

吞咽有异物感 女子确诊甲状腺癌

医生提醒,保持合理的碘摄入量、良好的生活习惯,是预防甲状腺癌的关键

N海都记者 刘薇

泉州36岁的小林(化名)比较胖,脖子上肿个“包”一直没察觉,直到吞咽出现异物感才跑去看医生。结果意外发现,她患上了甲状腺癌!

今年发布的《2024年福建省肿瘤登记年报》显示,福建省发病前10位的恶性肿瘤中,甲状腺癌在男性群体中排第六位,在女性群体中排第一位!泉州医生提醒,甲状腺癌在早期多无明显症状和体征,一旦发现甲状腺结节,建议半年内复查一次彩超。

女子确诊甲状腺癌局晚期 疑与不良生活习惯有关系

上周末,小林再次来到泉州市第一医院甲状腺外科复查。令人欣慰的是,她恢复得不错。泉州市第一医院甲状腺外科刘小瑜主任不厌其烦地又一次叮嘱她:“不要熬夜,烧烤少吃,奶茶少喝……”

对小林而言,这场癌病来得非常“突然”。她比较胖,身高160cm,体重达170多斤。可能是太胖的缘故,当脖子长出肿块时,她没有任何察觉。直到今年年初,感觉吞咽有异物感,声音有点哑,她才去医院检查。

刘小瑜主任为她做了确诊及一系列检查,发现她脖子右侧的肿块较大、质地硬,彩超提示“右侧甲状腺低回声团块,颈部淋巴结肿

大”,将这个2.8cm×2.0cm的甲状腺结节分类为4b,这意味着恶性结节的可能性较大。之后做穿刺检查,病理检测报告诊断为可疑甲状腺乳头状癌!

医生团队很快为小林实施手术,但术中发现她的病情已经进展到甲状腺癌局部晚期——其右侧喉返神经被肿瘤侵犯,左侧喉返神经被淋巴结侵犯……一次完成手术风险太大!为将风险尽可能降低,医生团队为她制定了二次手术方案,两次手术期间还需服用靶向药两个周期。万幸的是,手术很成功,小林声音嘶哑的症状消失,也没有缺钙等术后并发症。但作为局晚期患者,一个半月后,她还需接受进一步治疗。

“甲状腺乳头状癌是一种惰性生长的肿瘤,要长到小林脖子上这般大小,至少需要3年时间。”刘小瑜主任介绍,如果能够早发现早治疗,患者都不用受这么大的罪!

为什么年纪轻轻就患上甲状腺癌呢?刘主任进一步追问了解到,很可能与不良生活习惯有关系。小林是做生意的,熬夜是家常便饭,常凌晨一两点才睡,早上六七点就要起床;她常跟员工吃夜宵,烧烤、水煮鱼、奶茶、饮料,这些又咸又油、糖分高的食物常吃;加上做生意压力大,她时常焦虑,这也容易影响甲状腺功能……多种因素作用下,久而久之为肿瘤的生长埋下了隐患。

甲状腺癌早期多无明显症状 发现甲状腺结节宜定期复查

据了解,甲状腺是位于喉结下前方的内分泌腺体,由左右两个侧叶和峡叶构成,形状像只蝴蝶,能够分泌激素(甲状腺素)来控制机体的代谢平衡。甲状腺癌是一种由甲状腺内部细胞异常增生引发的恶性肿瘤,也是头颈部最为常见的恶性肿瘤。

近年来,全球范围内甲状腺癌发病率增长迅速。据全国肿瘤数据登记中心测算,我国甲状腺癌以每年20%的速度持续增长。前不久公布的《2024年福建省肿瘤登记年报》显示,福建省发病前10位的恶性肿瘤中,甲状腺癌发病率在男

性群体中排第六位,在女性群体中排第一位,且已连续两年在女性中排第一。这与超声等检查设备的精细化、筛查普及民众健康意识提升相关。

“甲状腺结节临床常见、多发,大部分属于良性结节。从我们医院接诊的情况来看,近几年,甲状腺结节良性发病率较为稳定,不过,局部晚期患者患病率开始有上升趋势。仅2024年一年,医院就接诊了近20名甲状腺癌局晚期患者,2025年至今已接诊七八位局晚期患者。”刘小瑜主任强调,甲状腺癌在早期多无明显症状和体

征,一般是通过甲状腺体检查体或借助彩超发现甲状腺小肿块。所以,一旦发现甲状腺结节,建议半年内复查一次彩超。当发现肿物快速、进行性增大,淋巴结肿大,或患者出现呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑,要及时到正规医院甲状腺专科进行诊治。

刘主任还指出,甲状腺癌被称为“懒癌”,主要因为它生长速度缓慢、恶性程度低、早期转移风险小,且多数患者经规范治疗后预后良好。但并不是说甲状腺癌可以放任不管、不需要治疗,只有通过规范治疗,才能够治愈。

提醒

保持良好生活习惯是预防疾病的关键

据了解,甲状腺癌的确切发病原因尚未完全明确,但目前研究发现可能和激素刺激、碘摄入量异常、放射性辐射暴露、性别、肥胖以及遗传因素等多个方面存在关联。除此

之外,还存在一些诱发因素——长期不良生活习惯会削弱身体防御系统。比如,饮食不规律导致营养失衡、吸烟产生的有害物质、过量饮酒影响代谢功能,以及持续高压状态和

负面情绪,这些因素可能增加患癌概率。

刘主任指出,保持合理的碘摄入量、注意均衡饮食、保持良好的生活习惯是预防甲状腺结节、甲状腺癌的关键。

夏季防晒要不要“全副武装”?

专家:过度防晒可能引发多种问题

N扬子晚报

一到夏天,防晒衣、防晒霜、防晒面罩、防晒口罩、防晒手套……层出不穷的防晒装备让“防晒星人”个个全副武装,生怕漏进来一丝阳光。这样的防晒真的对我们有益吗?最近“过度防晒”被大家热议,相关专家提醒,过度防晒也可能引发多种问题。

过度防晒或增加骨质疏松风险

过度防晒是指在防晒过程中采取了超出实际需求、过于严格或不合理的防晒措施。南京市第二医院皮肤科副主任于晓云介绍,过度防晒主要表现为极端避光行为和过度使用防晒产品两类。如长期避免任何户外活动,或过度遮挡,无论何时出门都要捂得严严实实的,一点阳光都不能晒到。另外还有频繁使用高倍数防晒霜,每1~2小时就要补涂一次,甚至在室内或阴天仍使用SPF50+的产品。

“很多人对防晒有个误区,认为防晒就是不能让皮肤晒到一点太阳,殊不知,这反而可能带来皮肤问题。”于晓云告诉记者,过度防晒时皮肤

长期处于一种被过度保护的状态,皮肤适应自然环境的能力可能会下降。而且有些防晒产品如果清洁不干净,残留在皮肤上,还可能堵塞毛孔,引发痘痘、粉刺等皮肤问题。

其次,过度防晒可能会影响身体对维生素D的合成。而维生素D合成不足,会增加骨质疏松的风险。最近就有一女子为防晒黑从来不穿短袖,结果在睡觉翻身时竟直接导致骨折,经过检查发现其因长期过度防晒,体内维生素D仅有7.8ng/mL(正常值为20~50ng/mL)。“尤其是老年人和儿童,他们对钙的需求较大,适量的日光照射更有利于骨骼健康。”于晓云强调。

把握防晒的度 注意三个方面

那么又该如何把握防晒的度呢?在专家看来,适度的阳光照射可以促进皮肤血液循环,加速新陈代谢,为肌肤注入健康活力,然而紫外线对皮肤的损伤也不容忽视。

因此以下三个角度值得注意:

1.避开10—16点外出
尽量避免在上午10点到下午4点之间太阳最强烈的时候长时间待在户外。如必须出门,可适当加强防晒措施,戴上宽边帽子、太阳镜,使用遮阳伞等,但也别把自己裹得密不透风,适当让皮肤接触一点阳光。

2.室内室外有区分
如果是在室内,靠近窗户时可以适当拉上窗帘,避免阳光直射就好。但如在户外活动,那就要根据活动的时间、地点来选择合适的防晒措施。

3.防晒指数莫一味追高

在选择防晒产品时,也别一味地追求高指数。对于日常通勤来说,选择防晒指数在SPF30~50之间的防晒霜就可以了。如果是长时间在户外活动或者去海边,可以选择SPF50以上的防晒霜。需要注意的是,防晒霜要在出门前提前涂抹,不要等到要出门了才匆匆忙忙地涂抹,这样可能达不到最好的防晒效果。

另外,还可以通过物理方式来防晒,如穿长袖衣服、戴帽子、戴墨镜等。衣服的材质也有讲究,选择深色、厚实的衣服防晒效果会更好。

美味海盐螺旋罐采购二次招标公告

因我司生产需要。我司本着“公开、公平、公正和诚信”原则,计划对美味海盐螺旋罐采购项目以公开投标方式向社会进行统一招标,诚邀各意向单位参与投标。有意竞标单位,可通过福建海峡都市报闽南版、“福建省盐业有限责任公司 <http://www.fjsalt.com/>”、“福建省轻纺(控股)有限责任公司 (<http://www.fjqfkg.com/>)及福建省国资采购平台(<https://ygcg.fjcqiy.com>)查看招标公告。

福建省泉州晶海轻化有限公司
2025年5月28日

