



甲状腺癌“偏爱”女性 早发现治愈率高

◇受访专家:广东省中医院 张海波

甲状腺癌目前已经是我国癌症上升率最快的恶性肿瘤。以广州市为例,十年前,广州市每10万人中有4.5人罹患甲状腺癌,到了4年前的2011年,这一恶性肿瘤的发病率已达到每10万人中有10.53人患病,8年间上升了134%,而且该恶性肿瘤的发病率仍在以每年14.4%的速度增长。“近些年,甲状腺癌发病率呈上升趋势,并且有重女轻男的特点,如果发觉脖子有肿块要尽快去医院检查。”广东省中医院肿瘤科主任张海波告诉记者。甲状腺是人类非常重要的腺体,能控制使用能量的速度、制造蛋白质、调节身体对其他荷尔蒙的敏感性,属于内分泌器官。甲状腺癌是最常见的甲状腺恶性肿瘤,约占全身恶性肿瘤的1%。除甲状腺髓样癌外,绝大部分甲状腺癌起源于滤泡上皮细胞。

甲状腺癌重女轻男 早发现治愈率可达95%

“总体来说,甲状腺癌发病女性高于男性,一般是3:1的比例,20~40岁是女性甲状腺疾病的高发年龄。”张海波告诉记者。为何甲状腺癌“偏爱”女性?总得来说有以下几个原因: 1. 雌激素 研究表明,甲状腺癌的发生可能与雌激素分泌有关。雌激素与促甲状腺激素有一定关联。本身女性的雌激素就比男性多,况且,年轻女性正处于生命力旺盛的阶段,新陈代谢比较快,体内的雌激素是一生中最高的时期,因此正处在此阶段的女性患者比较容易患甲状腺癌,这也就是甲状腺癌为何偏爱女性的主要原因。 2. 碘的过多或过少摄入 一般认为,碘缺乏是地方性甲状腺肿、结节性甲状腺肿的发病原因。虽然甲状腺癌发病率在碘缺乏地区较非碘缺乏地区为高,但是在非碘缺乏地区,比如沿海地区,当地人对含碘很高的食物,例如海产品等摄取较多时,高碘饮食也可能增加甲状腺癌的发生率。 3. 放射线 “生活的电子化给我们带来便利的同时也带来一些危险因素。”张海波说。实验表明,放射线的致癌作用是肯定的。切尔诺贝利核事故后当地甲状腺癌发病率明显提高,福岛核泄漏后当地儿童甲状腺癌的检出率也增多。“美国的一项研究显示,电子产品的使用率与儿童甲状腺癌有关联,儿童使用过多的电子产品会接受辐射,不同程度的提高肿瘤发生率。” 4. 情志内伤 传统医学对甲状腺癌称为“瘰疬”,中医学对甲状腺癌的认识源远流长,历代医家一致认为水土因素、情志内伤是导致本病发生的重要因素。情志内伤的气郁是瘰疬的主要因素,在《圣济总录》已明确“瘰疬病多女有之,缘忧患有甚于男子也”。这些触发因子引起甲状腺组织的病变,发展成肿瘤。“从中医角度来讲,有一个‘癌性性格’的说法。现代女性无论是工作还是家庭都带来巨大的压力,长期的焦虑紧张、压力过大,长期心情不好,不开心都会导致疾病的发生。”张海波告诉记者。 “甲状腺癌早发现早治疗治愈率还是相当高的,特别是乳头状腺癌早期治愈率可达95%。”张海波说,“甲状腺癌有四种类型,有不同的特点,好发于不同的年龄段,治愈率也有不同。”

1. 乳头状癌 乳头状癌占甲状腺癌的绝大多数,约60%~70%,女性及40岁以下患者较多。乳头状癌恶性度低,病程发展慢,愈后好,早期经手术治疗后几乎95%患者可以长期存活。 2. 滤泡性腺癌 滤泡性腺癌占甲状腺癌的15%~20%。多见于中年女性,易远处转移,恶性度中等,手术治疗后甲状腺癌治愈率可达80%。 3. 髓样癌 髓样癌占甲状腺癌的5%~10%,有时可出现与本病临床表现完全无关的症状,如腹泻、面部潮红多汗、哮喘、头痛等,这是由于癌细胞分泌生物活性物质所致。其他表现与一般甲状腺癌相似。早期经过手术治疗预后较好。 4. 未分化癌 未分化癌高度恶性,占甲状腺癌的8%左右,发病以老年人为主,平均年龄60岁以上。特点是颈前肿块突然增大,迅速出现呼吸困难、吞咽困难、声嘶等症状。治疗效果差,预后不良。

疑是甲状腺癌可进一步采取ECT(发射型计算机断层扫描)检查,甚至采取细针穿刺做更进一步的诊断。”张海波告诉记者:“甲状腺癌首选是手术治疗。我曾经有一个病人,19岁时发现是甲状腺癌,因为发现的早,积极采取手术治疗,愈后很好,现在结婚生子痊愈了。” 手术治疗 甲状腺癌的手术治疗包括甲状腺本身的手术,以及颈淋巴结清扫。 放射性核素治疗 放射性核素治疗是对乳头状癌、滤泡性腺癌,术后应用碘131放射治疗,适合于45岁以上患者、多发性癌灶、局部侵袭性肿瘤及存在远处转移者。 分子靶向治疗 分子靶向治疗是在细胞分子水平上,针对已经明确的致病位点

来设计相应的治疗药物,药物进入体内会特异性地选择致病位点来相结合发生作用,使肿瘤细胞特异性死亡,而不会波及身体的正常组织细胞。 中医治疗 “中医中药治疗也是目前一个比较重要的治疗方式。”张海波说:“我们有一位甲状腺癌晚期患者,已经发现癌细胞多处转移了,手术治疗已经没有意义,我们就采取中医治疗,目前来看维持的还不错,比预期寿命要长。”传统医学对甲状腺癌患者分为肝郁痰凝型、痰瘀交阻型、血瘀石瘰型、阴虚火郁型。根据患者不同的体质,通过辨证施治,调节身体基本环境,形成不利于肿瘤生长的“土壤”,从而达到抗肿瘤治疗的目的。

饮食均衡良好心情 有效预防甲状腺癌

日常生活中,特别是女性朋友,要注意避免应用雌激素,比如含雌激素的化妆品护肤品、营养品,因为他们对甲状腺癌的发生起着促进作用,需要警惕。 “高碘和缺碘都会导致甲状腺癌的发生,不能一味的避免或过多食用含碘的食物,适量摄入含碘的食品是有益的。”张海波说:“海产品含碘量高,但海产品种类非常之多,虾蟹这类引起痰湿的食物多吃不宜,而像海带、昆布、海参这类海产品,中医讲具有软坚散结的作用,利于预防和中医甲状腺癌。”总之,甲状腺癌患者讲究饮

食均衡,吃富含营养的食物及新鲜蔬菜,避免吃油腻、香燥、辛辣之品。 X射线是导致甲状腺癌的重要因素,在日常生活中要注意避免照射,特别是儿童,要尽量避免头颈部X线照射。 “积极锻炼身体,增强自身抵抗力,提高抗病能力。保持精神愉快,防止情志内伤,这是很重要的一个方面。”张海波提醒道:“有甲状腺结节的患者,或者甲亢、甲减的患者要定时检查,以防并发其他甲状腺疾病。” (赵莹)



B超检查为首选 手术治疗治愈率高

“当摸到自己的脖子有肿块,质地硬并且活动性差,或者出现声音嘶哑、吞咽困难时都要引起重视,及时去医院做检查。”张海波告诉记者。甲状腺癌主要有以下几个表现: 1. 甲状腺局部肿大或摸到颈部有硬块,并且肿块大小日渐增大,都要怀疑甲状腺癌的可能;当肿瘤压迫到喉返神经时会出现声音嘶哑,侵犯食道时出现吞咽困难以及体重减轻,侵犯或压迫到气管时则出现

咳嗽、呼吸困难及胸部不适感,这些都是局部压迫症状;癌局部转移症状有颈部淋巴结的肿大,尤以乳头状癌及髓样癌较易出现颈部淋巴结的转移肿大;如果甲状腺癌中晚期会出现远端转移的症状:脑部转移引起头痛及呕吐,肺部或纵膈腔转移引起咳嗽、咳血及胸部不适,骨头转移造成病理性骨折引起疼痛,脊髓转移引起手脚酸麻或无力等。 “B超对甲状腺癌的检出率高,一旦怀

哺乳期妈妈能不能用药

□广东省妇幼保健院 李志云

母乳是母亲赋予孩子最天然、最有营养的食物。现在很多的新妈妈们也都能意识到母乳喂养的重要性并坚持母乳喂养。但是,在母乳喂养过程中,难免会遇到一些难题:有些新妈妈因为疾病的原因不得不进行药物治疗,有一部分妈妈在接受了药物治疗后只好停止了母乳喂养,还有一些妈妈则为了不影响到宝宝的母乳喂养而有病也拖着不敢用药,结果不但影响了自身疾病的痊愈,还可能会给宝宝带来不良的影响。 我们先来看宝宝对药物的吸收、排泄途径。在妊娠期的时候,胎儿通过胎盘屏障以较高浓度地接收母亲所服用的药物,并通过母亲的肝脏及肾脏进行解毒和排泄,而通过母乳喂养的小宝宝仅仅会摄取到母亲从血浆到达乳汁中的药物,并依靠自己去解毒与排泄。因此,哺乳期妈妈用药能否对婴儿产生不良反应,关键还是要看药物的毒性及婴儿本身对药物的吸收、转化和排泄能力。 用药有明确的指征,必须用药时不要盲目中止用药,可用可不用的药物要尽量避免。哺乳期妈妈在患病需要用药前,最好先征求一

下医生的意见,由医生根据哺乳期间妈妈疾病的需要,确实需要用药时,也不应拖着不治疗,而是尽可能地选择对孩子影响较小或经乳汁排出较少的药物进行治疗,不要自行选择药物。一般来说,只有极少量的药物会对婴儿造成危害而必须暂时或完全停止母乳喂养。在停药期间,按照自己宝宝平时吃奶的频率定时挤奶,以保证在此期间乳汁的正常分泌。 注意母乳喂养时间和给孩子的哺乳时间。虽然很多药物在乳汁中的浓度不高,但因婴儿每天要吸吮乳汁量约为800~1000ml,加起来也能使婴儿吸收到相当量的药物剂量,因此,母亲在用药时,要尽量避免药物在血中浓度高峰期的时候进行哺乳,一般建议在哺乳后再服药,以避免药物通过乳汁吸收,半衰期短的药物,用药后可等药物从母体中消退后再哺乳。 用药期间做好密切监测。哺乳期妈妈在用药后,不仅要注意观察自己对药物有无发生不良反应,而且也要注意观察宝宝是否受到药物的影响,一旦发生药物不良反应时,应及时到医院就诊。

杏林春满

立春养生该吃点什么?

□深圳市中医院 汪栋材

立春是24节气中的第一个节气,也是春季六个节气中的第一个。在每年的公历2月4日前后,太阳黄经315°,斗指辰位(东北方向)。《月令七十二候集解》说:“正月中,立,建始也。”立春,意味着从这一天起,春季开始了,闭藏的冬天结束了,从此开始阳动而充满生机的春天。农谚说:“立春雨水到,早起晚睡觉。”是提醒人们寒冬快结束了,该早起床干活了。立春的气候特点是南方乍暖还寒,北方往往是“倒春寒”,气候变化较大,要多加注意保暖和养生。 立春是冬春之交的标志,此时称为“开天门”,就是说气候由阴出阳(立春到春分之间),天渐暖,寒渐退,湿渐长,夜渐短,气候逐渐由寒转温,大地由闭藏逐渐开始生发,人体也逐渐由冬藏转入春生,人体气血逐渐外向,表现为呼吸、心跳逐渐加快,新陈代谢逐渐加速,以供给五脏生机开始勃发的需要。冬春之交,由于天气乍暖还寒,气血运行忽急忽缓,时而偏内,时而偏外,五脏适应得有个过程。这时期,体质差、适应能力弱的人就易得病,所以冬春之交是一年之中比较容易得病的阶段,尤其要注意。寒温变化反复无常,大风常至,风气通于肝,外风引动内风,促使肝气亢盛,所以血压经常呈现大波动,应避免过分紧张、焦虑、抑郁。高血压患者,还要注意按时吃

降压药,要避风寒,大风天不宜外出,还要调养精神,少生气,忌暴怒,不要过度疲劳。少吃易“动风”的食物,如鸭子、黄鳝、狗肉等;多吃平肝之品,如荠菜、青菜、萝卜之类。有血管硬化的人,此时血管脆性增加,管壁弹性减弱,不易适应气候的寒温反复,加之大风干扰,所以易患心脑血管疾病。此时,要注意心脑血管骤然收缩,血压升高,而发生心脑血管意外,所以要注意避风寒,所谓“虚邪贼风,避之有时”。衣服要穿暖,不要脱得过早,所谓“春捂秋冻”。锻炼身体,少熬夜,营养要充足,以增强抵抗力。入春后,要由室内逐渐走出户外,锻炼身体,增强体质,以适应冬春之际多变的气候。立春过后的饮食药膳应以“升补”为主,下面介绍几个药膳: 首乌肝片 做法:首乌液20毫升,鲜猪肝250克,水发木耳25克,青菜叶少许,青鸟煎汤浓缩,取20毫升药液备用。将猪肝片放入首乌汁内浸软(取一半首乌汁),加少许食



怎样避免生畸形儿?

十月怀胎一朝分娩。父母的喜悦是可以想象的。如果生下一个畸形儿,不但家长受到很大的打击,而且孩子本身的痛苦更是难以名状。那么,畸形儿是怎样产生的呢?

常见的致畸因素

通常是在胚胎发育阶段受到各种有害因素的影响使细胞染色体发生畸变,或有有害物抑制细胞的有丝分裂,妨碍了胎儿器官的正常分化与发育而产生畸形。

常见的致畸因素包括:微生物(如病毒)、药物和某些化学制剂、某些金属和放射性物质等。有资料表明,在致命因素中,药物约占1.5%,物理化学因素占1%,病毒及妊娠期疾病占1%~3%,原因迄今未查明者占65%。值得注意的是,约20%的致畸因素来源于父母的遗传性疾病。

畸形的类型取决于致畸因素的种类及其作用时期。例如风疹病毒主要导致白内障、耳聋和心脏畸形。先天性巨细胞病毒主要损害中枢神经系统产生小头畸形或积水。

致畸因素的作用时期在往往在怀孕早期(头三个月)。因为此时器官分化发育迅速,对外界致畸因素最敏感。当然不同的器官系统还有相应的致畸敏感期,例如神经系统为受精后15~77天,脑为受精后20~40天,眼为受精后24~39天,四肢为受精后24~46天,外生殖器为受精后36~98天等。受精后8周胚胎完成了除神经系统及生殖器官以外的器官的分化进入胎儿期,对外界致畸因素的敏感性相对降低。到孕后12周,外界致畸因素的影响就更小一些。

哪些女性要当心

孕早期发生高热的女性 怀孕早期有过高热的女性,孩子即便不出现明显外观畸形,脑组织发育有可能受到不良影响,表现为智力低下。这种智力低下是由于高热造成胎儿脑神经细胞死亡,使脑神经细胞数减少所致,这种智力低下是不能恢复的。当然,高热造成胎儿畸形还与孕妇对高热的敏感性和其他因素有关。

爱接近猫狗的女性 宠物也是一种对威胁胎儿健康的传染病原。据有关资料显示,在英国,由于孕妇接近猫狗,给婴儿造成不良后果的约占染病孕妇的40%,每年约有500名婴儿被猫的病菌所害。

每天浓妆艳抹的女性 据美国的一项调查表明,每天浓妆艳抹者胎儿畸形的发生率是不化妆的1.25倍。是因为化妆品中含有的铅、汞、砷等有毒物质被孕妇的皮肤和黏膜吸收后,透过血胎屏障,进入胎血循环,影响胎儿的正常发育。其次是化妆品中的一些成分经阳光中的紫外线照射后产生有致畸作用的芳香胺类化合物。

孕期精神紧张的女性 人的情绪受中枢神经和内分泌系统的控制,内分泌之一的肾上腺皮质激素与人的情绪变化有密切关系。孕妇情绪紧张时,肾上腺皮质激素可能阻碍胚胎某些组织的融汇作用,如果发生在妊娠前3个月,就会造成胎儿唇裂或腭裂等畸形。

饮酒的女性 酒精可通过胎盘进入发育中的胎儿,对胎儿进行严重的损害。研究表明,妊娠期每天饮2杯以上,可对胎儿有影响以至危险,每天饮酒2~4杯,则有畸形发

生的危险,如脑袋很小,耳鼻极小和上嘴唇厚宽等。

吃霉变食物的女性 孕妇若食入被霉菌毒素污染了的食物,如霉变食物,霉菌毒素可通过胎盘和胎儿,引起胎儿体内细胞染色体断裂。

外因内因齐避免

外因主要来自环境影响 孕早期过量接受放射性物质有可能导致畸形的产生,因此孕早期尽可能不做腹部X线透视或摄片;孕早期应用雌激素、雄激素及孕激素,可引起胎儿性别的变化及其他畸形;准父母长期大量饮酒、吸烟,都有可能产生死胎、低体重儿、智力低下等情况;再者,孕妇病毒感染也是导致畸形的原因之一,常见的是孕早期母亲患流感、风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等病毒感染,可使胎儿患小头畸形及脑积水、脑钙化等组织或器官畸形。

内因主要来自遗传因素 人体内的遗传物质存在于细胞核内的染色体上。通常染色体是稳定的,但在日常生活中一些不良因素的影响下(如放射线、药物、疾病),基因发生了突变,则可造成畸形;此外,近亲结婚也易致畸。某些遗传性疾病,致病基因是隐性的,只有当夫妇双方都携带这种隐性基因且结合时,后代才明显发病。因此近亲之间应禁止通婚。

做好产前检查和遗传咨询

凡具有下列情况之一的孕妇,在怀孕4~6个月时,都应进行产前检查和遗传咨询,并进行相关的产前诊断。

年龄在35岁以上的女性。因卵子老化,染色体容易发生突变,产生胎儿先天性畸形或先天愚型儿的危险性较大。

曾生过无脑儿、脊柱裂或其他畸形胎儿的女性。再次怀孕后,应进行产前检查和遗传咨询。因为她们再次生育同类型异常孩子的危险性较一般孕妇高得多。

有习惯性流产、多次胎死宫内的女性,再次怀孕后,要进行相关项目检查。因为这种情况有可能是由夫妇一方或双方染色体异常引起的,再次怀孕,仍可出现畸形。

家族中有先天性代谢性疾病的患者或有夫妇本人曾生育过代谢性疾病患儿,孕期应做产前检查和遗传咨询。

夫妇双方均为同一种地中海贫血患者。

怀孕早期,曾患过风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹等病毒感染的孕妇。因易感染给胎儿发生畸形,皆应作相关的检查。

孕早期及孕中期饲养宠物并经常接触宠物的孕妇。

孕早期曾服用可能致胎儿畸形的药物,或接受过放射线诊断或治疗的孕妇。都要进行产前检查和遗传咨询,并进行相关产前诊断。

最后,为了预防胎儿畸形的发生,建议所有的孕妇应适当地补充叶酸。目前的研究证明,除遗传因素外,孕妇身体中缺乏叶酸也是导致胎儿发生脊柱裂的主要原因之一。因为人体不能自然生成叶酸,而一个人每天靠正常饮食摄入的叶酸量大约仅为300毫克,远远不能满足胎儿生长的需要。因此,有计划地为孕妇补充足够的叶酸是非常重要的。(来源:腾讯网《腾讯育儿》)

最佳美的凉菜,香、辣、爽口,回味无穷,可解酒、开胃、消食。

虾仁韭菜

做法:虾仁30克,韭菜250克,鸡蛋1个。炒锅烧热倒入植物油,待油热后下虾仁翻炒,蛋糊翻炒至虾仁入味,加入韭菜翻炒,搅拌均匀出锅即可。这道药膳有补肾阳、固肾气、通乳汁作用。韭菜含有大量粗纤维,能刺激肠蠕动,增强蠕动,故这道菜亦可作习惯性便秘患者之膳食。

此外,平时菜肴里不妨放点生姜。现代医学认为,生姜能增强血液循环,促进发汗,有散寒退烧功效。生姜还具有一定的抗衰老功能。生姜中的姜辣素进入体内吸收消化后,能产生一种有抗衰老活性的抗氧化酶——过氧化物歧化酶,可抑制体内脂质过氧化作用和脂褐素沉着——老年斑的产生,延缓衰老的出现。俗话说“晨吃三片姜,赛过人参汤”,有其科学道理。此外,生姜对风寒感冒也有一定的疗效,因此,在春天生发的时节应该适当吃一点。

传统饮食养生学认为,具有辛甘发散性质的蔬菜还有:油菜、香菜、洋葱、芥菜、萝卜、辣椒、葱、大蒜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、洋白菜、芹菜、菠菜、荠菜、茴香、黄花菜、蕹菜、蕻菜、茼蒿、茭白、竹笋、黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、茄子等。具有酸收性质的蔬菜有:马齿苋、西红柿、柑、橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等。

珍珠三鲜汤

做法:鸡肉脯50克,豌豆25克,西红柿1个,鸡蛋1个,牛奶50克,淀粉25克。把西红柿、面粉、牛奶、鸡蛋清搅成鸡泥待用。炒锅放在大火上倒入高汤,放盐、料酒烧开后,下豌豆、西红柿丁,等再次烧开后改小火,把鸡肉泥揉成小丸子,下入锅内。这道药膳有温中益气,补精填髓,清热除烦功效。

拌萝卜丝

做法:白萝卜去皮,切成细丝。撒盐腌数分钟后,挤净水分。将酱油、米醋、白糖、味精以及葱末、香菜末、蒜泥等置一碗中,加烧热香油,泼制辣椒油,倒入调料汁中。用此调味品调拌白萝卜丝即成。这是一