癌患者的标准治疗,尤其是当癌症存在中高度风险因素时。对于低危的乳头状或滤泡状甲状腺癌,部分切除可能是适宜的选择。手术后,根据病理结果、患者的风险分级和 TSH 水平,医师可能会推荐放射性碘治疗,以消灭剩余的甲状腺组织和潜在的微小癌灶细胞。放射性碘治疗后,大多数患者需要进行甲状腺激素替代治疗,并长期维持在一个相对较高的剂量,以抑制 TSH 的分泌,预防癌症复发。外照射放疗通常保留给那些手

术无法彻底切除肿瘤或者有广泛侵犯性的甲状腺癌患者。

靶向治疗和免疫治疗:对于那些标准治疗方法无效或疾病复发的患者,靶向治疗和免疫治疗成为重要的选择。例如,靶向 BRAF V600E 突变的药物对于某些乳头状甲状腺癌患者来说,可以提供显著的疗效。免疫治疗,虽然目前在甲状腺癌治疗中的应用较少,但在一些复发和难治性甲状腺癌中展现出潜力。

长期管理:定期的体格检查、血液检测以及影像学检查,以监测疾病复发或持续情况。在某些情况下,体液中的甲状腺球蛋白(TG)水平作为肿瘤标志物,对于监测甲状腺癌患者尤其重要。

甲状腺肿瘤的诊断和治疗是一个综合性的医学决策过程,涉及到影像学、细胞学以及生化检查等多个层面。良性结节与恶性肿瘤的区分至关重要,直接关系到治疗选择和预后。治疗方法的选择应基于肿瘤的性质、分期、患者的整体状况以及个体偏好。通过不断学习和研究,我们有望为甲状腺癌患者提供更好的诊断和治疗方案,改善他们的生活质量和生存率。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)

肺部健康维护的有效方法

□王飞

在现代社会,随着环境污染和生活压力的增加,肺部健康问题日渐突出。肺是人体最重要的呼吸器官,负责氧气的摄入和二氧化碳的排出。因此,维护肺部健康对于提高生活质量和预防呼吸系统疾病具有十分重要的意义。本文将为大家介绍一系列实用的方法,帮助大家保养肺部,拥有一个强健的呼吸系统。

一、生活习惯的调整

1. 戒烟与限酒:戒烟是提升肺部健康的最重要步骤之一。烟草烟雾中的有害物质不仅可导致肺癌,还能引起慢性阻塞性肺病(COPD)和肺炎等多种肺部疾病。戒烟后,肺部的纤毛恢复正常功能,能更有效地清除痰液和外来物,减少感染的几率。限制酒精摄入也至关重要,因为过量饮酒会削弱肺部的免疫力,使得肺部更容易受到感染和炎症的侵袭。

2. 增加体育活动:定期的体育活动能够提高肺部的供氧能力和肺活量。运动时加速的呼吸频率和心跳有助于强化心肺功能,而深呼吸还能促进气体在肺泡中的交换,提升整体的氧气利用率。例如,每周至

少 150 分钟的中等强度有氧运动如快走、跑步和游泳能显著提升肺部健康。

3. 保持室内空气质量:室内空气污染物可能包括烟草烟雾、霉菌、宠物皮屑、甲醛和其他化学物质,这些都可能对肺部造成损伤。通过定期开窗通风来提高空气流通,使用空气净化器来过滤空气中的有害颗粒,以及避免使用可能释放有害气体的家用产品(如某些清洁剂、空气清新剂等)可以有效地提升室内空气质量。

二、饮食与营养

1. 增加抗氧化化食物的摄入:抗氧化剂如维生素 C、维生素 E 和 β -胡萝卜素可以减少自由基的损害,自由基是导致肺部细胞损伤和炎症的不稳定分子。富含这些营养素的食物包括水果、蔬菜、坚果和种子,这些天然食物比补充剂更受推荐,因为它们含有复合的营养成分,可以协同工作,更好地促进肺部健康。

2. 适量补充 Omega-3 脂肪酸:Omega-3 脂肪酸是一种多不饱和脂肪酸,对于调节身体炎症反应非常重要。研究表明,Omega-3 可以帮助降低肺部炎症,对抗

慢性肺病的发生。食物来源主要包括深海鱼类,如三文鱼、鲑鱼和鲱鱼,以及植物来源如亚麻籽和核桃。

3. 控制盐分和油脂摄入:高盐饮食可能导致水肿,增加心脏和肺部的负担。减少盐的摄入可以帮助维持正常的血压和减少心脏病的风险,间接地促进肺部健康。同时,控制饱和脂肪和反式脂肪的摄入有助于防止肥胖,减少肺部疾病的风险。以橄榄油、鳄梨油等不饱和脂肪酸为主的饮食是推荐的健康选择。

三、定期进行肺部保健

1. 进行呼吸练习:正确的呼吸练习可以改善肺部功能,增加肺活量。腹式呼吸是一种有效的练习方式,它通过增加腹部运动来帮助肺部充分扩张,使更多的气体进入肺部。唇闭呼吸是帮助 COPD 患者控制呼吸节奏的常用方法。这些练习可以帮助缓解呼吸困难,提高氧气的摄入和二氧化碳的排出。

2. 定期做肺功能检查:定期的肺功能检查能够及时发现肺部问题,对于早期诊断和治疗肺疾病至关重要。肺活量测试可

以评估呼吸量和肺部弹性,而弥散能力测试则衡量氧气从肺部进入血液的能力。这些测试对于监测慢性肺病的患者来说尤其重要,可以帮助医生评估疾病的进展和治疗效果。

3. 避免长时间暴露于污染环境:空气污染是肺部健康的一个重大威胁。颗粒物、一氧化碳、氮氧化物和硫化物都可以导致肺部炎症和长期损伤。在空气质量不好的日子尽量减少户外活动,使用有效的防护口罩可以减少有害颗粒物的吸入。在室内,可以通过使用空气净化器和提高空气湿度的方式来减少空气污染对肺部的影响。

维护肺部健康是一个长期而系统的过程,需要我们在日常生活的方方面面做出努力。从良好的生活习惯到均衡的饮食结构,再到定期的保健和检查,每一个环节都不应被忽视。适当的预防和保养措施,不仅能帮助我们减少肺部疾病的发生,还能提升我们的生活品质,享受健康美好的生活。希望本文能给大家带来帮助,让我们共同呼吸清新的空气,拥有一个健康的肺部!

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)

高血压患者血压监控的正确方法

□潘晓芬

高血压是一种慢性疾病,对身体各系统影响深远,尤其是对心脑血管系统的损害。要有效控制高血压,规律的血压监控是必不可少的环节。正确的监控方法能帮助患者更好地了解自身的血压情况,为医生提供准确的诊疗参考。本文将为大家介绍高血压患者血压监控的正确方法,以便患者和家属能够在日常生活中做到科学监控,有效管理血压。

一、血压监控的重要性

1. 长期控制:高血压是一种慢性病,其管理是一个涉及生活习惯调整和可能的长期药物治疗的连续过程,持续监控血压有助于评估治疗效果。

2. 防止并发症:通过监控可以及时调整治疗方案,预防心脑血管等并发症的发生。

二、选择合适的血压计

1. 类型选择:市面上常见的血压计主要分为手动和电子两种,电子血压计操作简便,更适合家庭使用。

2. 认证产品:购买时应选择通过医疗器械认证的产品,确保测量结果的准确性。

三、测量前的准备

1. 保持平静:测血压前 30 min 内受检者禁止喝咖啡或饮酒、不进行剧烈活动、情

绪平稳;排空膀胱,在安静环境下充分休息 5 min 以上;测量时保持平静。建议在测量前进行深呼吸或冥想,以降低心率和血压,更准确地反映真实的血压水平。

2. 合适的环境:环境因素也会影响血压测量的准确性。应该在安静的室内环境中进行测量,避免在有干扰的环境中操作,如电视或音乐的声音。确保室温舒适,避免因寒冷或过热而造成的血管收缩或扩张,这些都可能影响测量结果。

四、正确的测量姿势

1. 坐姿要正:正确的坐姿是进行血压测量的基础。应选择有靠背的椅子,背部保持直立,双脚平放地面,不要交叉腿。这种姿势有助于身体放松,同时也能确保血液流通不受限制。

2. 手臂位置:测量时,应将袖口松开,将手臂放在桌面上,手臂应处于心脏的水平高度。这是因为如果袖带位置过高或过低,都会影响血压的读数。确保袖带紧贴肌肤,并在袖带和手臂之间留出适当的空间,以便血压计能够正确地充气和测量。

五、准确的测量操作

1. 绑带方法:将血压计的袖带平滑地围绕在上臂上,确保袖带下缘离肘窝上约

1-2 厘米处。袖带应当平整贴身,但不应过紧,以免妨碍血流。

2. 开始测量:在准备好后,根据血压计的操作手册进行操作。一般情况下,用户只需按下启动按钮,血压计会自动开始充气、测量,并在屏幕上显示结果。在测量过程中保持静止不动,以免造成读数误差。

六、监控频率与记录

1. 规律监测:监测频率应根据医生的建议来确定,但是对于大多数高血压患者,每天在相同的时间段进行测量可以提供一致的参考值。这有助于识别血压的模式和趋势,并可以检测到由于生活方式变化或药物效果变化所引起的血压变动。

2. 记录数据:可以使用传统的血压记录本,或者利用智能手机 APP 等电子工具进行记录。通过记录,患者和医生可以轻松查看血压随时间的变化趋势,并据此调整治疗方案。

七、数据的解读与应用

1. 正常值范围:上臂血压正常范围参考值为 90-139/60-89mmHg。一般认为收缩压大于等于 140 毫米汞柱,或者舒张压大于等于 90 毫米汞柱为高血压,意味着可能需要医学干预。

2. 合理评估:对于连续几次测量都偏高或偏低的血压读数,需要合理评估。这可能是身体发出的警报信号,提示可能需要调整生活方式或药物治疗。在这种情况下,应及时与医生沟通,以便进行进一步的评估和治疗。

八、血压监控过程中的注意事项

1. 避免误差:为了减少血压测量的误差,避免在测量前饮用含咖啡因的饮料或抽烟,因为这些物质会临时提高血压。此外,确保使用正确的袖带大小,因为不合适的袖带也会造成读数误差。

2. 处理异常:如果在测量中发现血压数值异常,应该保持冷静,可在休息一段时间后重新测量,以确认是否为真实的血压变化。如果血压持续异常,应该尽快就医,以免延误病情。

总的来说,血压监控不是简单的数字游戏,而是高血压患者健康管理中的重要一环。正确的监控方法能够帮助患者更加科学地了解自己的血压变化,及时发现潜在的健康风险,进而采取措施进行干预。持之以恒的监控和正确的生活方式选择,是高血压患者走向健康的关键。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)