

体检发现甲状腺结节 怎么办

当你拿到体检报告,看到上面写着“甲状腺结节”时,可能会感到惊慌和不安。但实际上,甲状腺结节是一种常见的甲状腺疾病,其发病率非常高,部分地区可达67%,大多数情况下并不需要特别治疗。下面,我们就来详细了解一下甲状腺结节的相关知识以及应对措施。

什么是甲状腺结节

甲状腺结节是指甲状腺内出现的肿块,是甲状腺细胞局部异常增长引起的病变。这些结节可以单个或多个存在,大小、形状各异。甲状腺结节在各个年龄的人群中均可见到,女性发病率高于男性,男女之比约为1:3。

甲状腺结节的形成原因

甲状腺结节的形成原因复杂多样,包括缺碘、正常甲状腺组织过度增生、退行性变、放射暴露史、遗传、甲状腺炎症等。还有一些潜在的致病因素,比如微量元素硒的缺乏、肥胖、熬夜

等。不过,临床上很大一部分甲状腺结节,仍无法分析出具体原因。

甲状腺结节的分类

根据结节的性质状态,可分为良性结节及恶性结节,那如何判断甲状腺结节的良恶性?

B超报告上对甲状腺结节的描述来判断:1. 结节形态:规则(圆形、椭圆形等),纵横比小于1提示良性;不规则形态、纵横比大于1提示恶性。2. 结节包膜:包膜完整提示良性;无明显的包膜或包膜不完整提示恶性。3. 结节内部回声:内部可呈无回声等回声、高回声,无明显钙化的提示良性结节;结节内部多呈低回声,伴有钙化尤其点状钙化,甚至有些结节后方回声衰减的提示恶性结节。4. 血流:结节周边见完整的声晕、结节周边测及环状的彩色血流信号提示为良性;血流信号分布紊乱,多由结节周边向内部流入提示恶性。

B超结果上的TI-RADS分级来判断:1级:甲状腺检查正常,无异常发现。2级:良性发现,包括甲状腺囊性结节,恶性风险为0。3级:可能良性的结节,恶性肿瘤的风险<5%。4级:为性质不明的可疑结节,根据恶性超声征象的多少又分为4a级(5%~10%)、4b级(10%~50%)、4c级(50%~85%)。5级:同时伴有甲状腺周围淋巴结或侧颈部淋巴结转移的结节。6级:已经细胞学检查证实的恶性结节。

甲状腺良恶性结节的治疗措施

定期观察:对于小的、无症状的、通过超声检查和细针穿刺活检确定为良性的甲状腺结节,建议定期随访,包括定期进行超声检查及甲状腺功能检查,监测结节是否有变化。部分具有功能性的良性结节(如引起甲亢或甲减)可通过药物治疗。

手术治疗:对于怀疑为恶性、快速增长、压迫周围组织引

起症状(如吞咽困难、呼吸困难)或影响美观的大结节,可能需要进行手术切除。手术方式包括单侧甲状腺切除术和全甲状腺切除术以及热消融治疗,具体取决于病情。

如何预防甲状腺结节

研究表明,碘摄入过多或是过少,都可能引起甲状腺结节。建议患者根据平时的含碘食物摄入量,适当进行调控,如果碘摄入不足,可以适当增加海带、海鱼等食物的摄入,若是平时摄入过多,则适当减少摄入量;再者,一个好的生活心态、适当的运动、不熬夜等均能预防甲状腺结节的形成;另外建议每年定期进行甲状腺超声检查,如有问题,及时寻求专科医生的帮助。希望本文能够为您提供有益的帮助和指导。

[作者:黄拔炎 福州大学附属省立医院 内分泌与代谢病医学中心甲状腺(疝)外科 主治医师]

养成良好习惯 预防结直肠癌

结直肠癌是常见的一种恶性肿瘤,它发生在人体消化道的最后一段——结肠和直肠。这种癌症常常被人忽视,很多患者发现时已是晚期,治疗效果较差,但实际上它是可以有效预防和治疗的。

什么是结直肠癌

结直肠癌是发生在人体结肠和直肠部位的恶性肿瘤,大多数结直肠癌都是从肠息肉开始的,这些肠息肉在一定条件下会发展成恶性肿瘤。及时发现和切除这些肠息肉是预防结直肠癌的关键所在。

结直肠癌好发于老年人群,随着年龄的增加,发病率也随之上升。随着生活方式的变迁、饮食结构的改变等因素,近年来年轻人群中的发病率也呈现上升趋势。

结直肠癌的发病原因是多方面的:

- (1)遗传因素。有家族史的人群罹患结直肠癌的风险较高。
- (2)饮食因素。长期饮食中高脂肪、高蛋白、高精制碳水化合物,以及吃过多的红肉、烟熏食品等,都会增加结直肠癌的发病风险。

(3)生活方式因素。缺乏锻炼、肥胖、吸烟、饮酒等不良生活习惯,都会增加结直肠癌的发病概率。

(4)肠道炎症因素。长期存在的溃疡性结肠炎等肠道炎症性疾病,也会增加结直肠癌的发生风险。

(5)环境污染因素。一些环境污染物,如重金属、农药残留等,也可能对结直肠癌的发生产生影响。

结直肠癌在早期通常没有明显症状,随着病情的进展,会出现以下几种常见症状:

- (1)便血。患者会发现排便时有鲜红或暗红色的血液。
- (2)便习改变。包括排便频率的增加或减少,排便习惯的改变,如便秘或腹泻等。
- (3)腹痛。癌灶累及肠道会引起不同程度的腹痛,有时还伴有排气排便困难。
- (4)肠梗阻。大肠被肿瘤完全阻塞会导致肠梗阻,表现为腹痛、呕吐等症状。
- (5)体重下降。消化不良、食欲下降等症状会导致体重下降。

(6)贫血。长期的隐性出血会引起贫血表现。

需要指出的是,这些症状并非专一性的,也可能出现在其他肠道疾病中。因此,一旦出现上述症状,一定要及时就医,进行进一步的检查明确病因。

对于疑似结直肠癌的患者,医生通常会采取以下几种检查方法来明确诊断:

(1)肠镜检查。这是最重要的诊断手段,可以直接观察肠道情况,发现肿瘤或息肉等异常。同时还可以取活检进行病理学检查。

(2)CT或MRI扫描。这些影像学检查可以清晰地显示肿瘤的大小、位置和浸润范围,为制定治疗方案提供依据。

(3)肿瘤标志物检查。常见的结直肠癌标志物有CEA、CA19-9等,这些指标升高可以提示患有肿瘤可能。

(4)其他检查,如肛门指诊,可以发现大部分中低位直肠癌。

结直肠癌的预防和治疗

(1)预防方面:①养成良好的饮食习惯。多吃蔬菜水果,少食用高脂肪、高糖、高盐的食

物。适当控制红肉摄入量。②保持良好的生活方式。适当锻炼,保持健康的体重,戒烟限酒。③定期进行筛查检查。40岁以上人群或高危人群,应该定期进行肠镜检查,及时发现和切除息肉。④积极治疗肠道炎症性疾病。溃疡性结肠炎等慢性炎症可能会增加结直肠癌的发病风险,应该积极治疗。

因此,我们要从饮食、生活习惯、定期体检等方面着手,采取有效措施来预防这种疾病的发生。

(2)治疗方面:结直肠癌一经确诊,应到医院进行综合评估和治疗。治疗方法包括①手术治疗。对于早期结直肠癌,手术切除肿瘤是首选。②化学治疗。③放射治疗。④靶向治疗。⑤免疫治疗。上述治疗手段可以根据具体情况综合应用,使得许多晚期患者的生存质量和生存期也有了明显改善。

预防和治疗结直肠癌需要多方共同努力。大家要养成良好的生活习惯,定期体检筛查。(作者:杨常顺 福建省立医院 胃肠外科 主治医师)