

“国际甲状腺知识宣传周”

体检查甲功,健康早掌握

今年5月19日-5月25日是第十七个“国际甲状腺知识宣传周”,主题是“体检查甲功,健康早掌握”,旨在提高公众对甲状腺疾病的认识,通过早筛和科学预防,守护甲状腺健康。

甲状腺——“小蝴蝶”大作用

甲状腺是一个很小的蝴蝶形腺体,位于脖子底部、喉咙下方,它个子虽小,但地位颇高。甲状腺制造的激素可以说控制着机体的每一个细胞、组织和器官,影响身体的很多代谢活动。

甲状腺疾病有哪些呢?

1、甲状腺结节

甲状腺结节是甲状腺内出现的肿块,有良性和恶性之分。良性结节定期观察即可,恶性比例仅占5%-15%。

2、甲状腺功能亢进症(甲亢)

甲状腺分泌过多甲状腺激素,导致机体代谢亢进和交感神经兴奋,出现心悸、多汗、烦躁、食欲亢进等症状。

3、甲状腺功能减退症(甲减)

甲状腺激素分泌不足,引起身体代谢减缓,出现疲劳、怕冷、体重增加、便秘等表现。

4、甲状腺炎

桥本氏甲状腺炎:一种自身免疫性疾病,可导致甲状腺功能异常。

亚急性甲状腺炎:多与病毒感染有关,常伴有发热、颈部疼痛等症状。

5、甲状腺肿

由于碘缺乏等原因导致甲状腺肿大,一般无明显功能异常。

6、甲状腺癌

常见的有乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌、未分化癌等,需要及时诊断和治疗。

甲状腺疾病有什么危害?

1、代谢:当甲状腺功能出现紊乱

时,会显著干扰机体的碳水化合物、脂类、蛋白质以及多种维生素和电解质的代谢过程;

2、生长发育:儿童时期缺乏甲状腺激素,很可能造成发育迟缓智力下降,导致呆小症;

3、心血管系统:患者可出现心动过速、心律失常,严重时甚至会心力衰竭等;

4、消化系统:便秘/腹泻、肝功能紊乱等;

5、生殖系统:女性的月经紊乱、不孕,男性的阳痿、早泄甚至不育等;

6、泌尿系统:电解质排泄紊乱、水肿等;

7、神经系统:精神亢奋、喋喋不休,或精神抑郁、郁郁寡欢等;

8、血液系统:贫血等。

远离甲状腺疾病的5个锦囊

1、注意饮食调摄

适量使用含碘食品。吃盐不宜过量,每人每天的盐摄入量不要超过6g。

2、合理运动

选择适合自身的运动方式,通过锻炼,增强体质,提高自身免疫力,防治自身免疫性疾病。

3、避免辐射

尽量减少头颈部的X线照射等辐射暴露。

4、保持良好心态

不良情绪和甲状腺癌的发生密切相关,培养健康的个人兴趣爱好,适度放缓超负荷的工作,缓解紧张情绪。

5、定期筛查

有甲状腺疾病史,有甲状腺癌家族史、45岁以上的女性、儿童及青少年长期接触电离辐射、高碘饮食习惯人群。



5月27日上午,我院内分泌科联合血管外科在本部门诊大厅,举办“国际甲状腺知识宣传周”义诊活动。内分泌科主任、主任医师耿厚法,血管外科副主任、主任医师奚海林,内分泌科主治医师臧秀等医护人员在现场为前来咨询的市民朋友答疑解惑。

甲状腺专病中心

为进一步满足区域内甲状腺疾病患者的就医需求,提升患者就医体验,我院开设甲状腺专病中心。中心由甲状腺内科、甲状腺外科、病理科、超声科、采血室等学科共同搭建一个内外协同、临床医技协作的诊疗平台,让患者无需

奔波于各科室,便可以在短时间内获得个体化治疗方案,最大程度地给予患者“一站式”省心、精准、优质的诊疗服务,让患者真正受益。

供稿:臧秀(内分泌科)

“博士科普时间”

哪些女性更容易得乳腺癌?

“绝经后是乳腺癌的高发期”“不哺乳就容易得乳腺癌”……这些说法广为流传,到底有没有科学依据?更年期、绝经后的女性是否真的面临更高的乳腺癌风险?如何科学预防,远离疾病困扰?让我们一起了解。

更年期后风险更高吗?

答案是肯定的。女性在更年期和绝经后,身体会发生一系列显著变化,这也使得这个阶段成为乳腺癌的发病高峰。随着年龄增长,女性卵巢功能逐渐衰退,雌激素水平发生波动并最终下降。在这个过程中,乳腺组织对体内激素变化的敏感性增加,原本处于相对稳定状态的乳腺细胞,在激素的刺激下,更容易出现异常增生,进而增加乳腺癌的发病风险。

事实上,随着年纪的增长,由于机体的DNA纠错能力下降,不只是乳腺癌,所有恶性肿瘤的发病率都呈增高趋势。

不哺乳容易得乳腺癌吗?

母乳喂养对乳腺健康确实有一定益处。哺乳过程中,乳腺组织通过乳汁分泌得到疏通,乳腺导管上皮细胞在这一过程中不断更新,有助于排出可能存在的有害物质,降低细胞癌变的概率。

母乳喂养可降低乳腺癌风险,但绝非“不哺乳=必然患病”。乳腺癌的发病是多种因素共同作用的结果,除了生育和哺乳情况外,遗传因素、生活方式、激素水平等都起着重要作用。不过,若女性因各种原因无法哺乳,更应关注乳腺健康,做好日常的乳房自检和定期体检,以便及时发现异常情况。

理性看待,无需焦虑:哺乳是降低

风险的积极选择,但乳腺癌是多种因素(遗传、环境、激素等)共同作用的结果。未哺乳女性可通过加强筛查、保持健康习惯弥补风险。现代女性面临工作压力、哺乳条件限制等问题,社会应给予更多支持而非制造恐慌。

如何有效降低乳腺癌的风险?

1、筛查要趁早,别等有症状

40岁以上女性:每年1次乳腺超声+钼靶检查(钼靶对致密型乳腺敏感度较低,需结合超声)。

有家族史或高危因素者:筛查年龄应提前至35岁,必要时进行乳腺磁共振或基因检测。

自检不能替代专业检查:每月月经

结束后7-10天触摸乳房,但早期乳腺癌往往很难通过手感发现。

2、生活方式是防癌“基石”

控制体重: BMI ≥ 24 的女性,乳腺癌风险增加30%;绝经后肥胖者风险更高。

合理膳食:少吃高脂高糖食物:红肉、油炸食品会促进炎症反应,增加代谢负担。

坚持运动:每周运动3次,每次30分钟中等强度运动(如快走、游泳),可降低10%-20%风险。

谨慎使用激素替代疗法:更年期症状严重需用药者,务必在医生指导下短期、低剂量使用。

来源:乳腺外科