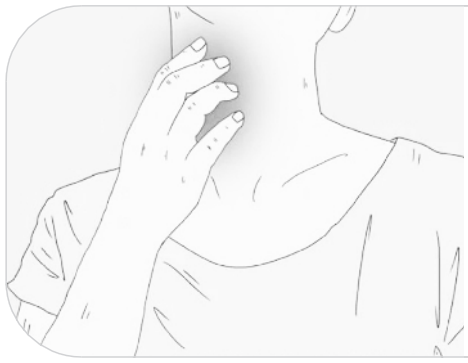
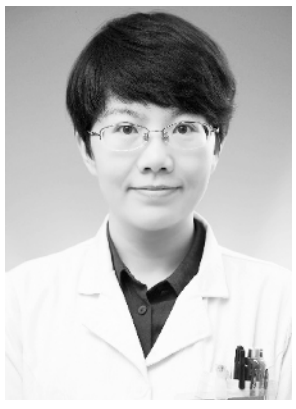


甲状腺是人体一个特别重要的腺体，它能够有效地调控人体的内分泌功能，对人的身体健康起到很大的帮助。但是很多人由于在平时生活中不良嗜好过多，可能对甲状腺健康造成影响，其中甲状腺结节就是一种比较常见的甲状腺疾病。今天让我们跟随首都医科大学附属北京康复医院肾内及内分泌科副主任医师高杰清，一起来了解一下如何呵护甲状腺健康。

做好3件事 降低甲状腺结节病变风险

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院肾内及内分泌科副主任医师 高杰清

问：甲状腺结节现在越来越多，是真的多了，还是医疗检测手段精细了，被发现的多了？这些结节会变成恶性的吗？

答：甲状腺结节在临床上是很常见的。流行病学调查显示，一般人群中通过触诊，结节的检出率为3%-7%；借助高分辨率超声，结节的检出率可高达20%-76%。甲状腺结节中甲状腺癌的比率为5%-15%，可见大部分甲状腺结节是良性的。但是，近年来我国甲状腺癌的发病率呈现增高的趋势，尤其是在大城市的女性中，已经位居女性所有恶性肿瘤的第4位。

问：甲状腺结节和甲状腺癌有什么关系？

答：一些人在体检的时候发现甲状腺结节可能就会担心，担心自己的结节会不会有癌变的风险。其实没有必要过于担心，一般来说我们出现甲状腺结节之后，可以看做我们的甲状腺部位出现一个无关痛痒的小疙瘩，对身体健康并没有过多的影响，而且事实上大多数人都曾经出现过甲状腺结节，只不过由于过于微小，并且没有症状，不通过详细的检查很难判断出来。

通常来说，我们诊断出来的甲状腺结节一般都是良性的，良性的结节发生病变的几率很低，不用过于紧张。不过我们平时也要注意，当发现甲状腺结节就要小心，饮食注意要清淡，避免吃一些含碘较多的食物，同时一些辛辣刺激的食物也不要再吃，不然可能会刺激甲状腺结节生长，甚至可能会发生病变。

问：出现哪些表现应该警惕甲状腺结节出现癌变？

答：声音嘶哑，说话比较困难。生活中当我们出现声音嘶哑，说话比较困难的时候，往往会把这种情况和咽喉炎联系到一起，不过需要我们注意的是，其实甲状腺癌也会导致我们出现这种状态，当甲状腺部位的肿瘤生长扩大之后，咽喉器官和喉返神经就可能受到压迫，导致我们出现声音嘶哑以及说话比较困难的情况。怎么区分呢？一般来说咽喉炎导致的声音嘶哑，通过药物进行治疗后往往一到两周的时间就会开始缓解，而甲状腺癌导致的声音嘶哑问题往往随着肿瘤的扩散越来越严重，而且药物起不到缓解的作用。

呼吸困难，吞咽东西不容易。当肿瘤开始增殖的时候，就会挤压我们的咽喉部位，除了出现呼吸困难的情况，还会导致我们平时的吞咽不容易，这是因为癌症导致的肿块在挤压我们的咽喉部位组织，从而导致我们的咽喉空间缩小，所以出现这种情况。

问：如何避免甲状腺结节发生癌变？

答：担心甲状腺结节变甲状腺癌？做好这3点，可能会降低“病变”风险。

保持良好情绪。保持乐观的情绪，是健康的第一步，如果你是一个开朗的人，相对来说，是很少被疾病“青睐”的，相反，如果你时刻都保持抑郁、低落、生气的情绪，对于健康的影响很大。如果你保持坏的情绪，很容易导致结节发生癌变，特别是女性，患上甲状腺癌的概率更高，也是甲状腺癌容易“青睐”的人群。保持好的情绪，在一定程度上能够帮助你远离甲状腺癌。

定期检查。对于成年人来说，坚持每年做一次体检，对于了解健康状况、预防疾病是很有必要的事情。对于预防甲状腺癌来说，可以在检查身体的时候，做一下甲状腺超声波检查，对于了解甲状腺出现肿块、包块是很有必要的，特别是当发现肿块超过5cm，伴随甲状腺淋巴结异常肿大，更需要引起重视。

注意饮食。防止甲状腺结节发生癌变，“会吃”是一件关键的事情。例如，你可以多吃点新鲜的蔬菜水果，例如花椰菜、紫甘蓝、梨子、苹果，这些食物能够有效地保护好甲状腺。有适合甲状腺结节患者吃的食物，也有不适合吃的食物。例如咖啡、碳酸饮料、臭豆腐就不适合甲状腺结节患者食用。

问：一年来新型冠状病毒肺炎疫情此起彼伏、席卷全球，令人欣慰的是我国研发的新冠疫苗显示出良好的安全性和免疫原性，目前已经开始免费接种，那甲状腺癌的患者可以打新冠疫苗吗？

答：我国新冠疫苗为灭活疫苗，不良反应中未见有甲状腺相关反应的描述。

甲状腺癌多数恶性程度较低，预后较好，对于身体状况尚佳、不存在免疫抑制的甲癌患者，可以参考普通人群禁忌和注意事项接种新冠疫苗。另外，服用“优甲乐”不属于新冠灭活疫苗接种的禁忌症。

健康在线

协办 首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

常吃豆腐降低冠心病风险

豆腐被誉为“中国第一菜”，其口感鲜嫩又极富养生效果，几乎是很多家庭餐桌上的必备菜。一项研究提示，常吃豆腐等异黄酮(一种植物性雌激素)食物对冠心病有一定预防作用，年轻女士以及绝经后未补充激素的女士获益尤其明显。研究人员指出，豆腐的护心作用，主要与其富含的大豆异黄酮有关，可以将其作为预防冠心病的健康素食的一部分。

多吃西红柿增握力护血管

在各种蔬菜、水果中，西红柿对减缓衰老、增大握力效果最佳，能够起到保持全身肌肉力量的作用。常吃富含番茄红素的西红柿，有助降低血液中的坏胆固醇值，对保护血管有很好的效果。目前学术界认为，每人每天摄入5-10毫克番茄红素，就可获得健康益处。在做西红柿炒蛋时，除了放两个大西红柿外，再加50-70克纯番茄酱，这样就能吃到15毫克以上的番茄红素。

红灯

喝醉一次伤脑六周

喝完酒有点头痛乏力，你一般都怎么解决？闷头睡一觉、吃点解酒药，还是选择默默忍受……研究发现，饮酒6周后，我们的大脑仍然在持续受到损害。与滴酒未沾的人相比，醒酒两周后，饮酒者大脑内神经元的电活动仍然明显偏少，这种影响会在停止饮酒后持续6个星期。

跷二郎腿可能“偷”走生育力

对男性来说，跷二郎腿时，肌肉处于持续收缩状态，散热减少产热增多。精子生长的适宜温度一般要比正常体温低0.3℃-0.5℃，长时间保持这个姿势会“热坏”精子。此外，跷二郎腿增加会阴部的压力，影响前列腺健康。对女性来说，跷二郎腿时，大腿内侧紧密贴合，会阴部周围温度升高。特别是在高温的夏季和梅雨季节，有利于细菌繁殖，感染过妇科炎症的女性更要注意。

·广告·

丰台区市场监管局

积极开展节前市场专项监督检查

春节将至，为切实维护辖区内节日期间的市场经营秩序和保障食品安全，丰台区市场监管局太平桥街道所开展春节前市场专项监督检查。

一是严把疫情防控关，严格落实各项防疫工作。建立节日期间疫情防控巡查机制、督导机制、应急机制，通过日常巡查、随机抽查、联合检查、视频随访，每日通报等方式进一步压实各单位主体责任。对出现的问题能第一时间启动应急方案，把疫情控制在可控的范围内。

二是严把食品安全关，积极开展食品安全监督检查。重点检查了冷链食品三证和冷链码的公示情况，食品进货台账记录、履行索票索证情况，预包装食品保质期情况，督促经营者增强自身责任意识，把食品安全放在首位。

三是严把诚信经营关，加强计量器具监管。主要检查市场内的计量器具是否符合法定标准，市场内是否存在计量作弊、缺斤少两等计量违法违规的行为，提倡经营者诚信经营、公平交易。

四是严把守法经营关，营造公平放心的消费环境。执法人员在各市场内检查经营者是否亮证亮照经营、商品是否明码标价以及是否存在哄抬物价、商标侵权和虚假广告等违法行为，有效维护节日期间的市场消费环境。

（林晨）

6招应对更年期脱发

之所以会出现更年期脱发，是由于女性进入更年期，卵巢功能发生变化，雌激素水平下降，雄激素水平相对升高，这种高雄激素的状态会导致头发异常脱落。出现更年期脱发，建议从以下几方面入手：

首先要用平和的心态面对更年期的到来，告诉自己这是人生必经的生理阶段。

保持心情愉悦，睡眠充足，每天适度锻炼。

注意饮食均衡，多吃一些富含铁、植物蛋白和维生素E的食物。

针对更年期雌激素水平下降，必要时可以在医生指导下适量服用小剂量雌激素，以延缓生理上的骤变带来的副作用。

对于不愿意或者不适合服用激素的女性，可以在医生指导下选择中医药进行调理，适当服用一些补肾养血生发的中药，可以减轻脱发。

早晚按摩头皮各一次：按摩时十指张开，用指腹在头皮上轻轻按摩，一般5-10分钟即可。

（杜晶）