



别让结节成心结

正确认识甲状腺结节

□本报记者 宗晓畅

甲状腺是颈部前区一块形如蝴蝶的腺体，虽然体积小，但它作为人体最大的内分泌系统，担负着生产众多重要激素的责任。随着现代人工作压力加大、生活不规律，甲状腺结节的患病率呈逐年上升趋势。北京友谊医院急诊医学科医师李金蔓、副主任医师张志忠为您讲解甲状腺结节的形成原因、症状表现、诊断及防治措施等知识。

甲状腺结节的症状

甲状腺在维持人体正常生长发育、调节新陈代谢、维持体温、蛋白质合成以及血糖血脂调节等方面发挥着不可或缺的作用。

甲状腺结节是指甲状腺正常组织细胞发生异常增生或聚集，形成颈部小硬结，通常无明显症状，易被人们忽视，往往是在体检时意外发现。

甲状腺结节的症状因个体差异而异，有些人可能并无明显不适，而有些人则会出现一系列症状。当结节变大到一定程度，会对周围组织造成压迫，从而引发一系列问题，颈部肿块通常是最直观的症状，患者可能在颈部触摸到一个或多个硬结；吞咽困难，当结节压迫到食管，导致食管变窄，即会导致吞咽困难或吞咽时异物感；呼吸困难，结节压迫到气管时，可导致呼吸困难；声音变化，结节的位置压迫到喉返神经时，可导致声音嘶哑、音色变化或发音困难；甲状腺功能异常，有些结节可能导致甲状腺激素的过度分泌或不足，出现相应的症状，如体重波动、疲劳等。

甲状腺结节的成因

甲状腺结节有良性及恶性之分。

良性的结节可能是由多种原因引起的，如桥本氏甲状腺炎、甲状腺功能减退、碘摄入不足等。现代生活节奏过快、精神压力增高和生活作息紊乱也可能导致内分泌失调，进而诱发甲状腺结节的产生。

女性群体由于月经周期、孕期、更年期等产生的内分泌激素变化，使女性成为甲状腺结节的高发人群，女性与男性的发病率约为3:1。

5%~10%的甲状腺结节是恶性的，通常与甲状腺癌相关。其中，乳头状癌是最常见的甲状腺癌类型，占到了85%~90%。虽然

其确切的病因尚未完全明确，但与童年颈部放射史和遗传因素有一定关联。

甲状腺结节的随访和治疗

发现良性结节后，明确病因是关键。针对不同病因，治疗方法各异。例如，由甲状腺功能减退或碘缺乏引起的甲状腺结节，通过补充甲状腺素或碘，结节有可能自行消失。对于病因不明的甲状腺结节，大部分只需定期随访。若结节无症状且增长缓慢，无需特殊干预，每6至12个月进行一次定期检查即可。然而，若结节迅速增长或压迫气管、食管，则需通过外科手术切除。

对于恶性结节即甲状腺癌的治疗方式，目前最有效的治疗方式是外科手术辅以术后的放射性碘治疗及TSH抑制治疗。其中，最常见的甲状腺癌类型是

乳头状癌。通过规范的手术治疗和按时随访，患者预期寿命可与常人无异。无论是发现良性、恶性结节，都要改善不良的生活习惯，减少熬夜，避免紧张焦虑情绪困扰。

同时，还应避免接触农药、重金属等可能存在致结节风险的毒害物，避免电离辐射，在拍摄X光片时注意穿戴铅衣，保护好甲状腺组织。此外，还应戒烟、戒酒、适当减重，让身体维持一个良好的状态。

饮食上，甲状腺结节同时合并甲状腺功能亢进的患者，应注意严格忌碘，食用无碘盐，禁吃海产品，同时注意避免服用一些含碘的药物。如甲状腺结节的患者同时合并甲状腺功能减低的，则可适碘饮食，正常食用三餐，但要少吃高碘食物。如单纯发现甲状腺结节，而甲状腺功能正常的患者，饮食无需特殊调整。

【健康红绿灯】

绿灯

喝热水能减轻腹胀感



人体正常体温在36~37℃之间，过凉或过热都有可能对食道肠胃产生刺激。由于温水具有一定舒缓神经的作用，因此能缓解压力带来的食欲增加。现代饮食中，过多糖分或盐分摄入可能导致水肿和腹胀等不适。温水有助于稀释体内多余盐分或糖分，并恢复体内液体的平衡，从而缓解腹胀感。

抗衰最有效的方法是不熬夜



一般来说，初老出现在30岁左右，过早“抗初老”可能是过度治疗。较早出现初老症状的患者，最大的原因就是熬夜。如果还关着灯玩手机，蓝光会引起皮肤的黑色素沉着，加速皮肤衰老。而作息不规律又可以导致肠道菌群失衡，使皮肤出现湿疹、皮炎、黄褐斑等问题。

红灯

快洗模式省时间却费洗衣机



快洗之所以快，主要是通过减少水量和漂洗次数，以及提高电机的转速来实现。虽然节省时间，但衣服可能会洗不干净。而且电机转速时常提高，也会影响电机的使用寿命，可能会出现异响、漏液等情况。快洗模式比较适合不太脏、只需要过过水的衣物，如果是床单、被罩、窗帘等，仍需要用标准模式洗。

车内二手烟更毒



研究发现，车内吸烟，二手烟的数量显著高于餐馆甚至烟雾缭绕的酒吧。车内的空间有限，如果有人车内吸烟又没拉开窗户的话，烟雾不容易排出，车里的人相当于在一个密封罐里遭受“烟熏”。特别是在车内开空调的情况下吸烟，对车内人员的健康是一种极大的危害。

科学接种疫苗 孩子健康有保障

□本报记者 宗晓畅

从宝宝出生那一刻，漫长的疫苗旅程就开始了。疫苗既有免费也有自费，怎么根据孩子情况进行选择？同一款疫苗，国产和进口如何选择？预防同一种疾病，不同品牌的疫苗有区别吗？……北京市疾病预防控制中心免疫所纪文艳为您解答。

如何选择免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗？

关于如何选择疫苗，目前我国尚无统一标准。但根据长期的实际经验来看，家长选择疫苗时可以遵循以下几个原则：

优先选择免疫规划疫苗，即免费疫苗。免疫规划疫苗经过了国家免疫规划专家咨询委员会论证，有明确的科学依据，安全性和有效性很高，控制疾病的效果已被全球范围或使用疫苗的国家、地区所证实。

选择有同种预防功效的疫苗替代有接种禁忌的疫苗。在实际接种时，会遇到儿童对某一种免疫规划疫苗有接种禁忌，经医生评估后，可选择非免疫规划疫苗中具有预防同一种疾病的功效，而又不含接种禁忌的疫苗来替代。比如，儿童正在接受免疫抑制治疗或患有免疫功能缺陷疾病时，不能接种减毒活疫苗，可以选择预防同一种疾病的灭活疫苗

来替代，但也要注意其接种疫苗后的免疫效果可能会低于免疫功能正常的儿童。

选择国际上已纳入国家免疫规划的疫苗做补充。我国的非免疫规划疫苗中，有一些疫苗在国际上已被许多国家纳入了免疫规划，只是考虑到国内还缺乏与这些疫苗相关疾病的流行病学基础数据、适宜经济条件和实施可行性等综合因素，现阶段尚未将其纳入我国的免疫规划中。家长可以根据孩子的身体健康需求，选择是否接种这类疫苗，比如，水痘疫苗、肺炎球菌结合疫苗、轮状病毒减毒活疫苗等。

进口疫苗的质量会更好吗？

进口疫苗和国产疫苗没有好坏之分，其安全性和有效性都经过人体临床试验证实，且通过国家药品监督管理局注册审批后上市的，它们都是合格的、安全有效的。目前，我国已经建立起覆盖疫苗“研发—生产—流通—接种”全生命周期的监管体系，中国疫苗监管体系通过世界卫生组织的国家监管体系评估，已经达到了世界卫生组织的标准。

我国的疫苗管理遵循中国药典标准和药品注册标准，这两个标准都具有强制性法律效力，国

家药品监管部门通过药典标准升级等方式不断推动疫苗质量提升。2019年《中华人民共和国疫苗管理法》出台，对疫苗质量又提供了强有力的保障。

因此，受种者或其监护人没有必要过分追求进口疫苗，可以选择适合受种者自身需要的疫苗进行接种。

预防同一种疾病不同品牌的疫苗有区别吗？

预防同一种疾病，不同品牌的疫苗主要区别包括：疫苗的生产企业不同，疫苗可预防疾病的病原体的血清型数量不同，疫苗可预防疾病的病种数量不同，生产工艺不同，疫苗保护率不同，接种剂量和免疫程序不同等等。因此，受种者或其监护人需要在全面了解疫苗信息后，根据受种

者自身的情况，选择合适的疫苗接种。

不同企业生产的预防同一种疾病的疫苗可以替代接种吗？

疫苗生产采用的是标准化生产流程，不同厂家生产的同一种疫苗的主要标准基本相同，但疫苗注册前的临床试验是各自独立完成的。因此，如果需要接种多剂次的疫苗，应尽可能使用同一企业生产的疫苗。

如果因为各种原因，如过敏、疫苗断货、受种者跨地域接种等，造成后续的接种不能获得同企业、同品种、同规格的疫苗时，预防接种门诊医务人员会对具体情况进行评估，确认是否可以换用不同企业、同品种、不同规格的疫苗完成后续接种，并会给受种者提出个性化的接种建议。

