

一文为你普及甲状腺结节知识

▲ 北京市海淀医院 李伟

甲状腺位于人体颈部正前方的位置，主要就是在喉结的下方，呈现蝴蝶的形状，属于人体最大的内分泌腺，具有分泌甲状腺激素的功能，这一激素在人体当中起着至关重要的作用。5%~7% 的人们可以通过触诊发现结节，良性甲状腺结节占据大多数，甲状腺结节的治疗方案根据患者身体具体情况进行判定，大部分的时候仅仅需要定时到医院进行检查即可。甲状腺结节比较常见，大多数甲状腺结节并不严重，变成甲状腺癌的概率比较小，所以有甲状腺结节的患者不要过于担忧，到正规医院就诊即可。

甲状腺结节的分类

良性和恶性 这种分类主要根据结节的严重程度，将结节分为恶性结节和良性结节，良性甲状腺结节居多，比较安全，只需在日常生活中多观察即可。腺瘤手术可以根治甲状腺结节。恶性甲状腺腺瘤以分化型甲状腺癌为多数，需要进行手术治疗，绝大部分可以被治疗，晚期病变更需要积极的综合治疗，防止甲状腺癌往远处转移。

实性与囊性 根据结节的质地状态，将结节的类型分为实性和囊性两种，是腺瘤和癌变主要类型，囊性结节内部为液体，有些会发生囊内出血，造成患者局部疼痛。

冷结节和热结节 根据结节对放射性核素的摄取能力不同，分为“热结节”和“冷结节”，“热结节”是具有内分泌功能的自

主性甲状腺结节，大部分都是良性，“冷结节”是无内分泌功能的，则有癌的可能性。同时，若结节内部有出血或者囊性变，也可以表现为“冷结节”。

甲状腺结节的主要病因

家族史 甲状腺结节与遗传因素相关，有研究表明甲状腺结节由于遗传性酶的缺陷，导致激素合成障碍，让甲状腺激素无法从甲状腺球蛋白中分离释放后进入到血液当中，这种先天性缺陷属于隐性遗传。

缺碘 碘元素对甲状腺激素合成和分泌起着比较重要的作用，当碘元素摄入量比较低的时候，会导致机体甲状腺激素水平存在异常，成为甲状腺结节的危险因素。

正常甲状腺组织过度增生 现阶段没有明确甲状腺结节增生的主要原因，但是怀疑是甲状腺腺瘤的前期症状，这种情况不要过于担心，甲状腺腺瘤属于良性，除了体积比较大可能影响生活质量，一般来讲不会有多么严重的后果。

甲状腺结节需要做的检查

触诊 部分患者的甲状腺结节通过手就可以触摸到，或者颈部可以看见凸起比较明显的异常组织，甲状腺结节的触诊检出率高达 4%~7%，属于重要的检查手段。检查的时候专业医生会让患者做吞咽的动作，医生使用手去感知团块是否随着甲状腺进

行移动，就是团块随着吞咽的动作和甲状腺一起移动。

超声检查 通过超声检查可以确定结节的部位、数量、大小、囊性和实性、结节边缘是否清晰等这些内容。这种检查方法还可以辅助甲状腺恶性肿瘤的诊断，现在高分辨的超声属于甲状腺结节的首先检查方式。

细针穿刺细胞学活检 细针穿刺细胞学活检主要就是判定患者的结节是良性还是恶性，属于现在比较常用和准确的检查，在敏感性方面的检出率是 65%~98%，在特异性检出率为 72%~100%。在检查的时候用细针从甲状腺结节当中抽出部分组织进行病理学检查，还可以搭配超声检查，提高检查的准确性。

甲状腺核素扫描 有的专业医生建议患者进行甲状腺核素扫描，确定甲状腺结节是否具备分泌功能，这种检查的缺点就是不能确定甲状腺结节的良恶性。

甲状腺结节的治疗方法

一般治疗 ①良性结节：若患者检查出为良性的甲状腺结节，要坚持随访观察，定时检查，通常不用治疗干预。甲状腺激素抑制疗法：这个治疗方法主要抑制患者的促甲状腺激素水平，避免良性结节迅速增长，本身增长比较大的甲状腺结节，可能会出现吞咽困难、呼吸困难等症状，需要通过手术将结节切除掉。②对引起甲亢结

节的治疗方法：对于引起甲状腺激素分泌的结节，专业医生会根据存在异常的激素进行治疗，主要包括三种治疗方式：抗甲状腺药物，通过服用这类型药物平衡自身的激素水平，但是很多药物中带有比较严重的副作用，对肾脏功能造成不良影响，需严格按照医嘱进行服药。放射碘：这种治疗方法会被甲状腺结节吸收，让甲状腺结节变小。手术治疗：若上述两种治疗方式对患者不起任何作用，需要手术将结节切除，严重时要将整个甲状腺切除。

对恶性结节的治疗 恶性结节的常规治疗方式就是切除，切除的部位不仅是结节，还包括周围的组织，严重的情况下会将全部甲状腺切除。

腔镜甲状腺手术 使用腔镜进行手术，这种手术切口比较小，但不适用于甲状腺结节比较大的患者，也不建议晚期患者使用这一治疗方式。

甲状腺结节患者日常注意事项

严格控制碘的摄入 这种疾病与碘有一定的关系，在平时一定控制碘的摄入。

多吃含有蛋白质的食物 例如瘦肉、牛奶、鸡蛋、豆浆等食物，补充身体所需要的营养，还能提高身体免疫力，对疾病的预防也有好处。

运动 养成良好的运动习惯，增强自己的体质。

老年人糖尿病饮食禁忌

▲ 辽宁省金秋医院 陈薇

随着我国老龄化进程的加快，老年人糖尿病已成为公共卫生问题。根据统计数据显示，我国 60 岁及以上的老年人中，糖尿病的患病率已超过 25%。老年人糖尿病的发病率高于其他年龄段，主要与衰老、生活习惯和遗传等多种因素有关。研究表明，老年人糖尿病患者患心脏病和中风的风险比非糖尿病患者高出两倍以上。糖尿病会对眼睛、肾脏、神经系统等器官造成损害，导致视力下降、肾功能衰竭、神经病变等并发症。此外，老年糖尿病还会增加感染、骨质疏松等问题的风险，并且影响生活质量和长寿。饮食是老年人糖尿病管理中至关重要的一环。合理的饮食可以帮助稳定血糖、控制体重，减少并发症的发生。那么，老年人糖尿病患者都有哪些饮食禁忌？该如何健康饮食呢？

老年人糖尿病患者有哪些饮食禁忌

高糖食物 高糖食物包括糖果、蛋糕、甜点、巧克力、甜饮料等。这些食物中富含简单糖，摄入后迅速被身体吸收，导致血糖水平快速升高。此外，一些隐藏的高糖食物也需要注意。例如，某些加工食品、即食食品、罐装食品中可能添加了大量的糖分。饮料中的果汁、果酱和调味品中的糖分也需要注意控制。

高脂肪食物 过多的脂肪摄入会导致肥胖和血脂异常，不利于糖尿病的控制。高脂肪食物包括油炸食品、猪肉、肥肉、奶油、

黄油等。这些食物富含饱和脂肪酸和反式脂肪酸，摄入过多会增加心血管疾病的风险，并导致胰岛素抵抗和血糖控制困难。

高盐食物 高盐饮食可能导致血压升高，增加心血管疾病风险。高盐食物包括咸肉、腌渍食品、酱油、味精等。这些食物富含钠，过多摄入会使体内钠的含量过高，导致水分滞留，进而引起体重增加和血压上升。

高胆固醇食物 高胆固醇饮食可能导致血脂异常，增加心血管疾病的风险。高胆固醇食物主要包括动物内脏、蛋黄、深海鱼类等。这些食物富含胆固醇，过多摄入会使体内胆固醇升高，导致动脉堵塞和血流不畅，加剧心脑血管疾病的发生。

饮酒 酒精会干扰胰岛素的作用，导致血糖波动和控制困难。同时，酒精还会增加体重，由于糖尿病患者本身已经存在代谢紊乱和体重管理的问题，饮酒会加重这些问题。此外，酒精还会对心血管健康产生负面影响。酒精摄入过多会导致高血压、心脏病和中风等风险增加，而糖尿病患者本身已经存在心血管疾病的风险较高，所以应避免饮酒。

碳酸饮料和甜饮料 其中的糖分会被迅速吸收，导致血糖水平快速升高。而长时间饮用这些饮料会导致体重增加、胰岛素抵抗和糖尿病并发症风险的增加。此外，这些饮品通常还含有大量的添加剂和防腐剂，对健康也有潜在的不良影响。

精加工食品 常见的精加工食品包括速

冻食品、膨化食品、方便面、罐头食品等。精加工食品通常含有较高的糖分和盐，这会导致血糖波动和血压升高，进而加重糖尿病的病情。此外，这些食品中还可能含有高脂肪、高胆固醇和反式脂肪酸，增加心血管疾病的风险。

油炸食品 这些食品通常使用大量的深度油炸技术，使食物表面呈现金黄色、脆口的特点，但同时也会导致油脂吸附过量，增加能量密度和胆固醇摄入。对于老年糖尿病患者来说，油炸食品不仅容易引起血糖快速升高，还会导致体重增加和心血管疾病风险增加。此外，油炸过程中产生的反式脂肪酸也对健康有害。

老年糖尿病患者如何健康饮食及生活

理解糖尿病的饮食原则 糖尿病患者应选择低糖或无糖替代品，例如人工甜味剂或果糖代糖，有助于满足口腹之欲，同时降低糖分摄入。老年糖尿病患者应保持规律的饮食时间和饮食量。建议分为 3 餐或 5~6 小餐进行进食，避免过度饥饿或暴饮暴食，有助于调节胃肠功能和血糖浓度。此外，碳水化合物是主要的能量来源，但过多摄入会导致血糖快速升高。老年糖尿病患者应选择低 GI（血糖生成指数）的碳水化合物，如全谷类食物、蔬菜、豆类 and 水果，以减缓血糖上升的速度。

增加膳食纤维摄入 膳食纤维是植物性

食物中所含的不能被身体消化吸收的成分。老年糖尿病患者可以食用新鲜蔬菜和水果：选择富含膳食纤维的蔬菜如菠菜、芹菜、胡萝卜，以及苹果、梨和莓类水果。全麦面包、糙米、燕麦等含有较高膳食纤维的全谷类食物是非常好的选择。豆类和豆制品，如黄豆、花豆、豆腐等以及杏仁、核桃、亚麻籽等提供了丰富的膳食纤维。增加膳食纤维摄入除了有益于血糖控制外，还有助于降低心血管疾病风险和促进肠道健康。但要留意摄入纤维的量和频率，适量增加，防止消化不良或胃肠不适。

积极保持健康的生活方式 首先是适度运动。合理的体育锻炼有助于控制血糖水平和体重，改善心血管功能，增强免疫系统。老年人可选择适合自身条件的运动方式，如散步、太极拳或水中运动，每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动。其次是不吸烟。吸烟会损害心脑血管系统，加速动脉粥样硬化的发展，并对糖尿病血管并发症产生负面影响。老年糖尿病患者应戒烟，避免吸二手烟，以降低并发症风险。

不要吃高胆固醇食物

