

甲状腺“懒癌”也会伤人性命

已成为我国发病率第七位的常见癌肿

不知从什么时候起,年轻人会在网上自嘲“懒癌晚期”,但大部分人不知道的是,癌症中真的有一种叫“懒癌”。“懒癌”的病因当然不是因为人懒,而是这类的肿瘤生长速度慢、进展慢,预后良好,其中就包括甲状腺乳头状癌。

甲状腺与甲状腺癌是什么关系

甲状腺,其实是一个类似“蝴蝶”的漂亮H形器官,也是人体最大的内分泌腺,由甲状腺峡部和甲状腺侧叶组成位于颈部,上端临近甲状软骨中部,下端在第六气管软骨环,侧叶在喉部下方和颈部气管的前外侧,可随吞咽运动而上下运动。甲状腺是一个内分泌器官,主要作用是促进人体新陈代谢和生长发育的过程,还能提高神经系统的兴奋性,促进食欲,增强心肌收缩力,使心率加快等。甲状腺的滤泡上皮细胞分泌甲状腺素促进机体新陈代谢,维持机体的正常生长发育。如身体矮小、智力低下的呆小症就是由于在胎儿或婴儿时期甲状腺分泌功能丧失,缺失甲状腺素而引起。

甲状腺组织内还有另外一种分泌细胞——滤泡旁细胞(即C细胞),会产生降钙素,顾名思义,就是当血钙升高时,它可以起到降钙的作用。当甲状腺功能异常时,可出现相应的临床表现,比如当发生甲状腺功能亢进症(俗称“甲亢”)时,会出现心

慌、心悸、脾气暴躁、失眠等症状;当发生甲状腺功能减退症(俗称“甲减”)时,会出现畏寒、倦怠、嗜睡等临床症状。此时应进行专科治疗。

甲状腺癌和别的癌症类型一样,并不是一种病,而是多种类型的总称,人们常说甲状腺癌是“懒癌”,这是不对的,真正“懒”的是甲状腺乳头状癌,甲状腺癌不等于甲状腺乳头状癌。甲状腺癌分为多种组织学类型,而甲状腺乳头状癌则是甲状腺癌中最常见的一种类型。

甲状腺癌是甲状腺组织上皮源性的恶性肿瘤,从组织起源上分为滤泡上皮源性恶性肿瘤及C细胞源性恶性肿瘤。滤泡上皮源性恶性肿瘤主要分别是乳头状癌、滤泡癌、低分化癌和未分化癌等,其中低分化癌预后差,多数报道中5年生生存率大约占50%;而未分化癌为高度侵袭性恶性肿瘤,5年生生存率低,不足14%;C细胞源性恶性肿瘤主要是髓样癌,其次是混合性髓样-滤泡癌。

为什么说甲状腺乳头状癌是“懒癌”

据2022年国家癌症中心发布的最新癌症报告,从2000年到2016年,我国甲状腺癌发病率逐年上涨,16年间增长了20倍,已经成为我国发病率第七位的常见癌肿。

特别在女性群体中直线上升,与2012年全国癌症流行病学统计数据相比,女性甲状腺癌发病率由第七位上升至第三位。

《中国抗癌协会甲状腺癌整合诊治指南》指出,甲状腺癌中以甲状腺乳头状癌最为常见,占全部甲状腺癌的85%~90%。经典型甲状腺乳头状癌是甲状腺癌中最常见的癌,也是恶性度最低的癌,可发生于成人和儿童,好发于女性,肿瘤生长缓慢,患者5年生生存率达到了96%,10年生生存率达到了93%,这就是为什么管甲状腺乳头状癌称为“懒癌”的原因。

甲状腺乳头状癌是否可以“躺平”不治

既然“懒癌”都懒得发展,很多人甚至是一辈子没有恶化,也没有影响生活,那是不是可以不用治疗了呢?

事实并非如此。虽然甲状腺乳头状癌中的大部分可几年、十年潜伏在人体内,甚至部分低危险组的患者,可长期观察而不需手术。但毕竟它叫“癌”,绝不可放任不管。甲状腺乳头状癌也是会发生淋巴结转移,也会有侵犯周围组织的可能。在临床上就见过甲状腺

乳头状癌术后10年,发生了转移的病例。

另外,甲状腺乳头状癌其实也很“凶险”,微小癌不等于早期癌,很多肿瘤很小就发生淋巴结广泛转移和周围组织受侵的现象。

随着甲状腺癌的发病率直线上升,增幅在其他肿瘤中排名第一,因甲状腺癌死亡的患者数量也在逐渐稳步升高。所以,对甲状腺癌的预防与规范化诊治应当引起足够重视。



1分钟自查甲状腺肿瘤

一般的甲状腺良性结节没什么临床症状。但如果甲状腺结节过大或者侵袭生长的话,可能会压迫食管、气管、神经等,结节过大会导致吞咽困难、呼吸困难和声音嘶哑等临床症状。

- 1. 仰脖子:**脖子稍后仰抬高,对着镜子,看看甲状腺的位置是否有肿大,两侧是否对称,先正眼看,再略微侧眼看。
- 2. 咽口水:**平视前方镜面,反复对着镜子吞咽动作3~5次,观察甲状腺位置附近是否有肿块会随着吞咽的动作一上一下地移动。
- 3. 摸脖子:**做吞咽动作的同时,左手触摸气管与颈部右侧,右手触摸气管与颈部左侧,摸一摸甲状腺对应的位置,看看能不能摸到硬硬的小结节,或者软软的小鼓包、小肿块。

不过,一些较大的甲状腺肿块可以摸到,但有些较小的肿块,即使医生触摸也难以发现,可进行甲状腺彩超检查。即使甲状腺乳头状癌是“懒癌”,但是也应该做到早发现、早诊断、早治疗。也许,我们仍然不免“谈癌色变”,但早在2016年,世界卫生组织将癌症重新定义为可以治疗、控制甚至治愈的慢性病。至少,我们已经看到了极大的希望。

健康须知

健康提示

目前,全球患II型糖尿病的成年人达到5.37亿人,预计到2045年将达到7.83亿人。伊朗塞姆南医学与卫生服务大学开展的一项新研究对现有数据进行了汇总数据分析,结果发现,以每小时4公里或更高的速度行走与患II型糖尿病的风险显著降低存在关联。这项分析最近发表在《英国运动医学杂志》网站上。

此次研究中,4公里/小时的最低步行速度相当于男性每分钟87步,女性每分钟100步。结果表明,时速超过4公里后,速度越快,风险似乎就越低。相比于4公里,时速快出1公里,风险就会降低9%。

虽然经常外出散步与患II型糖尿病的风险较低有关,但尚不清楚预防这种疾病的最佳速度是多少。研究人员查找了截至今年5月发表的相关长期研究,发现有10项符合纳入条件。这些数据都是在1999年至2022年期间公布的,包括来自美国、日本和英国的508121名成年人的数据,监测期从3年到11年不等。

汇总数据分析显示,无论步行时间有多长,与步速低于3公里/小时的人相比,平均或正常步速为3~5公里/小时的人患II型糖尿病的风险降低15%。

同样,以5~6公里/小时的速度快走,II型糖尿病的风险降低24%。快走或以超过6公里/小时的速度大步行走,风险降低约39%,相当于每100人中II型糖尿病病例减少2.24例。

研究人员表示,步行速度是整体健康的重要指标,也是身体机能的关键指标。步行速度越快,心肺功能和肌肉力量越好,这两者都与糖尿病风险相关。此外,快走还有利于减肥和改善胰岛素敏感性。

总的来说,目前对队列研究的荟萃分析表明,不考虑每天的体力活动总量或步行时间,成人患II型糖尿病的风险较低可能与轻快地步行、快走和大步行走有关。

快走可降低患II型糖尿病风险

防治呼吸道疾病 如何科学饮食增强免疫力

如果生病了该怎么吃?

如果出现**进食受限**,或者完全不能吃饭,或者虽然能吃饭,但是吃的量比通常明显减少,比如平时减少了**30%甚至50%**,已经持续两天,这种情况之下,应在**专业医生指导下**补充口服营养补充剂,包括特殊医学用途配方食品,以及口服的肠内营养制剂等。

对于一些**长期的营养不足**,或者是**长期体重比较低**的人群,特别是一些老年人,要尤其强调**优质蛋白质**的补充。对于**长期素食者**,动物性食品摄入量较少,这种情况下,除了前面提到的口服营养补充剂之外,还可以专门添加一些蛋白质的补充剂。

如果出现**肠道菌群的紊乱**,应该在医生或者临床营养师指导下,选择一些**益生菌、益生元**,改善肠道微生态的情况。

特别要加强在整个疾病防治过程中的**营养监测**,包括**体重、进食量、水电解质**的情况。对于一些**老年人**,还要特别注意人体成分变化,比如**肌肉量**,以及一些代谢指标,如**血糖、血脂、肝肾功能**等。

如何饮食搭配,能够增强免疫力?

合理膳食的重要前提是**食物多样化**,《中国居民膳食指南(2022)》提出成人每天要摄入**12种以上**的食物,每周要摄入**25种以上**的食物,尽量在三餐中合理搭配。鼓励家人共同做饭,有助于饮食多样化。

确保摄入充足的**优质蛋白质**。尽量选择蛋白质含量高的食物,同时采用脂肪相对低的食物和烹调方法。

比如:**清蒸鱼虾、脱脂或者低脂牛奶、里脊肉以及去皮禽类等。**

另外,三餐均匀分配,每一餐达到**25~30克**的蛋白摄入量,最有利于我们整体蛋白状况的维护。

要保证新鲜充足的**蔬菜和水果**的摄入。从量化的角度来说,每日的蔬菜摄入量应该达到**500到500克**,而且保证食物多样化,特别是一些深色的蔬菜。

比如,**番茄、紫甘蓝、绿菜花、胡萝卜、彩椒等。**通俗来讲,就是**“每餐有蔬菜,每天吃水果”。**

每天充足饮水。一天尽量饮用**1500到2000毫升**的饮用水。尽可能选择**白开水、矿泉水、淡茶水**,不要选择各类**含糖**的饮料。

保持**健康合理的体重**,是维护良好免疫力的重要基础。要做到**吃动平衡**,维持良好的生活习惯,保持规律作息的时间。

国家疾控局:

规范佩戴口罩预防呼吸道传染病

科学佩戴口罩是呼吸道传染病防控的有效措施。如何科学佩戴口罩预防呼吸道传染病?日前,国家疾控局制定印发《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)》,指导公众科学规范佩戴口罩,防控多种呼吸道传染病传播,有效保护公众健康。

冬季来临,各类呼吸道疾病进入高发期。根据指引,呼吸道传染病的常见病原有新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等,主要通过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。

哪些情形或场景应佩戴口罩?

指引明确,应佩戴口罩的情形或场景主要有以下四类,包括存在呼吸道传染病传播风险的情形,如新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染等呼吸道传染病感染者或有相关症状者前往室内公共场所或与其他人员近距离接触(距离小于1米)时应佩戴口罩;处于感染风险较高的情形或场景,例如前往医疗机构就诊、陪诊时;防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景,如在呼吸道传染病高

发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时应佩戴口罩;防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景,在呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校等重点机构的公共服务人员,在工作期间应佩戴口罩,保护重点人群免受感染。

哪些情形或场景建议不佩戴口罩?

指引明确,建议不佩戴口罩的情形或场景主要有以下三类,包括进行体育锻炼时;处于感染风险较低的情形或场景时,例如在露天广场、公园等室外场所;部分不适合佩戴口罩的人群,例如3岁及以下婴幼儿。

如何选择佩戴合适类型的口罩?

指引明确,呼吸道传染病患者或呼吸道传染病疑似患者应佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩,其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩;儿童建议选用儿童卫生防护口罩。

中国疾控中心发布 冬季流感疫苗接种健康提示

冬季来临,各类呼吸道疾病进入高发期,如何防控流感成为公众当下关注的重点话题。日前,中国疾控中心发布冬季流感疫苗接种健康提示,明确接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡风险的经济、有效手段,可以显著减少流感带来的健康危害和医疗机构的诊疗压力。

根据健康提示,流行性感冒是由流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病。人群对流感病毒普遍易感,婴幼儿、老年人、孕妇和慢性病患者等人群感染流感后出现重症症状的风险较高。学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所易发生流感疫情。

现在接种疫苗是否还来得及?

部分公众关心流感已经进入高发季,现在接种疫苗是否还来得及。对此,健康提示明确,尽管流感疫苗的最佳接种时机是在流感流行季到来之前,但在整个流感流行季内都可以前往接种点进行接种。这样既直接保护自己,也间接保护尚未接种的家人。

去哪里可以接种流感疫苗?

近日,记者走访基层社区卫生服务中心发现,不少民众自发前来预约接种流感疫苗,部分社区预防接种门诊也正在积极推进接种工作。根据健康提示,广大居民可以向当地符合条件的医疗机构咨询,根据医务人员建议尽早接种流感疫苗。接种单位在整个流行季节都可以提供接种服务。

三价和四价流感疫苗怎么选?

中国疾控中心传染病管理处研究员彭质斌表示,世界卫生组织每年都基于全球流感监测结果提出下一个流行季节流感三价和四价疫苗的推荐组分。三价和四价流感疫苗都可有效起到预防效果,公众可自愿接种任何一种流感疫苗。

专家建议,在接种流感疫苗前后要注意以下几点:接种前要如实告知个人是否有流感疫苗接种禁忌及健康状况,尤其是急性疾病等特殊状况;预防接种后应现场留观30分钟,无反应方可离开;回家后注意休息,清淡饮食,避免剧烈运动。

美国芝加哥大学科学家开展的一系列实验研究显示,在牛肉和牛奶中发现的十八碳烯酸(TVA),可通过激活对肿瘤的免疫细胞,靶向几种不同类型的癌细胞。进一步研究发现,该物质可与现有疗法协同发挥作用,对抗癌症。相关论文发表于最近的《自然》杂志。

为深入研究食物对人类健康的影响,研究团队创建了一个由255种营养物质组成的库,其中包括不同的蛋白质和脂肪。然后他们深入研究了有可能支持或增强某些T细胞(参与身体对癌症反应的免疫细胞)活性的化合物。研究团队测试了前6种候选物质对从小鼠身上提取的各种T细胞的影响,最终发现了这种特别强效的营养素TVA。TVA是一种长链脂肪酸,存在于奶牛和绵羊等反刍动物的肉和乳制品内。

TVA是几种脂肪酸之一,当人们食用反刍动物的肉或奶时,它会进入人体内。人体只分解约20%的TVA,剩下80%TVA对人体的作用此前一直是未知数。一系列实验结果显示,TVA激活了小鼠黑色素瘤细胞的抗肿瘤免疫活性。而且,与未食用TVA的小鼠相比,患有皮肤癌的小鼠在食用富含TVA的饮食后,肿瘤生长显著减缓。

研究团队还发现,TVA会促进CD8+T细胞的抗肿瘤活性,CD8+T细胞是一种对杀死癌细胞至关重要的免疫细胞;而且血液中TVA水平较高的淋巴瘤患者对免疫疗法的反应更好。在一项实验中,TVA增强了一种免疫疗法药物杀死人类白血病细胞的能力。

研究人员表示,未来他们将把TVA和免疫疗法协同工作开展进一步研究。另外,大量摄入红肉会增加患乳腺癌、结肠癌和直肠癌的风险,但服用补充剂可避免摄入过量红肉。

(本版图文均据新华网)