

警惕甲亢信号 把握治愈良机

▲河南省商丘市第五人民医院 马惠

甲亢即甲状腺功能亢进症，在临床上较为常见，属于内分泌疾病的一种，由多种原因所致的甲状腺功能加强引发。由于患者甲状腺激素分泌增多，会导致机体各个系统出现高代谢情况，包括消化系统、循环系统及神经系统等。

尽管甲亢会影响患者的健康，并对生活带来不便，但患者无需过于担心，及早发现病情，及时遵医嘱配合治疗，能够把握治愈的良机。

留意疾病早期信号

动作异常 早期患者会出现动作异常情况，部分患者会表现出比较严重的手抖与脚抖现象，如在夹菜时手抖、写出歪歪扭扭的字。

怕冷、乏力 部分患者在早期会产生怕热、乏力等症状，患者有可能突然间减轻体重，肌肉软弱且没有力气，皮肤会感觉潮湿或瘙痒，甚至还会出现周期性瘫痪，突然间出现不能活动等现象。

多汗 早期患者容易产生多汗症状，或在别人未感觉热的时候自己却在出汗，因此患者出现该类症状时应当给予足够重视。

失眠焦虑 患者在甲亢早期容易产生失眠、神经过敏、紧张多虑及思想不集中等症状，且随着病情的进展，多数患者会产生肌肉无力、肌肉萎缩等运动系统疾病，患者还可能出现周期性麻痹症。



来源/千库网

突眼 多数因甲亢疾病而突眼的患者会产生轻度或者重度的眼睑水肿、双眼突眼症状、单侧突眼症状，同时眼球转动会受限制，并伴随流泪、视力减退、眼球胀痛、眼肌麻痹等症状。部分患者还会出现斜视、复视以及球结膜膨出等现象，不仅眼睛红肿，且非常容易受到感染。

眼部炎症 部分患者眼底血液供应会因为眼眶中的压力增高而产生损伤，进而出现视神经炎、球后神经炎、单侧视神经水肿、双侧视神经水肿，患者严重时甚至会出现神经萎缩，甚至视力丧失。

眼睑无法闭合 患者眼球突出会令患者眼睑在收缩时，存在不能完全闭合或者无法闭合情况，且角膜会暴露出来，从而产生干燥、炎症以及溃疡等现象，甚至部分患者会因为角膜穿孔而致失明。

眼球轴转不良 早期患者在向上看事物时，通常无法皱起前额皮肤。患者在往下看事物时，上眼睑通常不

能够随着眼球的转动而向下着落，或者上眼睑的着落无法与眼球达到同步。此外，患者利用两只眼睛在看近处物体时，通常会出现眼球轴转不良的现象。

日常调理有方法

避免精神受到刺激 患者通常会在临床上出现病情加重情况，根本原因是精神受到刺激所导致的。所以甲亢患者要学会自我情绪控制，建议患者身边的同事、朋友、家人给予患者足够的理解，最大程度为患者创造良好的环境，避免刺激到患者心理状态。

劳逸结合 患者要注意养成良好生活习惯。病情程度较轻的患者应当控制饮食，避免暴饮暴食等情况，并减少熬夜现象，尽量减少长跑、游泳以及爬山等剧烈运动。病情较为严重的患者，应当尽可能保持静养。

合理饮食 饮食对患者病情及预防甲亢疾病有重要作用。甲亢患者需要合理调整饮食搭配，尽可能减少刺激性食物的摄入，包括姜、葱、蒜、洋葱、辣椒、韭菜等。患者要禁止抽烟、饮用浓茶、喝酒，避免摄入海带、海鱼等含高碘量的食物。此外，患者也要避免进食核桃、木薯、白菜、油菜、卷心菜等促进甲状腺功能的食品。

一文读懂甲状腺结节的超声报告

▲四川省雅安市第四人民医院 梁宝玉

甲状腺是人体非常重要的内分泌器官，负责调节身体的新陈代谢，其分泌的甲状腺激素能够促进人体的生长发育。甲状腺结节是一种比较常见的疾病，病理分类可分为良性与恶性。

超声检查是一种诊断甲状腺结节的常用方法，但在患者得到检验报告后，由于就诊患者较多，医生往往不能及时为患者全面解答病情。不少患者在看完报告单后，由于不了解报告指标的含义，便会不自觉地往坏处想，增加了心理负担。那么，该如何看懂甲状腺结节超声报告？

找对方法 区别良恶性结节

甲状腺结节的超声的良性征象包括：结节的形态规整，包膜完整，结节内部有等回声、高回声、混合回声、低回声，在结节周围可以看到完全的声晕，在结节周围有环状的彩色血流信号显示。

另一类是恶性征象，包括：结节的形态不规整，包膜不完整或没有明显的包膜，结节内常有低回声，有些结节后面的回声会变弱，小的钙化灶在结节中出现，血液流动信号的不均匀性，多由结节周边向内部穿入。

如果患者存在甲状腺结节，通常表现为颈部不适及甲状腺增大，尽管大部分的甲状腺结节不会对人体造成明显的损害，

但可通过手触摸到。因为大部分的甲状腺结节都是良性的，所以经过积极的治疗，患者的康复也比较好，但是甲状腺结节也是有一定概率发展为恶性的，只有通过有效的手术切除治疗，才能帮助患者健康得到恢复。

分级判断结节危险程度

在甲状腺肿瘤中，最常见的是微小乳头状癌，它是一种直径<1 cm的肿瘤。在所有的甲状腺癌中，这种微小乳头状癌大约占据了超过50%比例。对于大部分患者来说，可能并不清楚微小乳头状癌，也不清楚其是否会对生命构成威胁。实际上，评估判断微小乳头状癌只要参照TI-RADS分级就能作出正确的判断，具体如下。

1级 检查结果是阴性，说明还没发现甲状腺结节，甲状腺的检查正常，没有异常的情况出现，属于安全范围，只要定期进行身体检查就可以了。

2级 检查结果是良性的，但存在甲状腺结节，问题并不是很严重。患者只要定期做好复查就可以了，不用太过担心。

3级 检查结果为可能存在良性结果，也可能存在恶性结果，但是恶性可能性很小，只有不到5%的恶性肿瘤风险，除了体积较大有压迫症状的结节外需进行手术外，大部分结节是不用进行手术治疗的，

只需要加强定期的身体检查。

4a级 检查结果是低度可疑恶性，患者至少具有一项恶性征象，4A级的可能性要比3级的可能性更高，但是，一般风险也不会超过50%，因此，建议做穿刺活检，或定期进行复查。如果有患者心理上存在着较大的压力，可以为患者推荐手术治疗。

4b级 检查结果是中度可疑恶性，患者至少具有2项恶性征象，如果患者一旦达到了这个等级，就说明了患者有很大的几率是恶性。通常情况下，这种可能性会超过50%，建议患者做穿刺活检或者通过手术切除的方法进行治疗。

4c级：检查结果是高度可疑恶性，患者具有2项以上的恶性征象，其恶性程度比4B级更接近，可能性通常超过了80%。这种情况下，建议患者进行手术切除治疗。

5级 检查结果是典型恶性，并伴有甲状腺周围淋巴结转移，可能性一般超过了95%，建议进行手术切除治疗。

6级 已经过穿刺活检证实的恶性肿瘤。

0级 这个等级属于较为特殊，表示超声影像学不能完全评价，还要采取其他的检测方法来做进一步分析。

科学认识甲状腺结节

▲四川省凉山彝族自治州
第二人民医院 杨海涛

甲状腺结节主要是指在甲状腺内部出现的肿块，随着患者吞咽上下移动，大部分为良性，仅有10%为恶性。与男性相比，女性发病率较高，其诊断手段主要是超声和病理活检。

临床病因

正常甲状腺组织增生过度 当前尚不明确增生过度的原因，疑似甲状腺腺瘤的前期症状，但是不需要太担心，因为甲状腺腺瘤是良性的，除非具有较大的体积对生活质量产生直接影响，通常预后较好。

缺碘 若患者碘元素摄入量不高，可诱发机体甲状腺激素水平异常，也是发生甲状腺结节的一个危险因素。

家族史 遗传与甲状腺结节的发生和发展有关，因为遗传性酶的缺陷，阻碍激素合成，使甲状腺激素不能从甲状腺蛋白中分离释放后进入血液，这一先天性缺陷又被称之为隐形遗传。

以上为甲状腺结节的临床病因。它诱发因素有很多，包括甲状腺慢性炎症、甲状腺囊肿、放射性接触史等因素。

护理措施

在甲状腺结节患者手术治疗过程中，护理是较重要组成部分，有以下几点需要注意：

术前护理 医务人员主动与患者进行交流和沟通，耐心倾听患者主诉，全面评估心理状态，有针对性的进行心理干预和疏导，使患者正确认识疾病，正视自身病情，减轻焦虑、紧张等负面情绪，保持积极、健康的心态，提高治疗依从性。同时，医务人员要协助患者完成各项身体指标检查，指导患者正确开展头颈部训练，做好手术准备，减少术中异常情况，并且合理安排饮食，补充适量的蛋白质、维生素，确保充足的休息。

术后护理 医务人员要协助患者合理摆放体位，一般为平卧位，对其生命体征变化进行密切监测，一旦发现异常，及时告知医生处理。待患者意识清醒后，对患者体位进行适当调整，可改为半卧位，使呼吸道保持通畅，并且在术后48 h内，加强病情监测，一旦出现异常，及时采取有效措施，预防术后并发症。

日常保养 甲状腺结节患者也应注意日常饮食，尽量食用富含维生素、蛋白质以及热量的食物，要控制好盐分和脂肪的摄入。对于碘含量丰富的食物，患者应控制好摄入量，如海蜇、紫菜以及海带等，要多吃一些容易消肿的食物如猕猴桃、芥菜以及油菜等。同时，患者要保持积极、稳定的心态，减轻负面情绪，避免对分泌甲状腺激素产生影响。此外，在日常生活中，家属要对患者的身体表现进行观察，是否出现身体水肿、眼球突出以及甲状腺肿大等现象，每天清晨对患者的心率和血压进行监测，若出现异常情况，则应该及时就诊。