

甲状腺穿刺结果“合格”，仍不可掉以轻心

目前，细针穿刺活检是判断甲状腺结节良恶性的重要方法。具体来讲，就是在超声引导下，将细针穿刺到结节内部，抽取细胞进行涂片，在病理显微镜下来判断结节的良恶性。整个过程快速、精准，而且创伤很小，皮肤上几乎看不出针孔。但是，其也会存在一定的误判率，即使检查结果是良性，也不可以掉以轻心。

3~6个月需要复查结节

由于穿刺出的细胞只是结节中的很小一部分，极有可能未穿刺到恶变部位，所以即便做了细针穿刺活检判断为良性，仍要保持一定的警惕性，建

议每半年到一年做一次超声检查，观察结节是否发生了动态变化。不过，在随访中除了进行必要的检查之外，日常还要注意自身是否有体征变化，比如出现声音嘶哑、呼吸困难、吞咽困难、颈部淋巴结肿大等不良迹象，如有就要立即就医。

若穿刺活检后证实为恶性病变，也不必谈癌色变。甲状腺癌根据病变细胞的类型，分为以下几大类型：乳头状癌、滤泡癌、髓样癌和未分化癌。

其中，乳头状癌最常见，恶性程度低，经过规范的甲状腺癌手术后治愈率在90%以上，也说明了绝大部分患者可以获得正常人一样的寿命。

如果查出结节性质可疑，但又害怕穿刺检查，则可定期(3~6个月)复查。

不妨与结节“和平相处”

既然已经患上了甲状腺结节，倒不如与之“和谐共存，和平相处”。

首先希望甲状腺结节患者保持良好的心态，与其惶恐度日，不如积极向上。

有很多研究都证明心理因素对身体有重大影响，情绪不良易诱发多种疾病，而乐观的情绪则利于疾病早日康复。

其次，建立合理的饮食结构。饮食多样性，可以保证营养均衡；清蒸、水

煮的烹饪方式可以减少油脂的摄入；平时要少食用过期变质食品以及含有人工化学合成物质的食品，多吃具有消结散肿作用的食物，包括菱角、油菜、芥菜、猕猴桃等，以及具有增强免疫力作用的食物，如香菇、蘑菇、木耳、核桃、薏米、红枣、山药和新鲜水果等。

再次，保证充足的睡眠。良好的睡眠可以提高内环境健康状态，提升人体免疫力。事实上，甲状腺是人体最大的内分泌器官，它调节着人体的内分泌水平，甲状腺休息好了，人体才能休息好，身体的各方面机能也会变得更健康。

上海第十人民医院甲状腺疾病研究中心 余飞(主任医师)

一茶一汤 助力“心静”

初伏时节养生，以“心静”为宜。推荐一茶一汤，有此功效。

莲子心茶 取莲子心2克、生甘草3克。以开水冲泡，代茶饮，每日数次。此茶具有清心火的功效，有助于缓解心烦失眠。

莲藕排骨汤 使用莲藕300克、排骨250克，姜片、料酒、胡椒粉、盐适量。将排骨切大块，放入冷水中，倒入料酒，从冷水开始加热，焯水，去除浮沫。莲藕洗净去皮，切块或片备用；汤锅放入足量的水，加几块姜片、一勺料酒，下排骨，大火至汤滚后小火炖20分钟，倒入莲藕，再炖1小时。出锅前，加盐、胡椒粉调味提香。

这道汤具有滋阴润燥、健脾养胃的功效，适合贫血、心慌失眠的人群。

上海市光华中西医结合医院 治未病科 冯辉(主任医师)

“医生，你让我参加‘药物临床试验’，是把我当‘小白鼠’吗？”这是我们在日常工作中最常被问到的问题。其实，参加临床试验的受试者和动物实验中的小白鼠完全不可相提并论。

药物临床试验是以人体(患者或健康受试者)为对象的试验，医院会招募一些志愿者，按照特定的规定(即临床试验方案)接受新药的“治疗”，通过采血、影像学检查等方法，了解新药的疗效以及可能产生的不良反应，进而决定是否进一步扩大研

揭开“药物临床试验”的面纱

究，最终为患者的治疗提供更好选择。临床试验一般包括四个阶段：

I期临床试验 是人体试验最早的阶段，一般在少量健康志愿者中开展，目的是评估了解新药或治疗方法的安全性和耐受性，并为II期临床试验提供安全的用药剂量范围。

II期临床试验 一般在100~300例患者中进行，目的是初步评估新药

的安全性和有效性。

III期临床试验 目的是在大范围的患者人群(1000人左右)中进一步确认和验证新药的安全性和有效性。III期临床研究的结果，将被呈递给国家药品监管部门，最终决定能否批准该药上市。

IV期临床试验 在更大范围(2000人以上)内发现一些罕见的不良反应，也有机会发现该药物在其他疾病中的

潜在疗效。

一般而言，人体的药物实验都比较安全，同时，对于受试者会有一定的经济补贴。值得注意的是，国内外的相关法规都明确规定，受试者可以自愿选择参加一项临床试验，也可以在试验的任何时间，以任何理由或无理由退出试验。

复旦大学附属中山医院 李雪宁(主任医师)

头孢并非「万能消炎药」

提起头孢，大家一定都耳熟能详，它是一种抗生素类药物，通过破坏细菌的细胞壁消灭细菌繁殖，达到治疗疾病的目的。常有人说头孢就是万能消炎药，真的是这样吗？

头孢类药物的适应症主要包括：细菌感染性疾病，呼吸道感染如支气管炎、肺炎，泌尿生殖系统感染如尿道炎、前列腺炎等。由于头孢类抗生素对细菌的选择作用强，对人体几乎没有毒性，因此临床应用广泛。

但是，不同的头孢类抗生素都有其不同的抗菌谱，针对的细菌也不完全一样。头孢只能对抗一部分细菌，对病毒、真菌、过敏、外伤等引发的炎症完全无能为力。

因此，头孢并不是万能的消炎药，使用时一定要遵医嘱用药，不能擅自服用。 韩东



有一些孕妇在孕期会感觉全身皮肤奇痒难忍，医生诊断胃孕期湿疹。这就让宝妈们犯了难，孕期湿疹真的奇痒无比，但使用药物又怕伤害宝宝。难道这孕期几十周，孕妇们都

孕期湿疹，只能忍吗？

只能一忍再忍？

怀孕后，身体内的激素含量会随之变化，会分泌更多的雌激素和孕激素，基础体温会随之变化，加上妊娠期的免疫系统内环境也会发生相应的变化，因此孕期皮肤就容易出现湿疹。不过，请不用过于担心。孕期可以使用皮肤类药物，但要有选择性地使用。

皮肤科医生最常给孕妇开具的药物是炉甘石洗剂、外用糖皮质激素乳膏或凝胶、保湿剂、润肤剂等。其中，外用

糖皮质激素是治疗湿疹的主要药物，但其在医学上属于弱效激素，在孕期使用是安全的，不会引起胎儿畸形。

不过，还有一类强效外用激素，如醋酸氟轻松乳膏、复方丙酸氯倍他索软膏等，使用前必须咨询医生。

生活中，也有预防湿疹的方法，比如洗澡后迅速擦干身体、穿着纯棉、宽松的衣物、避免食用致敏食物，避免疲劳和精神紧张等。

上海交大医学院附属仁济医院 妇产科 狄文(主任医师)

血脂异常眼睛有警告

你知道吗，血脂异常，不仅血管会存在问题，眼睛也会发出警告。

突然视力模糊 血液中的甘油三酯增多、脂蛋白会从毛细血管漏出且侵犯到黄斑，就会影响视力。

角膜周围有不透明白环 黑眼球的边缘会被一圈灰白色、宽约1~2毫米的圆环或弧形半圆环所包围，时间久了，颜色会不断加深，并且越来越明显。

出现“睑黄瘤” 上睑内侧出现浅黄色的扁平苔藓状病变，俗称“睑黄瘤”。这类患者是由于体内的脂肪含量增高，或者代谢异常、结构紊乱，从而导致脂肪组织沉积在眼部。 贝岚

老人出现“囤积行为”应引起注意

有些老人对于家里旧的物品，如一件过时的衣服、一个用过的瓶子，甚至是几个空塑料袋、包装盒、破毛巾，都舍不得扔，觉得以后会有用，硬是塞在本就不宽敞的房间里。如果家里的老人出现这些情况，这时候家人就有必要了解一些“囤积行为”和“囤积障碍”的知识了。

“囤积行为”不仅为人类所独有。动物界中，蚂蚁、松鼠也有储食囤粮行为。作为高级动物的人类，也存在小孩囤积玩具、大人囤积食品等行为。

虽然“囤积行为”作为一种适应性行为有利于人类生存，但是发展到囤积成瘾，则会影响人的日常生活。心理学工作者将这种病态、异常的“囤积行为”称为“囤积障碍”。

老年人出现“囤积障碍”，这种情况在心理学和精神疾病领域被广泛关注。老年人“囤积障碍”原因有常见的恋旧心理，其次“囤积障碍”也可能是老年人寻找安全感和归属感的一种方式。此外，在一些情况下，老年人的“囤积障碍”可能与脑功能的紊乱有关。

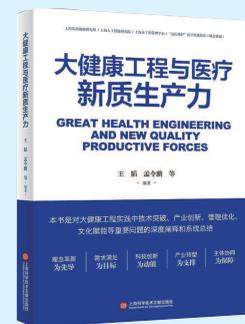
“囤积障碍”不仅影响老年人的居住环境，还可能影响他们的生活质量，甚至引发安全隐患。囤积障碍还可能对老年人的社交、职业和家庭关系产生负面影响。

我们的建议是，首先可以给予心理支持，帮助老年人理清对物品的情感依恋，并学会如何放弃或处理不再需要的物品。其次是与老年人沟通囤积的危害。还要提供社会支持，增加老年人的社交互动和日常生活的趣味性，帮助他们减轻孤独感。家庭成员可

以提供支持，帮助老年人整理和分类物品，并监督他们过度收集物品的行为。为老年人创造安全有序的存储空间，让他们更好地管理物品，减少脏、乱、杂。切勿强硬扔掉他们的物品。

如果老年人的“囤积行为”通过以上调整仍没有改善，或者已经严重影响他们的生活质量及环境安全，建议及时寻求专业的心理医疗机构进行就诊。

上海市民政局第三精神卫生中心 “科普590” 孙秀兰



由上海科学技术文献出版社出版的《大健康工程与医疗新质生产力》即将于2024上海书展推出。

医疗健康领域的新质生产力是以创新为主导，突破传统生产力发展路径的先进生产力质态。要从“全生命周期”视角，加强现代信息技术在大健康产业中的深化应用和智能化升级。面向医疗、医药、保健、养老、咨询、娱乐、金融等大健康领域的信息服务、智能制造、产品研发、智慧生活场景应用、大健康教育与培训将成为医疗健康领域未来产业的赛道。

医疗健康领域新质生产力遵循传统医疗医药行业生产力发展的一般规律，具有复杂性、综合性和不确定性。从系统工程和全局角度寻求新的治理之道，形成全新的大健康工程体系对发展医疗健康领域新质生产力至关重要。

本书对大健康工程实践中技术突破、产业创新、管理优化、文化赋能等重要问题进行了深度阐释。



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