

声音沙哑 吞咽困难

甲状腺问题不可小觑

□戴文彬

日前,冯提莫发文自爆自己停播半年,是因为得了甲状腺癌,已进入晚期,相关话题也引爆了微博热搜。

据公开资料显示,甲状腺癌是最常见的甲状腺恶性肿瘤,任何年龄均可发病,但以青壮年多见。那么,这到底是一种什么样的疾病?该如何合理预防,大众又该注意什么?

甲状腺癌有哪些临床表现

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%,包括乳头状



夏日来临,由于天气炎热,不少家长选择带孩子前往泳池,但有些孩子游泳后,耳朵可能会出现痛、痒等不舒服的感觉。

这时,家长一定要注意,及时带孩子前往医院检查一下耳朵,看看是否是盯聆栓塞、外耳道疳、急性外耳道炎、真菌性外耳道炎、急性中耳炎等情况。

盯聆栓塞

盯聆即我们常说的“耳屎”,是由外耳道软骨部皮肤盯聆腺分泌产生的。盯聆分泌过多,会阻塞外耳道从而引起疾病。具体症状可表现出耳道瘙痒、耳内闷胀、听力减退等。一般来说,盯聆会在咀嚼、讲话时不经意间经外耳道口掉出。但儿童外耳道相对狭窄,耳道软骨处于发育阶段,盯聆不能及时排出,较多的盯聆堆积成团形成硬块,俗称“耳结”,即盯聆栓塞。

遇到这种情况家长不用慌张。可通过直接取出法、盯聆钩取出法、冲洗法和抽吸法取出盯聆。冲洗液不可过冷或过热,应尽量控制在38~42℃。如若出现较多盯聆,取出时出现疼痛,则可以使用耳聆溶解剂软化耳道盯聆,从而取出。

外耳道疳

外耳道软骨段的皮肤上有毛囊和腺体,如果外耳道皮肤有损伤,或游泳时外耳道长时间被水浸泡表皮软化,毛囊或腺体被细菌感染,则会导致外耳道疳肿发生。外耳道疳肿时主要表现为剧烈的耳部疼痛,有的可放射至同侧头部,张口、咀嚼、打呵欠时疼痛加重。疳肿过大堵塞外耳道时,可能导致听力下降。

出现这种情况时,家长可以通过外耳道软骨部皮肤是否有红肿,以及触痛是否明显,牵拉耳郭或按压耳屏时是否伴随疼痛来判断。疳肿成熟时尖端可有黄白色脓点,自行破溃者流出带血的黏稠脓液。

当出现了外耳道疳的明显症状时,及时前往医院治疗。一般来说,疳肿未成熟时,局部可涂抹抗生素软膏或鱼肝脂,促进炎症消退;如果疳肿已成熟,则需要针刺、切开或化学方法使脓头破掉,促进脓液排出,消毒后涂抹抗生素软膏。疳肿自行破溃时,将脓液擦拭干净,消毒后涂抹抗生素软膏。遇到疼痛剧烈不能忍受时,需予以镇痛。症状严重者,还需配合口服或输注抗生素药物。

癌、滤泡状癌、未分化癌和髓样癌四种病理类型。以恶性度较低、预后较好的乳头状癌最常见,除髓样癌外,绝大部分甲状腺癌起源于滤泡上皮细胞。发病率与地区、种族、性别有一定关系。女性发病较多。绝大多数甲状腺癌发生于一侧甲状腺腺叶,常为单个肿瘤。

由于甲状腺癌早期没有症状,因而往往不被重视。其实甲状腺癌的早期诊断并不困难,进行彩色多普勒超声检查,可以有效发现甲状腺肿瘤的存在,通过细针穿刺和必要时辅以基因检测,可诊断是否为甲状腺癌或者甲状腺癌类型,为进行后续治疗方案的决策提供了良好的基础。

通常在体检时通过甲状腺触诊和颈部超声检查而发现甲状腺小肿块。早期典型的临床表现为甲状腺内发现肿块,质地硬而固定、表

面不平是各型癌的共同表现。腺体在吞咽时上下移动性小。未分化癌可在短期内出现上述症状,除肿块增长明显外,还伴有侵犯周围组织的特性。

晚期可产生声音嘶哑,呼吸、吞咽困难以及耳、枕、肩等处疼痛和局部淋巴结及远处器官转移等表现。

甲状腺癌为何越来越年轻化

现在甲状腺癌越来越年轻化可能与饮食不当、生活习惯差、遗传因素等有关。

在饮食方面,饮食不当是主要问题。部分年轻人饮食不规律,不注意营养均衡,也不注重饮食健康,比如经常吃火锅、烧烤、炸鸡或过烫、过辣、过凉类的食物,导致体内摄入的能量,脂肪超标,胃肠道健康受损。甚至有些不健康的食品中还含有致癌物质,从而增加患病风险,诱发胃癌、肝癌、结肠癌等疾病。

生活习惯差,也可诱发癌症。部分年轻人喜欢熬夜追剧,通宵玩手机,久坐不动,活动甚少,缺少合理健康的生活习惯。而经常熬夜久坐,容易导致精神萎靡不振、睡眠严重不足,使得机体免疫力下降、抵抗力变差,使颈

椎、脊椎、腰椎劳损进而引起各类感染,增加患癌的概率。

有的年轻人有癌症家族史,比如具有家族遗传性的肠息肉病,可能会发生大肠癌,还有一些乳腺癌、卵巢癌都具有遗传的倾向。

除以上相对常见原因外,还有其他的因素,如忽视体检、职业暴露等,因此,建议患者及时就诊,积极治疗,药物需在医生指导下使用,以免延误病情,造成不良影响。

合理预防甲状腺癌

为了自身健康,避免个人的甲状腺出现问题,平时生活中我们要尽量远离电离辐射,尽可能减少暴露在电离辐射的环境中。夏日温度比较高,夏季的高温环境会导致甲亢的症状更加突出。甲亢患者在夏日应该保持充足休息,不要熬夜,同时适量运动和科学搭配饮食,尽可能避免摄入含碘丰富的食物。对于有高危因素的群体,积极筛查还是非常有必要的。具体包括三类:一是以往已经有甲状腺疾病的群体;二是有家族史的群体,即直系亲属有两个以上已患有甲状腺肿瘤;三则是有放射线接触史的群体。

孩子夏季游泳警惕耳部疾病

急性外耳道炎

急性外耳道炎,顾名思义,就是外耳道皮肤及皮下组织感染后发生的炎症反应。游泳后耳内残留水分未擦拭干净,皮肤受浸渍、破溃,易引发感染。它的症状与外耳道疳类似,发病初期耳内有灼热感,轻微疼痛,随着病情发展,疼痛逐渐加剧,甚至出现坐卧不安,咀嚼或说话时加重。

判断是否得急性外耳道炎,可以通过确认外耳道皮肤是否轻度充血、肿胀,表面是否覆盖有臭味且黏稠的分泌物或碎屑。重者外耳道肿胀明显,致外耳道狭窄甚至闭塞,皮肤溃烂,见分泌物附着,耳郭周围也可发生水疱。

出现这种情况,需在医生指导下全身应用抗生素控制感染,疼痛明显时服用止痛药物。外耳道红肿时,局部可敷用鱼肝脂甘油棉条。

真菌性外耳道炎

真菌侵入外耳道时,游泳后外耳

道处于温湿环境,真菌繁殖,引起的外耳道炎性病变,这就是我们常说的真菌性外耳道炎。当真菌大量繁殖堵塞外耳道出现耳痛、听力下降、耳鸣、眩晕等不适,并伴随外耳道有少量分泌物且有局部疼痛时,需要抓紧时间去医院治疗。

当外耳道皮肤可见潮红糜烂,表面覆盖霉菌或菌丝,需要清除外耳道内污物,保持外耳道干燥并配合使用抗真菌药物。

急性中耳炎

游泳时,如果孩子患有鼻炎或上呼吸道感染,游泳过程中不小心出现呛水,有可能会引起急性中耳炎。常见的反应有耳痛、耳闷胀感、听力下降等,程度轻重不一,同时可有发热、畏寒、倦怠、食欲减退等全身不适,如果不及及时进行规范化处理,严重者可引起颅内外并发症。一般通过鼓膜是否充血、失去光泽、内陷或外凸,鼓室内有没有可见积液等表现来判断。

急性中耳炎在治疗上要相对复杂一些,疼痛明显时需要使用止痛药物,抗生素全身和(或)局部使用,用药时需遵医嘱。鼻腔局部用药可以缓解咽鼓管咽阻塞导致的咽口炎性黏膜的肿胀,降低中耳腔负压,减少渗出,缓解疼痛,促进恢复。同时还应注意休息,调节饮食,保持大便通畅。如果急性化脓性中耳炎引起耳后骨膜下脓肿、急性化脓性乳突炎等情况,需行耳后切开引流或鼓膜切开引流术。

暑期游泳注意事项

夏天要选择安全、卫生的水域进行游泳。如果孩子不慎罹患上呼吸道感染、鼻炎、中耳炎、鼓膜穿孔应尽量避免游泳。游泳前检查外耳道有无较多盯聆堵塞,如盯聆较多,建议及时清理。同时可以选择游泳时佩戴游泳专用耳塞。在游泳结束后要及时将耳道内的水清理出来,但要注意正确的处理方式,避免引起耳部损伤。

(本报综合)



专家:夏季防治风湿应少吹冷风忌大汗



新华社沈阳电(记者 高爽)过度吹空调和风扇可能诱发风湿、通过泡温泉和蒸桑拿等方式出汗不能达到预防风湿的目的——近日,记者就夏季如何预防风湿疾病采访了辽宁中医药大学附属第二医院风湿科主任陈岩松。

陈岩松表示,从中医角度讲,风湿疾病主要是由于肢体关节部位受到风、寒、湿、热或暑气等侵袭,导致经络阻滞、气血运行不畅,患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症,严重情况下关节还会变形。

“炎炎夏日,有些人会过度吹空调和风扇,对于风湿患者来讲,这很容易诱发疾病复发;对于没有风湿的人,也有可能引起疾病发作。此外,想通过泡温泉、蒸桑拿等方式出汗来

预防风湿疾病也是不科学的。因为上述做法反而容易让关节受到邪气侵袭。”陈岩松说。

据了解,年老体弱、中年女性、产后女性以及喜欢高嘌呤饮食人群容易得风湿。前三者是因为容易受到外来风、寒、湿等侵袭,喜欢高嘌呤饮食人群则是因为喜食肥甘厚腻,容易导致痛风发生。

陈岩松表示,夏季想要预防风湿疾病发作,不要吹冷风、保持微微出汗。“在家时可以打开一扇窗户,保持室内空气适当流通即可,不要吹到流风。风湿患者在疾病没有发作时,可以在清晨或傍晚清凉时,通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力,也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。”



让宝宝喝奶更舒心 奶瓶清洁很重要



□子轩

市场上常见的婴儿奶瓶材质有多种,玻璃奶瓶、塑料奶瓶、硅胶奶瓶、不锈钢奶瓶。由于新生儿的免疫系统不完善,抗病菌能力较差,很容易被感染,而喂奶的奶瓶经常残留奶液,奶液是营养非常丰富的物质,容易滋生细菌,所以需要及时、彻底地清洁、消毒,防止病从口入。

每次喂完奶后都要立即清洗奶瓶,清洗时可先把残余的奶液倒掉,用清水冲洗干净后用奶瓶刷把奶瓶刷干净,最好准备奶瓶清洗剂专门用来清洗,除了奶瓶内部,瓶口处也要仔细清洗,不要遗漏。

清洗奶嘴时要把奶嘴翻过来,用奶嘴刷仔细刷干净。如果奶嘴上有凝固的奶渍,则可以先用热水泡一会儿,待奶渍变软后再用奶嘴刷刷掉。靠近

奶嘴孔的地方比较薄,清洗时动作要轻,注意不要让其裂开。

奶嘴、奶瓶洗净后,都要用流动的水反复冲洗干净,倒扣在通风的地方晾干。

日常清洗后的餐具等用品难免会有残留的细菌,或受空气中的细菌污染滋生在餐具上。在潮湿的奶瓶内,奶嘴表面更加容易滋生细菌.长时间如此,将对宝宝的健康构成严重威胁。婴幼儿抵抗力弱,为了给宝宝提供安全干净的喂食器具,所以需要把奶瓶及其他辅助用具进行高温消毒。

需要注意的是,如果是使用煮沸消毒法,玻璃奶瓶要随凉水一起煮。塑料奶瓶要等水烧开了以后放到锅里。奶瓶消毒以后,千万不要放在桌子上晾干,也不可以用纸巾或者抹布擦拭,应该放在厨房纸巾上晾干。而且奶瓶消毒以后要用奶瓶夹来取奶瓶,不要直接用手去触摸。

爱肝护肝
科学预防肝部疾病

肝脏,作为人体五脏之一担负着多种重要的功能,也面临着病毒、酒精、药物等多种潜在损伤肝脏的威胁。只有了解肝脏健康状况,科学规范治疗,才能降低肝病对健康造成的危害。

肝脏没有痛感神经,只要还有30%的肝组织在起作用,就可以维持日常生活,而这时人体通常不会出现什么异常症状。这个身体重要的解毒器官,它担负着“分泌胆汁、新陈代谢、产生凝血因子”的重任。那么,在日常生活中,我们该如何爱护它呢?

规范行为 养成良好卫生习惯

甲肝和戊肝主要是通过粪—口途径感染,一般多由于粪便污染水源、食物造成传染。预防该类感染主要依靠良好的卫生习惯。比如饭前便后洗手,预防病从口入。不吃生食、不喝生水。注意外购的肉类熟食,充分加热后才可以食用。

预防感染 不要混用生活物品

乙肝和丙肝主要是通过血液传播、性传播、母婴传播,日常生活密切接触(比如共用剃须刀、牙刷等)传染。

预防感染应避免到不正规的私人诊所拔牙、补牙。远来源不明血液,避免到不正规的机构文眉、文身。私人物品避免混用,已经感染乙肝的孕龄期妇女,及时到医院检查,必要时在医生指导下用抗病毒药物进行母婴阻断。

及时接种疫苗。全面接种乙肝疫苗,能够有效降低乙肝病毒感染风险。乙型肝炎疫苗全程接种共3针,按照0、1、6个月程序,即接种第1针疫苗后,间隔1.6个月分别注射第2、第3针疫苗。

乙肝疫苗接种后产生的抗体水平随时间会逐渐下降。一般注射3针疫

苗后1个月97%的人都可测到表面抗体;第2年仍保持在这一水平;第3年降到74%左右,抗体滴度也下降。

健康饮食 远离酒精

尽量戒酒,酒精是引起酒精性肝病的主要原因,也是其他慢性肝病的主要诱因。

长期饮酒会引发酒精性肝病,研究表明,戒酒4~6周后,肝内沉积的脂肪肝就会有很大程度缓解。同时合理膳食,少吃动物内脏、油炸食品、碳酸饮料、高糖食物。烹饪方式推荐清蒸、煮、炖、拌等,生活当中增加纤维和优质蛋白质摄入量。

合理用药 避免药物伤肝

避免使用容易损伤肝脏的药物,尤其要避免长期服用有肝毒性的药物,在用药过程中注意定期监测肝功能。

健康人群每年做一次全面体检了解身体状况。有慢性肝病的人群,建议每3~6个月到专科医院完善相关检查。已有肝硬化或肝癌患者,一定要在医生指导下服用药物,监测病情变化。

对症治疗 减轻肝脏压力

当发现自身肝脏出现问题,患者应当减少体力劳动,卧床休息,调整饮食结构,食用高蛋白低脂肪食物,戒油腻。乙肝和丙肝患者应及时进行抗病毒治疗。酒精性肝病患者应严格戒酒,并遵医嘱治疗。脂肪性肝病患者要注意合理膳食,控制体重。自身免疫性肝炎患者根据病情轻重,在医生指导下接受治疗。药物性肝炎患者尽量减少使用可疑药物。

(本报综合)



科学辟谣
SCIENCE FACTS

喷洒过保鲜剂的柑橘有害健康,不能吃?

□李庭

谣言:保鲜剂属于农药,喷洒或浸泡过柑橘后会让柑橘有毒,吃了有害健康。

真相:规范使用保鲜剂的柑橘不会危害人体健康。

目前,柑橘保鲜的化学防治药剂主要有咪鲜胺、抑霉唑、枯草芽孢杆菌、甲基硫菌灵、百可得和噻菌灵等,均获得了农业农村部的农药登记认证,都是低毒微毒药剂,可依规进行柑橘杀菌保鲜。而这些化学药剂在登记之前均要通过严格的实验测试、大田测试和毒性测试等诸多考核才可登记,所以从药剂使用的安全性上看是有安全保障的。

同时国家为了进一步保障群众的“果篮子”安全,还发布了国家标准(GB 2763—2019《食品安全国家标准 食品中农药残留最大限量》)的规定,规定明确指出咪鲜胺、抑霉唑和2—4滴最大检出限量标准分别为5mg/kg、5mg/kg和0.1mg/kg。而

