

老年人甲状腺疾病高发 治疗手段多样化

众所周知,甲状腺癌是一种常见的恶性肿瘤,且近年来的发病率不断上升。随着人口老龄化的加剧,近年来老年人患甲状腺结节及甲状腺癌的数量在逐渐增加,而且老年患者的症状不典型,并发的疾病较多,手术风险较高,需要得到更多的重视。

老年人预后更差吗

老年人患上甲状腺结节后的症状往往不太典型,大多是在检查其他疾病时偶尔发现甲状腺有结节存在。甲状腺结节一般分为良性和恶性,老年人群中的甲状腺结节恶性比例并没有明显高于年轻人,但是

老年人患甲状腺癌的致死率相对较高。主要原因是老年患者的瘤体往往体积更大,更容易侵袭腺体外的组织。此外,老年人的身体器官功能逐渐减退,容易合并糖尿病、高血压、冠心病、高血脂等慢性疾病,这也会影响甲状腺癌的预后。

细针穿刺活检很安全

多数甲状腺良性结节的随访间隔为6至12个月,在随访过程中,如果出现声音嘶哑、呼吸或吞咽困难、结节固定、颈部淋巴结肿大、超声检查提示结节明显生长,就应考虑结节恶变的可能,可进一步进行甲状腺细针穿刺活检。

很多人担心细针穿刺的安全问题,其实老年人接受甲状腺细针穿刺活检是相对安全且有效的。研究表明,70岁以上的老年人如果甲状腺结节大于等于1厘米,采用细针穿刺活检是安全的,在穿刺结果中,仅有1.5%是高风险甲状腺癌,需要接受手术。

多种手段可治疗

一旦老年人被诊断患上了甲状腺癌,有哪些治疗选择呢?一是定期检测。老年甲状腺癌的治疗也要强调个体化,对于患有低危分化型甲状腺癌,且本身有较多基础疾病的老年人,可暂缓手术,

动态观察,建议定期进行超声随访。

二是手术治疗。对于没有手术禁忌证的患者,手术仍是最主要的治疗手段。对于部分低危分化型甲状腺癌患者,如果身体状况较差,且肿瘤小于2厘米,可考虑腺叶切除的手术方式。

三是碘131治疗。碘131治疗具有减少甲状腺癌复发转移的效果,一般分为清甲和清灶两个阶段。清甲治疗,是指清除分化型甲状腺癌术后残留的甲状腺组织;清灶治疗,是指清除手术不能切除的分化型甲状腺癌转移灶。

上海第十人民医院甲状腺疾病研究中心 余飞(主任医师)

补脑食谱三则

补髓汤 取甲鱼一只(约250克),猪脊骨200克,酒、姜、盐等适量。甲鱼去头脚及内脏,猪脊骨切小块,二者洗净加清水同煮,依据个人口味加调味料,煮熟后吃肉喝汤。该食疗方能滋阴补肾、益髓健脑,适用于健忘、耳鸣耳聋、腰膝酸软、五心烦热、盗汗者。

百合鸡蛋糖水 取百合100克,鸡蛋2枚,黄糖30克。百合洗净去衣掰瓣,加水煮熟后打入鸡蛋再煮沸,蛋熟后加入黄糖,吃百合、蛋及汤。该食疗方能清心安神、益智补脑,适用于健忘、失眠、虚热心烦者。血糖高者慎用。

人参粥 取人参3克,粳米100克,冰糖适量。粳米淘洗后加入人参和水煮粥,待米熟加入冰糖即成。该食疗方能补元气、振精神、益心智,适用于精神不振、疲倦乏力、长期脑力劳动、健忘者。

上海中医药大学 杨承芝 教授

目前,上海正处于季节性流感发生阶段,常见的类型包括甲型H1N1、甲型H3N2亚型、乙型流感以及。

通常流感疫苗接种2至4周后,才能产生具有保护水平的抗体;6至8个月后抗体滴度开始衰减。因此,为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护,一般建议在流行高峰到来

患上流感后,还有必要打疫苗吗?

之前接种流感疫苗,上海市民的最佳接种时间一般为每年9至11月。

但是“亡羊补牢,犹未为晚”,如果目前还没有接种流感疫苗,现在接种,仍然可以在未来这一段时间内的流感发病高峰中起到一定的保

护作用。

目前,市场上的流感疫苗包括3价流感疫苗和4价流感疫苗。市民朋友可以通过随申办或健康云App、微信小程序、支付宝小程序或“上海疾控”公众号进行流感疫苗接

种预约登记,也可以咨询居住地所在的预防接种门诊了解流感疫苗预约接种方式。

建议幼儿、青少年、60岁及以上的人群、慢性病患者尽早接种。

上海市儿童医院感控办主任 高洁

胆固醇,并没那么“坏”

看到化验单上胆固醇的指标升高时,有人会担心自己患上了高血压、高血脂等疾病。其实,胆固醇并没有那么可怕。

事实上,胆固醇是人体非常重要的“建筑材料”,比如在我们的细胞膜、大脑、激素中都有它的存在。同时,它还是维生素D合成的必要成分,这个合成反应发生在我们的皮肤器官上,类似于光合作用,需要紫外线的参与,维生素D可以促进钙的吸收和在骨骼上的沉积,可以说,没有胆固醇就没有健康的骨骼。

胆固醇指标略微升高也不必过于害怕,只要合理饮食就能有效控制。

普陀区中心医院供稿

最近,一档综艺节目录制时,有位明星因为哈哈大笑,导致下巴突然脱臼,被紧急送医。其实,这就是我们经常开玩笑说的“笑掉下巴”,在医学上被称为下颌关节脱位,一般由颞下颌关节紊乱引起,会造成颞颌关节韧带拉伤或损伤附近肌肉。

下颌关节脱位时,髁突会从关节腔中滑出脱位,闭嘴时却不能自行正常回位,从而出现闭口困难。除此之外,如果在咀嚼食物,或在吃硬物时听到耳边响声甚至出现疼痛感时,也要引起警惕,很可能是颞下颌关节紊乱在作怪。

发生以上情况时,切勿擅自处置,一定要紧急就医,可以通过手法治疗、物理因子治疗及中医针灸等进行治疗。

上海市医疗急救中心 刘佳慧

四招助力良好睡眠

良好的睡眠质量是身体健康的基石,想要“一夜好眠”,不妨遵循以下方法。

与自己“同频”。每天尽量都在相同的时间上床睡觉和起床,即使周末也要保持这样的规律,不过分贪睡,同时要避免长时间躺卧。

营造舒适的环境。保持卧室的温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头。夜间有打鼾、憋气等情况的人,采用侧卧位睡觉可一定程度地改善夜间缺氧。

夜间不给身体增加负担。睡前要避免大量进食,尤其是辛辣、高脂和高糖的食物;尽量避免饮用茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品;避免夜间饮酒,饮酒可能导致睡眠深度下降;睡前2小时内,尽量不过度思考复杂问题,不使用电子设备,尤其是蓝光屏幕,以免干扰褪黑素分泌而影响睡眠。

白天运动、晒太阳。建议上午运动并接受光照,能充分生成体内源性动力,维持夜间睡眠。不建议夜晚进行剧烈运动,以免过于兴奋导致难以入睡。



图 IC

值得注意的是,如果长期存在睡眠困扰,且无法通过以上方法改善的,最好尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构寻求帮助。

复旦大学附属华山医院神经内科 于欢(主任医师)

尿液检查 重点关注四个指标

尿液检查简便无创,是身体检查中不可或缺的项目。尿液一旦出现异常,可被当作泌尿系统、代谢性疾病的重要指征。尿常规检查的项目很多,不妨重点关注4个指标。

尿糖。尿液中的葡萄糖呈阳性时,要进一步排查血糖是否正常。

尿蛋白。尿蛋白可反映肾脏功能,

如果在尿检显示蛋白质阳性,可能患有肾脏疾病,需要到肾内科进一步排查。不过,健康人也可能出现蛋白尿,尤其是受寒、发热时可能出现“一过性”蛋白尿,只要康复后,指标就会恢复正常。

尿红细胞。尿隐血可以反映泌尿

系统出血的情况,如指标异常需要做进一步检查。

尿白细胞。白细胞阳性,可能提示泌尿系统感染、前列腺炎等问题。

武汉大学人民医院检验医学科 刘艳红(副主任医师)

老人冬练应“两防两宜”

冬季气候干燥,气温低,人体的生理机能处于比较迟缓的状态,老年人在这个时期进行户外锻炼,要做到“两防两宜”。

热身防受伤 晨练前做好热身的准备,可先喝一杯白开水或牛奶、豆浆,最好吃点面包、饼干之类的食物。然后在室内走动走动,活络一下关节



图 IC

与肌肉,待太阳完全升起,身上有明显暖意时,再外出晨练。

衣着防受凉 冬季进行健身运动时,刚开始要多穿些衣物,热身时,就要脱去一些厚衣服。锻炼后,如果出汗较多应当把汗及时擦干,换掉出汗的运动服装、鞋袜,同时要穿穿戴帽,防止热量散失。

时间宜“赶迟不赶早” 老年人冬季健身选择下午的1~3时是较理想的时间段。此时,室外温度比较高,人体自身温度较高,体力比较充沛,很容易兴奋,更易进入到运动状态。

强度宜“由小到大” 冬季锻炼时,运动量宜由小到大、逐渐增加。尤其是跑步运动,不妨先小跑一段距离,活动肢体和关节,待肌体适应后再加大运动量。

敏刚

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办