

女星罹患甲状腺癌“懒癌”不“懒”勿忽视

在短视频平台红极一时的歌手冯提莫，在销声匿迹一段时间后，于7月24日晚突然自曝患了甲状腺癌，目前已经接受手术，正处在恢复阶段。

甲状腺癌是近年来全球公认发病率上升最快的癌症之一。根据2022年国家癌症中心发布的数据，截至2016年，甲状腺癌已经成为我国发病率排名第七位的恶性肿瘤。甲状腺癌的发病日益年轻化，原因非常复杂，与遗传、内分泌、环境辐射、饮食习惯、情绪、生活状态息息相关。

“懒癌”不容忽视

根据病理类型的不同，甲状腺癌大致可以分为分化型、未分化型和髓样型三大类以及部分罕见病理类型。

其发病隐匿、几乎绝大多数患者在发病早期都没有症状，并且手术后预后良好，因此常被称为“懒癌”。

一般而言，甲状腺癌患者对该病的认知始于甲状腺结节，不少人往往或是在体检时由医生触诊发现，或是自己平时摸到结节。此后，则需要通过超声进一步检查结节的特性。

超声检查快速、方便、无辐射，是用来筛查此类疾病最常见、最便捷的方法。检查后，医院会出具一份TI-RADS评分的报告，根据C-TIRADS标准，结果显示为1~2级，就意味着良性。自3级开始，恶性风险就会逐渐增加，需要定期超声复查，甚至需要进行细针活检与手术治疗。

值得注意的是，很多人在查出可

疑恶性结节后，误认为甲状腺癌是“懒癌”，从而长时间不就诊，导致延误了最佳治疗时机。要判断可疑结节的恶性程度与发展情况，一定要寻求专业医生帮助。

消融术来帮忙

当下，通过规范的手术治疗甲状腺癌的效果很好，绝大多数病人可以治愈。从冯提莫发布的术后照片来看，她采用的是相当经典的“甲状腺切除术+淋巴清扫”的方法，多见于治疗中晚期肿瘤。

对于女性而言，进行传统的开放式甲状腺癌手术有一个很大的顾虑，就是手术后会在颈部留下一条明显的“割喉样”瘢痕。此外，外科手术还有可

能损伤患者的喉返神经，导致声音嘶哑，恢复的周期很长。

事实上，并非所有患者都需要进行开放式的手术治疗。一些没有转移的微小癌与良性结节，都可以通过超声引导下的消融术进行治疗。

消融术仅仅通过一个针孔就能解决问题，不仅手术痛苦小、没有皮肤上难看的瘢痕，而且类似声音嘶哑等并发症的发生率也显著低于传统手术。术后无需看护，部分病人甚至可以当日出院。不过，作为一项新的技术，术前一定要让具有手术资质的超声介入医生进行详细的综合评估。

上海市中医医院超声科
沈睿(副主任医师)



图 IC

扰人鼻炎『冬病夏治』正当时

过敏性鼻炎的发病率很高，其典型症状有鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏等，且常伴眼痒、发红或流泪等。

中医治疗过敏性鼻炎最具代表性的方法是“冬病夏治”。具体而言，就是在夏季通过益肺、健脾、补肾的药物或中药进行穴位敷贴。夏季是过敏性鼻炎的缓和期，利用阳气最旺的伏天进行治疗，效果会更加明显。

想要预防过敏性鼻炎，建议尽量少接触过敏原，勤晾晒衣物和被子，及时更换空调过滤网。患者应该养成每日冲洗鼻腔的习惯，减少病原体对鼻腔黏膜的损伤和刺激。同时，有鼻炎困扰的市民应积极就医，进行个体化的治疗。

上海市普陀区中心医院五官科
胥伟华(主任医师)

“多囊”患者也能迎“好孕”

作为育龄期女性最常见的内分泌代谢疾病，多囊卵巢综合征(以下简称“多囊”)令无数女性深受困扰。很多人认为患上该病后就无法怀孕，其实并非如此。

事实上，“多囊”患者想要自然受孕，首先需要调整生活方式。对于肥胖或者超重的患者来讲，应该先减重。在调理身体体质和纠正代谢异

常后，有的患者就可以恢复自发排卵并自然受孕。

具体的措施包括：限制热量摄入，选用低糖、高纤维、富含不饱和脂肪酸的饮食；改变不良饮食习惯、戒烟限酒；保持平和心态、减少精神应激；同时进行适量规律的锻炼，如慢跑、快走、骑自行车等有氧运动。值得注意的是，即使是较瘦的“多

囊”患者，也要限制高热量饮食，同时增加抗阻运动，如举哑铃、做俯卧撑、进行深蹲等。

如果进行生活方式调整后，仍没有排卵，可以选择人工诱导排卵，提高妊娠率。医生会根据患者不同的病情选择个体化促排卵方式。

此外，还有很少患者，使用前面两种方法后依旧没有效果，则可以采用



图 IC

“试管婴儿”的方法来受孕。

复旦大学附属妇产科医院妇科
邹世恩(主任医师)

勿以『疝』小而不为

疝气是指体内某个组织或脏器离开正常的位置，通过先天或后天形成的“破洞”进入另一部位。临床上，以腹股沟斜疝最为常见，即发生在双侧腹股沟区域的疝，主要表现为腹股沟区域的“球形”包块和疼痛。

引起腹股沟疝的原因有很多，最常见的是腹股沟区域的肌肉或筋膜发生损伤，这种损伤可以是先天性的，即出生时腹股沟区域就存在结构异常或薄弱，从而使脏器更容易脱垂。但也可能是后天因素导致的，如腹壁外伤、肌肉过度用力、肌肉松弛、腹压增高等等。

腹股沟疝无法自愈，即使包块很小，也要引起重视、积极治疗。可以通过腹腔镜在腹股沟区域进行修复，该手术具有创伤小、恢复快的特点。 陶杰



图 IC

当孩子出现腹痛症状时，很多家长认为可能是吃得干净，随便服用

小儿急性阑尾炎 就医刻不容缓

一些药物就会恢复。殊不知，如果是急性阑尾炎造成的腹痛，应该立刻去医院就诊。

与普通腹痛不同，阑尾炎的疼痛部位一般在右下腹。此外，孩子发生急性阑尾炎时，喜欢向右侧卧，双腿稍屈。因为阑尾在人体右侧，如果向左侧卧，会使发炎的阑尾下垂，加重疼痛。

一般而言，孩子患上急性阑尾炎后，手术就可以解决问题。但是，如果没有及时诊断、延误病情，特别是造成阑尾穿孔后，治疗难度就大了，手术后极易发生肠粘连、腹腔脓肿、肠瘘等并发症。此时，患者会发生高热，甚至会造成肝脓肿。

晨容

刘师傅是位货车司机，5年前开始出现四肢乏力的症状，因为不太严重，并没有引起重视。上个月驾驶车辆时，刘师傅踩刹车时突然使不上劲，差点酿成交通事故。

到医院检查后发现，刘师傅右侧小腿肌肉萎缩，还有轻微的颈椎、腰

踩不动刹车 竟是罕见病作祟

椎退行性改变。他按照颈椎病治疗一段时间后，病情并没有好转。进一步检查后发现，他患上的并非简单的颈椎病，而是一种罕见病——多灶性运动神经病。

多灶性运动神经病是一种罕见的周围神经病，目前病因尚不明确。该病最常见的症状，是无明显诱因而出现四肢乏力，临床上易与进行性脊肌萎缩、脊髓性肌萎缩、颈椎腰椎间盘突出等疾病混淆，极易造成误诊。

专家提醒，由于多灶性运动神经病起病隐匿，不易被察觉，如遇到慢性进行性、非对称性肢体运动无力，应及时就诊。该病若延误诊治，会使治疗难度加大，最终可能导致瘫痪。

顾君

饭后犯困 脑缺氧“不背锅”

你有没有听过这样的“知识”？为了帮助消化，吃完饭后，进入胃肠道的血液就会增加，供应大脑的血量相应减少，从而导致短时间内大脑缺血缺氧，引起反应迟钝、犯困的情况。

有研究表明，吃完饭后，大脑供血虽有所改变，但其变化幅度很小，并不会对人体造成太大影响。事实上，造成饭后困乏，可能是体内激素“作祟”。

进食后，人体会分泌一种叫作“胆囊收缩素”的激素，它会刺激胆汁分泌，帮助消化吸收食物。在摄入大量高脂、高蛋白的食物之后，人体中的胆囊收缩素水平会大幅度升高，让人产生疲乏感。

此外，食物中的葡萄糖被人体吸收后，就会分泌胰岛素，而胰岛素会促进蛋白质合成，进一步促进大脑内5-羟色胺的分泌，帮助安眠镇静。因此，在摄入大量的米面、甜食、饮料等食物后，身体内的胰岛素水平会快速升高，让人变得更加困乏。

那么，如何才能缓解“食困”呢？建议每顿只吃“七分饱”，并以粗粮、豆类、薯类代替精白细软的食物。同时增加摄入绿叶蔬菜等膳食纤维含量较高的食物，减少食用高脂肪、高糖食物。此外，吃完饭后可以小憩15分钟左右，这样不仅能有效缓解犯困状态，还能降低体内相关激素的分泌。

上海市疾病预防控制中心 供稿

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