

甲状腺癌要不要手术

低风险甲状腺癌 监测随访是首选

甲状腺癌是起源于甲状腺滤泡上皮的肿瘤,是内分泌系统中最常见的恶性肿瘤,任何年龄均可发病,以30-50岁女性居多,主要表现为无痛性颈部肿块或结节。多数患者在发现甲状腺癌时会选择及时手术切除,但研究发现,甲状腺癌的预后好,生存率高,对人体的风险和危害也较低,对于一些低风险甲状腺癌可以选择积极监测随访,而不是急于手术。

低风险甲状腺癌 手术弊大于利

甲状腺癌分为四种类型:乳头状癌、滤泡样癌、髓样癌和未分化癌。其中,乳头状癌的预后最好,20年的死亡率仅为1%-2%,其次是滤泡样癌,20年的死亡率约为10%-20%,这两类占有所有甲状腺肿瘤的90%,因其预后好,生存率高,

又被称为低风险甲状腺癌。而髓样癌和未分化癌的预后稍差,髓样癌10年死亡率为25%-50%,未分化癌更差,5年死亡率为90%,大部分患者在确诊后数年内死亡。

髓样癌和未分化癌是要积极手术治疗的,但乳头状癌和滤泡样癌可以选择积极监测随访,不一定要手术,因为手术对于患者来说是弊大于利。切除部分或全部甲状腺后,患者往往需要终身服用甲状腺激素来替代治疗,有的时候还需要进行放射性碘治疗,部分患者还常会出现吞咽或发声方面的不适,或受到持续性疲劳和不良心理的影响。疲劳通常是由于切除甲状腺后甲状腺素水平异常导致的,心理方面的困扰主要是对癌症复发的恐惧导致。

积极监测随访 或是更好选择

积极监测随访是目前治疗低风险甲状腺癌的公认选择。所谓积极监测,就是主动对甲状腺癌患者进行密切随访,而不是直接做手术,除非有疾病进展的证据或患者的意愿发生了变化。

1179名患者中平均接受了47个月的随访,结果发现这些患者中并没有发生因甲状腺癌导致死亡的,也没有患者发生远处转移。其中,只有51名患者(4.3%)在没有甲状腺癌进展的情况下,因个人意愿最终进行了甲状腺切除。研究还发现,尽管超过1/3的患者担心自己的病情,但他们的担心程度以及担心的比例随着时间的推移而下降,83%的患者对接受积极的监测感到满

意。

什么情况下 可以暂时不手术?

如果甲状腺癌能够满足以下条件,就可以考虑暂时不手术,而采取密切观察:肿瘤小于1厘米;没有淋巴结转移或远处转移;肿瘤没有突破甲状腺包膜,没有出现气管、喉返神经以及甲状腺周围的侵犯;病理检查不是高危类型;没有甲状腺癌家族史;无青少年或童年时期射线暴露史;患者心理压力不大,能积极配合治疗;患者健康状况允许,有条件接受随访。



提个醒

长“倒刺” 是缺乏维生素吗

我手指经常长“倒刺”,不仅影响美观,还很痛。听人说长“倒刺”是因为缺乏维生素A、B族维生素和锌、硒等微量元素造成的。这听起来似乎很有道理,请问是真的吗?

读者:邓女士

邓女士:

缺乏维生素的确会引起皮肤问题,如脂溢性皮炎、毛囊过度角化、皮肤干裂等,但是手指长“倒刺”大多数和缺乏维生素无关,而是与皮肤干燥、全身代谢等问题有关。

长了“倒刺”,不少人会不由自主地撕掉它,其实是不对的。长“倒刺”后,应先用温水浸泡5分钟左右,等指甲及周围的皮肤变得柔软后,再用指甲钳从倒刺根部整齐地剪掉。为避免感染,剪之前最好先用酒精给指甲钳和指甲消毒,剪完后用含维生素E的护肤品按摩指甲四周,减少长“倒刺”的几率。

预防倒刺最重要的是避免皮肤干燥,不要经常用肥皂、洗涤剂洗手,洗手后即刻涂抹护手霜,以保护湿润的角质层。另外,经常搓双手,可以帮助手部血液循环,促进皮脂腺的分泌,也能一定程度上预防长“倒刺”。



读者来信

四种方法除口臭

“绿色饮料”是对抗口臭的最佳方法,并且可以利用叶绿素作为漱口水,有助于口气清香。这种绿色饮料可以用小麦草、苜蓿芽汁及大麦草汁当做主要材料,每天喝一杯叶绿素汁(一杯水、两汤匙叶绿素汁),效果不错。

每天吃250毫克的维生素C。吃维生素C可帮助恢复健康的牙龈及防止牙龈流血,并且能排除口腔中过多的黏膜分泌物及废物(这些物质是导致口臭的因素之一)。

吃完饭,刷牙,同时也可以使用牙线剔除牙缝里的肉屑、菜渣,清除牙缝的污垢。另外,最好每三个月更换新牙刷,防止牙刷上细菌累积。

多吃蔬菜,解决便秘引发的口臭问题。



生活小窍门

白血病是一类起源于造血干细胞的恶性肿瘤,发病率为2.76/10万,死亡率在儿童及35岁以下成人中居第一位。近年来,随着生活环境的改变,白血病发病呈上升趋势,儿童和青少年是高发人群。由于白血病早期症状不明显,以致于很多确诊时已属晚期,但也并非没有蛛丝马迹可循,如果儿童出现以下六个症状,就要高度警惕,尽早前往医院就诊检查,排除白血病可能。

出现六个症状 警惕白血病

贫血。贫血常为白血病的首发症状,且会随着病情的进展而不断加重,患者常表现为脸色苍白、四肢乏力、心慌、气急、多汗、头晕耳鸣等。

出血。统计数据表明,有80%的白血病患者有出血

现象,出血部位可遍及全身,常见的有皮肤、牙龈、口腔、鼻粘膜等,甚至颅内、消化道、尿道、呼吸道也有出血现象。

发热。约50%-84%的白血病患者以发热为首发症状,时而低热

时而高热,并伴有咽炎、扁桃腺炎、口腔炎、肺炎、泌尿系统感染等。肝脾肿大。尤以急性淋巴细胞白血病患者明显。

淋巴结肿大。大多数白血病患者颈部、腋下及腹股沟等处均有淋巴结肿大,全身淋巴结肿大以急性淋巴细胞性白血病多见。

骨关节痛,多见于急性白血病,常表现为胸骨下端压痛,发生骨髓坏死时,可引起骨骼剧痛。

很多老一辈的家长在孩子婴儿期,经常给宝宝捏鼻梁,据说这样会让宝宝的鼻子变得挺直。这种说法有道理吗?其次,给宝宝捏鼻梁时,

捏鼻梁 危害大

实,这是不科学的,甚至会伤害宝宝。

首先,家长需要了解新生儿鼻子的结构和特点。宝宝的鼻梁骨是软骨组织,且鼻腔黏膜娇嫩、血管丰富,如果经常人为捏鼻梁,很容易损伤宝宝的鼻腔黏膜和血管,降低鼻腔的防御功能,很容易让其鼻腔受到感染。而且宝宝的鼻腔没有鼻毛,后鼻道也比较狭窄,经常捏鼻梁会影响呼吸。

我们都知道五官是互通的,有时候伤到一个部位会引起另外一个部位的问题。常常捏宝宝的鼻子,可能会引起中耳炎。因为宝宝的耳咽管较



粗、较短、较直,如果经常给其捏鼻梁,很容易使鼻腔中分泌物逆行进入耳中,引发中耳炎。

此外,家长还需要知道,宝宝出生后,鼻梁基本上都是塌的。如果不是遗传原因,宝宝在长大后,大约在凶门闭合之后,骨骼就会开始加速生长发育,塌鼻梁就会慢慢得到改观,到青春期后才能慢慢定型。

小验方

治皮肤瘙痒验方

将干苦参150克,加水2000毫升,浸泡1小时,用大火煮沸后,再用小火煎至余量为1000毫升,每天早晚各一次洗擦患处,当即可止痒,约5-7天后,瘙痒将消除。

自制风湿药酒

当归300克,白芍、牛膝、桂枝、防风、杜仲各200克,威灵仙240克,糯米5000克,苡米2500克,酒曲适量。中药水煎取汁,糯米、苡米水浸12小时后,过滤弃水分,蒸熟待凉,再加入药汁、酒曲和匀,置酒坛中保存(冬春3天,夏秋2天),闻有酒香即可饮用,早晚各1次,10天喝完。

(本方仅供参考)

育龄期类风湿关节炎 用药遵循两个原则

类风湿关节炎(简称RA)是一种累及周围关节为主的多系统炎症性的自身免疫性疾病。该病女性发病率为男性的2-3倍。我国RA患病率约为0.3%,以女性多发,可发生于任何年龄,以30-50岁为发病的高峰。RA虽然不会影响到女性患者的生育能力,但要考虑所用药物对患者本身及胎儿的影响,相对于老年RA患者和男性RA患者而言会更复杂一些。

一般来说,RA女性患者整个备孕、妊娠、生产及产后期间都需要风湿免疫科医生、产科医生、儿科医生等的共同努力,针对RA患者具体情况制定合理的用药方案。

治疗RA的药物有如下几类:第一类就是糖皮质激素,可用于RA妊娠期的治疗;第二类就是非甾体类抗炎药,孕期尽量不推荐使用;第三类就是改变病情的药物,其中包括化学药物和生物制剂。

对这类患者用药,是依照现有基于循证医学的临床实践指南来用药的。具体来说,对育龄期RA患者用药需要遵循两个原则,首先,要明确药物对大人是否有好处;其次,要确定对胎儿没有大的损害,尤其到后期,要考虑药物可能影响到哺乳期。

在不同时期,选择用药是不太一样的。如果病人怀孕了,孕早期如病情稳定无需调整用药。如果到了中后期,一部分病人病情有所加重,需根据病情,会做药物上的相应调整。可以在原来的基础上适当选择一些药物,例如糖皮质激素,因为小剂量的糖皮质激素对病情控制比较有效,对胎儿影响也很小。

教你一招

