

健康热线

甲状腺结节过大 或导致呼吸困难

体检查出甲状腺结节，不痛不痒的，对健康会有什么影响吗？筛查甲状腺结节最好做什么检查？什么情况需要穿刺？3月29日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安医大一附院超声科副主任医师陈永超与读者交流。

□ 王异 记者 马冰璐 文/图

有的炎症性结节会导致发热和颈部疼痛

读者：体检查出甲状腺结节，不痛不痒的，对健康会有什么影响吗？

陈永超：甲状腺结节是否影响健康，取决于结节的病理性质、大小、生长方式和功能状态等。如果结节过大或者呈侵袭性生长，则可能会压迫食管、气管、神经，导致吞咽困难、呛咳、呼吸困难和声音嘶哑等症状；如果结节能够过度分泌甲状腺激素，则会引起心慌、怕热、多汗易饥、消瘦等甲亢症状；如果是炎症性结节，有的会导致发热和颈部疼痛；如果是亚急性甲状腺炎、桥本氏甲状腺炎、结节性甲状腺肿等可能会导致甲状腺机能减退，患者易出现畏寒、浮肿、记忆力减退等症状；如果甲状腺结节发生出血，颈部肿块会突然增大并可引起疼痛。

彩超的准确率较高

读者：筛查甲状腺结节最好用什么检查？什么情况需要穿刺？

陈永超：筛查甲状腺结节，判断结节是良性还是恶性，彩超的准确率较高。除非要看胸骨后的甲状腺肿或者怀疑气管、食道以及血管被侵犯时，才需要做CT或磁共振。如果发现以下情况，直径大于1cm的结节，或超声检查怀疑有转移迹象的结节，或患者有遗传因素、颈部放疗病史，或直径虽小于1cm但超声检查高度怀疑恶性的结节，或经过观察体积增大超过50%的结节等，则要考虑超声引导下的细针穿刺细胞学检查。



陈永超，副教授，硕士生导师，从事超声诊断及介入工作近20年，擅长介入超声引导下穿刺活检及治疗。

甲状腺热消融术不用开刀

读者：甲状腺热消融术有什么优点和缺点？

陈永超：优点主要体现在：1.能够在超声影像的精准引导下，对甲状腺结节、甲状腺肿瘤进行精准、确切的消融治疗；2.能够最大程度地保护正常甲状腺组织，从而保存和保有正常的甲状腺功能，使患者在治疗以后不需要长期甚至终身服用优甲乐；3.不用开刀，仅仅是用一根很细的穿刺针，在患者的颈部皮肤不会留下明显的疤痕和痕迹，有免疤痕的优势；4.手术创伤非常小，对于各种年龄段的患者都非常适用。对儿童、成人、老年人、身体虚弱患者都很适用。弊端主要在于：因为传统的外科手术是把病灶用手术刀切除拿出体外，所以手术结束以后病灶就消除了，而消融不一样，它是快速地把病灶细胞先灭活、坏死，但并不是马上拿至体外，坏死的组织在体内还要存留一段时间，但是借助患者自己机体的免疫功能最终会消失掉。

退休生活安排满满当当，健身巡逻两不误

星报讯(阮仁英 记者 祁琳) 合肥市民张阿姨是瑶海区戴安桥社区居民，退休后的生活并没有闲下来，而是加入社区巡逻队，成为一名小巷管家，同时还没有抛弃自己的爱好，积极锻炼。

张阿姨看上去风风火火，很有精神，她说退休后没有放松自己，对身体有很大的帮助，因退休前就在社区工作，对社区很了解，

退休后加入了社区的巡逻队，发挥余热，同时对周边环境熟悉，还担任着小巷管家，深得人心。

除了这些工作外，张阿姨也没有放弃爱好，早晨晚上都会与姐妹们一起锻炼，跳跳广场舞，从外表上看张阿姨整体的精气神很好，正是她没有放松自己，劳逸结合，用自己的方式进行着养生。

一周病情

运动和阳光是有效睡眠的关键

星报讯(记者 马冰璐) 最近，因睡眠障碍前往医院就诊、咨询的患者有所增多。合肥市滨湖医院呼吸睡眠中心主任郝伶俐表示，运动和阳光是有效睡眠的关键。

“运动和阳光是有效睡眠的关键。我经常会让患者进行户外活动，晒太阳，在阳光下锻炼。”郝伶俐解释，因为阳光可充分抑制褪黑素的释放，夜晚松果体就更加容易大量地释放褪黑素，有助于入眠；下午锻炼是帮助睡眠的最佳时间，而有规律的身体锻炼能提高夜间睡眠的质量。

同时，坚持有规律的作息，在周末不要睡得太晚。如果周六睡得晚周日起得晚，那么周日晚上可能会失眠；睡前关掉电视和收音机，因为安静对提高睡眠质量是非常有益的；卧室的光线尽可能暗，因为光线会抑制褪黑素的释放，影响入睡。

郝伶俐提醒，饮食上，晚上不要吃辛辣的富含油脂的食物；睡前可以喝杯热牛奶或洗个热水澡，这样对入睡大有益处；睡觉前大约两个小时不宜喝太多的水，否则会增加起夜次数，从而影响睡眠。此外，睡前远离咖啡和尼古丁，建议睡觉前八小时不要喝咖啡。

健康提醒

流感“势头不减” 试试中医预防妙招

星报讯(金家明 季云凤 记者 马冰璐) 春天万物复苏，但也是流感的高发季节。专家提醒，服用中药、药膳或佩戴中药香囊都可以起到预防流感、增强抵抗力的作用。

最近，家住合肥市凯旋门社区的刘先生“中招”流感，他特别担心传染家人，“中医有没有什么预防流感的好方法？”对此，专家表示，从中医理论来说，春季阳气上升，经过冬天人体表虚，易外感风寒，所以需要提高自身免疫力。平日里吃些百合、薏仁、山药、白术等，对提高自身免疫力来说，都是不错的选择。百合粥、绿茶饮等药膳都可以起到预防流感，增强抵抗力的作用。

此外，儿童是流感的高发人群，但服用中药或药膳预防流感，儿童并不十分接受，不妨给孩子佩戴中药香囊，两至三天换一次，佩戴一、两周即可，这样也可以起到预防流感的作用。

中药香囊组成：藿香、丁香、木香、羌活、白芷、柴胡、菖蒲、苍术，细辛各3克。功效：芳香化湿，温通散寒。用法：上药共研细末，用绛色布缝制小药袋，装入药末，佩戴胸前，时时嗅闻。

寻医回诊

读者：如何记录宫缩时间？

安医大一附院产科母婴同室护士长王凤英：宫缩计时最简单的方法就是在纸上写下这一次宫缩到下一次宫缩间隔的时间和每一次宫缩持续的时间。计的时候，应该会发现一些规律。如果宫缩间隔5~6分钟或者更短，这时应该向医护人员说明。 □ 记者 马冰璐

市场星报
公益广告



关注健康 预防疾病

4.7 世界卫生日

每年于4月7日庆祝世界卫生日，旨在引起世界各国人民对卫生、健康工作的关注，提高人们对卫生领域的素质和认识，强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。每年为世界卫生日选定一个主题，突出世卫组织关注的重点领域。