

# 甲状腺癌的基础知识

□ 肖盼

甲状腺癌现在已经成为一种较为常见的癌症,我们身体中的甲状腺,这个小而重要的器官位于颈部前方,了解甲状腺癌的风险、症状、诊断和治疗至关重要。在接下来的文章中,我们将带您深入了解甲状腺癌,以便更好地了解如何预防和处理这一疾病。

## 一、甲状腺癌概述

1.什么是甲状腺?甲状腺位于颈部甲状软骨下方,气管两旁,甲状腺形似蝴蝶状如盾甲,故以此命名。甲状腺是人体内最大的内分泌腺体,甲状腺调控人体的许多功能方面发挥着关键作用,甲状腺制造、储存并释放甲状腺激素入血,调节身体的生长发育、新陈代谢。这些激素对维持身体的所有组织、器官正常运转非常重要它们能使身体更有效地利用储存的能量,保持体温,保证肌肉正常工作。

2.什么是甲状腺癌?甲状腺癌是常见的甲状腺恶性肿瘤,由数种不同生物学行为以及不同病理类型的癌肿组成,是来源于甲状腺上皮细胞的恶性肿瘤,绝大部分甲状腺癌起源于滤泡上皮细胞,可分为乳头状癌、滤泡状癌、未分化癌、髓样癌。

## 二、甲状腺癌的风险因素

1.年龄和性别:年龄:尽管它可以发生在任何年龄段,但发病率随年龄的增长而增加。这可能与多年来细胞累积的变异和损伤有

关。性别:甲状腺癌在发病性别上呈现女性为主的特点,其中75%的患者为女性,尤其是在中青年女性中更为显著。在青春期和更年期之间,女性患甲状腺癌的风险上升,这主要归因于雌激素水平的变化。

2.遗传因素:家族史:如果家庭中有亲属,尤其是一级亲属(如父母、兄弟姐妹)患有甲状腺癌,可能具有较高的风险。但是需要注意的是,甲状腺癌中,甲状腺髓样癌具有明确的遗传倾向,而乳头状癌和滤泡状癌则大多数情况下并无明确的遗传因素。尽管在一些家庭中存在多个成员患有甲状腺癌的现象,例如姐妹或母女之间,这可能与相似的生活习惯和环境有关,而非直接的遗传因素影响。遗传突变:一些家族性甲状腺癌的情况可以追溯到特定的基因突变,如RET基因或PTC基因的突变。这些突变可能会增加个体患甲状腺癌的风险。辐射暴露:儿童期接触放射性射线、接受全身放射治疗被明确为甲状腺癌的潜在致病因素。尽管这类情况相对罕见,很多家长更关心的是,在孩子于医院接受普通X光片或CT检查时,是否会增加患甲状腺癌的风险。实际上,一次性普通X光片的辐射量并不足以导致甲状腺癌,需要超过一定的剂量才有可能引发。然而,透视检查的辐射剂量是普通X光片的20倍。对

于儿童X线透视,卫生部已取消这种做法。

## 三、甲状腺癌的常见症状

1.结节或肿块:甲状腺癌早期临床表现多不明显,多数是通过体检偶然发现,并且常常没有自觉症状。随着病情发展,甲状腺病灶可能逐渐增大并随吞咽上下活动,还可侵犯周围组织并导致固定,产生一些症状,如呼吸不畅、吞咽困难、局部压痛等。此外,甲状腺癌还可能发生肺转移、骨转移等情况,甚至导致病理性骨折等症状。

2.声音变化:当甲状腺癌扩展或压迫附近的声带时,声音可能会发生变化,表现为声音嘶哑、嘶嘶声或其他声音异常。这是由于肿瘤对声带的侵犯导致声音传导受阻所致。

3.咽喉不适:甲状腺癌可能引起喉咽部的不适感,包括喉咽疼痛、灼热感或异物感。这种不适感通常与肿瘤对周围组织的侵犯有关。

## 四、甲状腺癌的诊断

1.超声检查:超声检查是诊断甲状腺癌的常见方法,可确定肿块的大小、位置和内部回声表现。必要时可行超声引导下穿刺活检,获得病理组织,以判断肿块的良恶性,并给出后续的治疗指导。

2.甲状腺功能检查:甲状腺功能检查包括检测血液中甲状腺激素的水平,如TSH、T3和T4。甲状腺激素水平的异常可提示甲

状腺功能出现问题,虽然它们不能直接诊断甲状腺癌,但有助于评估甲状腺的功能状态。

## 五、甲状腺癌的手术治疗

对于患有甲状腺微小乳头状癌的患者,建议考虑手术治疗的情况包括以下高危因素之一:在青少年或童年时期有颈部放射暴露史;存在甲状腺癌的家系史;已经明确或高度怀疑存在颈淋巴结转移甚至远处转移;癌灶表现出腺外侵犯,例如侵犯喉返神经、气管、食管等;病理学上属于高危亚型,如高细胞亚型、柱状细胞亚型、弥漫硬化型、实体/岛状型、嗜酸细胞亚型;癌灶在短期内呈进行性增大。手术方式的选择需根据患者的具体情况而定。一种选择是消融术,适用于良性甲状腺肿瘤患者。另一选择是全腔镜手术,通过口腔、乳晕或腋窝入路进行,主要追求美容效果。第三种是微创的小切口手术,如低位颈式切口或颈侧角入路,创伤小、美容效果好。总体原则是在追求微创和美容的同时,不能忽视手术根治性,需根据医生建议做出选择。

## 六、结语

以上是关于的甲状腺癌的介绍,建议大家每年进行一次甲状腺超声检查及相应功能的检测,及时发现病情,以便采取适当的治疗方法,更好的保障我们的健康和生活质量。

(作者单位:广西医科大学第二附属医院)

# 高血压的简单有效疗法之耳尖放血

□ 谢婧

高血压是一种常见的慢性疾病,严重时可能导致多种并发症。近年来,一种名为“耳尖放血”的疗法备受关注,据称对高血压的治疗效果显著。本文将为大家介绍耳尖放血与高血压之间的关系,并介绍其定义、治疗方法、适应症和禁忌证,以及注意事项。

## 一、什么是耳尖放血

耳尖放血的原理在于通过在耳尖的特定穴位进行放血,促使体内的血液循环得到改善,进而调整身体的气血平衡。中医学认为,适度的放血有助于清除体内湿热,平衡阴阳,有助于治疗一系列疾病。在高血压患者中,耳尖放血被视为一种疗法,能够帮助缓解血压升高所带来的不适,作为辅助治疗手段,有望发挥积极的作用。

## 二、高血压的概述

高血压,又称为高血压病,是一种以动脉血压持续升高为主要特征的慢性疾病。长期的高血压可能导致心脏、脑血管、肾脏等多个器官的损害,增加心血管疾病的风险。高血压患者需要采取药物治疗、生活方式干预等综合措施来控制血压水平。

## 三、耳尖放血怎样有效治疗高血压病

一些研究表明,耳尖放血可能通过以

下几个方面对高血压病产生积极影响:1、调整神经系统:通过调整神经系统,耳尖放血有助于平衡交感神经和副交感神经的活动,减缓交感神经的兴奋性。这作用有助于降低血压水平,因为过度激活的交感神经可能导致血管收缩和心率增加,而通过耳尖放血调整神经平衡,有望缓解这些不良影响,从而对高血压产生积极的调节作用。2、促进血液循环:耳尖放血能够促进血液在体内的循环,特别是改善微循环。这一过程有助于提高血流速度,增加血液在毛细血管中的流动,从而减轻高血压对心血管系统的负担。通过增强血液循环,耳尖放血有望改善血管的弹性,减少阻力,进而对高血压引起的心血管问题产生积极的影响。这一机制为其在高血压患者中的应用提供了理论基础。3、排除湿热:在中医理论中,高血压与体内湿热的关联被广泛认可。耳尖放血被视为一种有效手段,通过排除体内湿热,有助于调整阴阳平衡。这一调理作用可能通过促进体内湿热的排出,改善体内环境,从而对高血压的发生和发展产生积极的调节效果。这种综合的中医治疗观念为耳尖放血在高血压治疗中的应用提供了另一层理论支持。

然而,需要强调的是,耳尖放血并非

单一的治疗手段,而是作为辅助疗法在综合治疗中的一部分。患者在选择时应谨慎,并在医生的指导下进行治疗。

## 四、耳尖放血适应症

耳尖放血在中医中被认为适用于一些症状和疾病,包括高血压。适应症主要包括:1、高血压及其相关症状:耳尖放血被广泛应用于高血压患者,有助于调整神经系统、促进血液循环,从而缓解高血压引起的症状,如头痛、头晕、视觉模糊等。作为辅助治疗手段,有望提高整体治疗效果。2、湿热症状较为明显的患者:湿热症状包括体内湿气过重,可能导致黏滞、沉淀,与高血压有一定关联。耳尖放血被认为能够排除湿热,调整体内阴阳平衡,因此在湿热症状较为突出的患者中有一定的适应症。3、脑血管疾病的辅助治疗:耳尖放血作为一种辅助治疗手段,被应用于一些脑血管疾病,如脑血栓、脑出血等。通过调整神经系统和促进血液循环,有望提高患者康复的效果,减轻相关症状。在选择耳尖放血治疗时,医生会结合患者的具体情况,综合考虑症状、病史等因素,制定个性化的治疗方案,以确保治疗的安全和有效性。需要强调的是,耳尖放

血仅作为辅助治疗手段,并非单一的治疗方法,患者应当在专业医生的指导下接受治疗。

## 五、耳尖放血注意事项

在接受耳尖放血治疗时,患者需要注意一些事项,以确保治疗的安全和有效:1、由专业医生操作:耳尖放血应由经验丰富的中医医生操作,以确保技术娴熟、安全可靠。2、个体化治疗:治疗方案应根据患者的具体情况制定,个体化治疗效果更佳。3、注意卫生:在治疗过程中,保持耳朵及周围区域的清洁,防止感染。4、定期复诊:治疗后患者应定期复诊,及时调整治疗方案,监测疗效。

## 六、结语

耳尖放血作为一种传统的中医疗法,在高血压的治疗中具有一定的潜在优势。然而,患者在选择时应慎重,遵循医生的建议,将其作为综合治疗的一部分。科学的治疗方法、合理的饮食和生活方式的调整仍然是控制高血压的关键。在未来,更多的研究和临床实践将有助于更全面地了解耳尖放血在高血压治疗中的作用。

(作者单位:广西中医药大学附属国际壮医医院)

# 高血压的护理及健康指导

□ 许华

高血压作为一种常见的慢性疾病,一直以来都备受关注。它可能默默地影响着心脏、血管、肾脏和其他重要器官的健康,因此我们需要关注它,及时采取措施治疗。本文旨在为大家提供关于高血压病的护理和健康指导,帮助降低并控制高血压所带来的危险,让患者能够更好地管理这一疾病,迈向健康的未来。

## 一、高血压的定义和分类

1.定义:高血压是指在动脉内血液流动时,血压过高的情况。血压通常以毫米汞柱(mmHg)为单位进行测量,分为舒张压(血压在心脏舒张期测得)和收缩压(血压在心脏收缩期测得)。根据世界卫生组织(WHO)和美国心脏协会(AHA)的定义,正常的血压应该低于120/80 mmHg。

2.分类:高血压通常被分为不同的阶段,包括:正常血压:收缩压低于120 mmHg,舒张压低于80 mmHg。前高血压:收缩压在120-139 mmHg之间,舒张压在80-89 mmHg之间。高血压阶段1:收缩压在140-159 mmHg之间,舒张压在90-99 mmHg之间。高血压阶段2:收缩压高于160 mmHg,舒张压高于100 mmHg。

## 二、高血压的影响

1.心血管疾病:长期的高血压会增加心脏负担,导致心脏肥大、冠状动脉疾病和心力衰竭的风险。它还会损害血管内膜,导致动脉硬化,增加中风的危险性。

2.肾脏问题:高血压对肾脏造成压力,可能导致肾小球硬化和肾功能下降,最终发展成慢性肾脏病。一些高血压患者可能需要透析或肾脏移植来维持生命。

3.心律失常:有些高血压患者可能会出现心律失常,如心房颤动,增加心脏风险。

4.其他并发症:高血压还可能引发其他健康问题,包括动脉瘤、周围动脉疾病、性功能障碍、骨折风险增加等。

## 三、高血压的护理和健康指导

高血压的护理和健康指导对于患者的健康至关重要,以下是关于高血压护理和健康指导的详细信息:

1.定期监测血压:高血压患者需要定期监测血压,这对于确保血压控制在合理范围内至关重要。医生可以根据监测结果调整治疗方案,确保患者的血压维持在安全水平。患者也可以考虑在家中购买血压监测仪,按照医生的建议进行操作,以随时监测自己的血

压状况。

2.药物治疗:高血压患者通常需要药物治疗来降低血压水平。医生会根据患者的具体情况开具适当的药物处方。常用的药物包括利尿剂(帮助排除体内多余的盐和水)、ACE抑制剂(降低血管紧张度)、钙通道阻滞剂(扩张血管)、β受体拮抗剂(减慢心跳和降低心脏负荷)等。患者必须按照医生的处方准确服用药物,定期复诊以确保治疗的有效性,医生可能需要调整药物剂量或更换药物。

3.控制饮食:饮食在高血压管理中扮演着重要的角色。患者应该减少高盐、高脂肪和高糖的食物摄入,因为这些食物可能导致血压升高。相反,应增加摄入水果、蔬菜、全麦食品、低脂奶制品和瘦肉等健康食物。减少咖啡因和酒精的摄入也有助于降低血压。

4.锻炼:规律的体育锻炼对于高血压的管理至关重要。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,例如快步走、骑自行车或游泳。力量训练也可以增强肌肉,有助于血压的控制。患者应在医生的指导下开始适合自己的锻炼计划。

5.控制体重:肥胖是高血压的危险因素之一。通过控制体重,患者可以有效地降低血

压。采取健康的饮食习惯和适量的运动是实现或维持健康体重的关键。医生可以提供关于适当体重范围的建议。

6.减少压力:长期的精神压力可以导致高血压。学会应对压力至关重要。深呼吸、冥想、瑜伽和渐进性肌肉松弛等放松技巧可以帮助降低压力水平,从而有助于降低血压。

7.戒烟和限制酒精:吸烟和过量酒精摄入都会增加高血压的风险。戒烟和限制酒精摄入是改善健康的关键步骤之一。医生可以提供戒烟计划和戒烟辅助措施的建议。

8.遵循医生的建议:高血压是一种需要长期管理的慢性疾病。患者应积极配合医生的治疗计划,包括定期服药、定期复诊和遵循医生的建议。医生可能会根据患者的血压情况和整体健康状况进行治疗调整,确保血压控制在合理范围内。

在我们的生活中,有多种方法可以有效地管理和控制高血压。通过监测和治疗,我们可以降低高血压对心脏、肾脏等器官的威胁,提高生活质量,享受更健康、更长寿命的生活。不要忘记,关注自己的血压健康是迈向全面健康的重要一步。

(作者单位:河北省肃宁县邵庄乡卫生院)