责任编辑 杨琳琳
版式设计 李媛
版式校对 张旭

甲状腺癌发病率 女性是男性3倍

□本报记者 黄葵

记者从近日召开的第一届中国医促会甲状腺疾病学术大会获悉，近年来，甲状腺疾病特别是甲状腺癌的发病率迅猛攀升。在40岁以上成人甲状腺B超检查中，大约有50%的人会有各种各样的结节样病变，甚至是甲状腺癌。但是，目前国内甲状腺疾病诊治的水平在不同级别的医院差距颇大，甲状腺疾病缺乏统一的诊治规范或对规范执行不到位，这不仅影响患者的生活质量，甚至影响工作能力，同时也会造成医疗资源的严重浪费。

近年来，甲状腺疾病特别是甲状腺癌的发病率迅猛攀升。资料显示，甲状腺癌已成为增长速度最快的恶性肿瘤，发病率10年增长了近5倍。2013年，北京市卫生计生委发布的健康白皮书显示，北京市甲状腺癌发病率为15.74/10万，比2003年（3.19/10万）上升393.42%，甲状腺癌已成为发病率快速上升的恶性肿瘤之一。

甲状腺癌的高发，除了与辐射、不良生活习惯、家族史有关外，还与现在检查手段和技术的提高有关。尤其是超声技术发展较快，把很多原来无法发现的1厘米以下甲状腺结节检出，导致发现的甲状腺癌患者也就越来越多。

从临床就诊的患者来看，甲状腺癌偏爱女性，甲状腺癌女性发病率可达到男性的3倍。为什么女性更易得甲状腺癌？这和女性体内雌激素水平有关。近些年的研究提示，雌激素可间接促进甲状腺组织增生旺盛，当生长不均衡时，就会加速甲状腺肿物的增长速度。同时，甲状腺癌患者的年龄从二十多岁可以跨越到七八十岁，主要集中在三十到六十岁这一年龄段。

甲状腺癌的早期发现与诊断

超声检查的普及对于甲状腺癌的早期发现意义重大。超声不仅可以筛查出很多无临床症状的早期病变，对于那些可疑或有恶变倾向的甲状腺结节，也可提前引起重视，密切随访。

但是，通过超声检出的甲状腺结节不都是癌！需要根据超声查看结节的大小、数量、边界、形态、钙化、血供等特征来判断结节的良性与恶性，如果超声显示结节低回声实性，形态不规则或包膜不完整，纵横比大于1，表现为点状强回声的沙粒状钙化等特征，则考虑结节为恶性，可能是甲状腺癌，需要进一步进行临床评估、细针穿刺细胞学检查、血清学评估等。如果超声显示结节为囊性，形态规则，纵横比小于1，无钙化等特征，则考虑结节为良性，无需临床干预，定期复查即可。青春期前的甲状腺结节恶性几率是成人的2~3倍，这类患者需高度警惕。

中国医疗保健国际交流促进会甲状腺疾病分会主任委员、北京同仁医院头颈外科主任房居高教授强调，对于甲状腺疾病，现阶段需要多科合作，规范甲状腺疾病的治疗，从内科到外科，从术前诊断、手术技术到手术方式规范化，可减少不必要的治疗及手术，预防并发症的发生。

房教授指出，甲状腺疾病在诊疗时，除了外科，还需要超声科、核医学科、病理科、内分泌科等多个学科的共同参与，进行综合的诊断。

倡导多学科诊疗模式

目前治疗甲状腺癌，外科手术是最重要的治疗技术，但除此之外，还需内分泌激素抑制治疗、放射性碘治疗等多学科综合治疗。因此在甲状腺治疗上，不仅要有规范的外科治疗，还要有内分泌科、病理科、核医学科等多个学科的综合参与，形成多学科诊疗模式（MDT），可以为患者制定一个最佳的治疗方案。

甲状腺分为乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌、未分化癌四大类，其中甲状腺乳头状癌所占比例最大，手术愈后效果很好，早期的术后20年生存率能达90%！

如何预防甲状腺癌

甲状腺癌的发病与多种因素都相关，目前对于预防甲状腺癌，我们可以做到的是：

远离辐射伤害。目前已经明确电离辐射是甲状腺癌的危险因素。甲状腺是对辐射最敏感的器官，当机体暴露于辐射环境时可引起机体发生异常反应，从而可能诱发肿瘤的形成。而暴露在相同剂量的辐射下，儿童比成年人更易患甲状腺癌。因此要减少辐射对人体的伤害，特别是对儿童的伤害。

高度重视甲状腺癌家族史。在甲状腺癌中有5%~10%有明显的家族史，这类人群发生癌的可能性与遗传因素有关，可到医院进行基因检测筛查。

超声检查出甲状腺结节的患者要坚持复查。很多人都是在体检中发现甲状腺结节，然后就会特别紧张，担心是癌症。其实，目前发现的绝大多数甲状腺结节属于良性，无需处理，定期复查即可。如果结节在长期发展后出现了分化或者发现的结节是恶性的，也不必恐慌，甲状腺癌在恶性癌症中相对“温和”，只要规范治疗，很多患者可以长期生存。

总之，防范甲状腺癌应区别对待，科学对各类健康危险因素进行防控，引导大众改变不良的行为生活方式。

■心理咨询

夏天减肥造成“厌食”该怎么办？

□本报记者 闵丹

职工问题：夏天的工作套装都是裙装，同事们很瘦穿着都很好看，而我有点胖，穿起来不好看。所以我从3月份就开始实施减肥计划，每天早上吃一片面包和一个苹果，午饭吃点蔬菜喝杯酸奶，晚饭不吃。最近父母老说我脸色不好，让我多吃点，可我现在越来越没胃口，一天都吃不了一个苹果，我上网搜索了一下，我是不是得了厌食症，我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师：现在很多年轻女性由于爱美或对自身身材不满等原因，往往采取严格控制饮食或节食的方法来减轻体重，一味的节食或少吃，同时又不结合适当的运动。这样的节食方式不利于身体健康，长此以往可能产生神经性厌食。建议您学习相关知识，科学健康地调整饮食，保证营养全面均衡、控制热量摄入，逐步恢复正常的饮食习惯，同时配合科学合理的运动量及适当的心理调试。在对自己的身材有正确的认识后，再制定健康的减肥方法，切不可为了美而“虐待”身体。

神经性厌食症，是个人自己有意造成的体重明显下降至正常生理标准体重以下，并极力维持这种状态的一种心理生理障碍。由于长期控制进食，甚至还不断地用手指刺激咽部，使吃进的食物再吐出来，这样人为地打乱正常的神经生理反射，导致大脑“见到”食物信号不再兴奋，消化液分泌减少，胃肠蠕动减慢，面对食物不再有饥饿感，而是真的从心里感觉厌恶、想吐，最后心理、生理反应趋于一致，形成病理性神经反射。厌食症，多见于女性。

对于很多患有厌食症、暴食症等饮食障碍的人来说，进食障碍只是表面现象，需要对隐藏其中的心理问题进行分析和治疗，比如患者是否经历职场压力（比如穿衣不好看，领导不喜欢）、自尊心是否因此受损（同事都很美，唯独我不漂亮），是否有盲目和偏激的观念（比如对“胖”的理解和认知）。建议纠正不合理观念，树立正确的认知，邀请家人监督你逐步恢复合理的饮食计划。婉转地与领导或者同事谈一谈，听听他们对你的评价，可能会有意想不到的收获哦。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.org
工会提供心呵护 职工享受心服务
北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com

■健康速递

发现有快速抗抑郁作用的化合物

近日，来自加州大学戴维斯分校的研究人员发现了一种新化合物，可能成为治疗抑郁的新药物。研究人员表示，目前用于人类及动物模型的抗抑郁药物通常需要几个星期才能发挥作用，因此这种环氧化物水解酶抑制剂引起了关注。

美国全面禁止使用医用有粉手套

常用于医学检查或诊断的一次性医用有粉手套将在美国率先全面封禁。医用手套分为无粉和有粉两种。有粉手套因其穿脱方便而受到医生青睐，但关于有粉手套可致创口肉芽肿及术后粘连等问题的报道不绝于耳。最终美国FDA拟在全美禁用医用有粉手套。

发现“显老基因”

中国科学院北京基因组研究所、荷兰伊拉斯姆斯大学、英国联合利华集团联合其他研究人员，合作进行了一项皮肤感知年龄遗传因子大型科研。该研究首次发现了感知年龄和基因之间的联系，发现带有MC1R基因特殊基因型的人看起来比同龄人平均年老两岁。