■ 特别关注

临近“三八”妇女节，关乎女性健康的话题再度火热。随着媒体爆出“甲状腺癌成为北京增长最迅速的恶性肿瘤，10年增长225%”的消息，更“偏爱”女性的甲状腺疾病，也成为当下公众关注的焦点。

# 关爱女性健康，当心甲状腺“埋伏”

□ 本报记者 陈巨慧 实习生 钟倩

甲状腺疾病发病率飙升已成为公认的事实。据统计，全球目前有超过3亿人患有甲状腺疾病，而女性的甲状腺疾病发病率是男性的6-10倍，其中，40岁以上的女性患病率达10%-20%。2000年以前，女性恶性肿瘤中前20位里没有甲状腺癌，十多年后的现在却已跃居女性恶性肿瘤的第6位。

中国中西医结合学会内分泌专业委员会常务委员、山东中医药大学附属医院内分泌科主任、博士生导师钱秋海教授在接受采访时表示，甲状腺疾病发病率高，危害性大，并发症多，患者对疾病的认知度严重不足，控制甲状腺疾病已迫在眉睫。

## 甲状腺疾病激增有因

“一提到甲状腺疾病，很多人还会首先想到粗脖子病。其实，甲状腺疾病主要包括甲状腺功能亢进（俗称甲亢）、甲状腺功能减退（俗称甲减）、甲状腺结节和甲状腺炎等四类疾病。”钱秋海介绍，甲状腺是人体的“发动机”，它掌管着甲状腺激素的分泌，促进糖和脂肪的氧化分解，促进生长发育和提高中枢神经系统的兴奋性。人们无论是多了还是缺了这种激素，都有可能出现新陈代谢、体温、心脏等器官的问题。

分析甲状腺疾病近年来迅速增长的原因，钱秋海认为，甲状腺疾病与遗传、自身免疫、病毒传染有关，但随着现代社会的发展，其发病原因越来越复杂，吸烟、社会心理因素、不合理饮食、放射性辐射环境污染等都成为引发和加重甲状腺疾病的重要因素。“甲状腺疾病的发病，与环境内分泌干扰物也密切相关，尤其是女性，使用的护肤品、防晒霜等都会有不同程度、不同类别的内分泌干扰物存在，可能引发甲状腺激素的分泌异常，甚至导致甲状腺肿瘤以及其他甲状腺疾病的发生。”

钱秋海表示，目前患者对甲状腺疾病的治疗也存在着认识的误区，这也是导致甲状腺疾病难控局面出现的原因。甲状腺疾病治疗“不怕慢就怕停”，患者要有耐心，在医患双方的配合下，经过一个长期的调理过程，一定可以达到治疗效果。另外，辅助治疗也很重要，要做到“饮食有节，起居有常，不妄作劳，精神内守”。

## 别拿甲减当“亚健康”

苏女士是济南某商务公司的财务总管，一向干劲十足的她，最近总觉得身体乏力，一上班就昏昏欲睡，情绪也异常低落。她从网上查了下，发现这些都是亚健康的症状，于是买来各种保健品，并给自己安排了一次长假。可假休完了，保健品也吃不少了，身体的不适丝毫没有减退。在朋友的建议下，苏女士去医院做了个内分泌检查，发现自己得的竟是甲减。

钱秋海说，甲亢具有多食、消瘦、畏热、多汗、心悸等明显症状，患者较易察觉，但甲减却因为症状的隐蔽性较高，很容易与亚健康相混淆，在不知不觉中对患者健康造成更大伤害。“甲减初期的症状比较轻微，会逐渐出现精神萎靡不振、身体机能紊乱，甚至导致育龄期女性不能正常怀孕和生育。如果此阶段没有得到发现和治疗，可能导致心肌梗塞，心脏、肾脏等器官积液衰竭的风险也会大大增加。”

那如何才能早期发现隐藏的甲减呢？钱秋海给出了甲减自查表：

1.感到乏力，常常犯困，体力和精力都很不足。2.大脑思维迟钝，注意力很难集中，记忆力下降，行动和反应变慢了。3.体重莫名其妙地增加。4.皮肤变得干燥，指甲变得很脆、灰白、易折断。5.常常觉得冷，即使其他人都觉得很舒服的时候也是如此。6.有许多负面想法，感到情绪低落抑郁。7.肠道功能和代谢水平好像也都运转慢了，有时还会便秘。8.肌肉、骨骼僵硬、疼痛。9.血压升高，心跳减慢。10.胆固醇增高。

这10条中如果有5项或者5项以上符合，就有可能患上了甲减，务必到内分泌科进行甲状腺功能、甲状腺抗体检测，并配合B超及CT进行确诊。35岁以上的女性群体是甲减的高危人群，需要格外注意。

## 甲状腺结节不可放任自流

6年前，网友小玉在单位组织的例行体检中查出患有甲状腺结节。她一度很担心，可之后连续两年的体检，结节都没什么变化，就逐渐放松了警惕。其后几年，因出差错过了体检时间，她也觉得麻烦就没有再去补查。但就在今年年初的体检中，医生诊断，小玉的结节已经发展成为甲状腺癌。

钱秋海说，甲状腺结节是内分泌系统的多发病和常见病，通过临床体检，3%-7%的人患有甲状腺结节，通过高分辨率B超检查，甲状腺结节的检出率增加到20-76%。甲状腺结节中，有5-15%的患者可能为恶性，也就是甲状腺癌。

“甲状腺结节分为多发性和单发性两类，一般来说多发性甲状腺结节大多是良性，单发的甲状腺结节恶变的可能相对来说会大些。其患者早期没有明显的症状，因而容易被忽视。”钱秋海提醒，甲亢和甲减都容易合并甲状腺结节，且甲亢和甲减合并甲状腺结节的患者患甲状腺癌的概率相对较高，要引起重视。甲状腺结节的男性发病率一般低于女性，但是，男性一旦发病，特别是患有单发性甲状腺结节病时，其恶变的几率要远远高于女性患者。另外，在儿童群体中甲状腺结节的发病率虽然很低，约占1%-1.5%，但是，它发展成为恶性疾病的概率是成人的4倍，家长也应高度重视。

钱秋海建议，如果发现是甲状腺结节，切记勿抱侥幸心理，认为是小病，不去管它，要防止观察不治疗，也不要认为有了结节就一切了之，那样只会造成“割韭菜”样地复发。应采取跟踪、检测、复查，同时同步进行干预治疗的方式，其中，干预治疗也包括生活方式的改变，饮食起居等各方面，保持轻松、愉快的心情格外重要。

■ 专家观点

## 不宜用营养补充剂预防癌症

长期以来，一些声称具有预防癌症作用的营养补充剂销售火爆。但专家提醒，不宜用营养补充剂预防癌症。

中国抗癌协会癌症姑息治疗与康复专业委员会主任委员于世英说，营养补充剂使人们不用依赖食物就可满足机体对维生素、矿物质和微量元素等的需求，其服用在一些国家和地区非常普遍，在美国部分地区服用率达50%。

于世英说，长期高剂量服用营养补充剂会干扰体内平衡，引起代谢紊乱，甚至患上癌症。世界癌症研究基金会曾发布报告，“强调通过膳食本身满足营养需要”，特别提出“不推荐使用膳食补充剂预防癌症”。一些研究还认为，补充高剂量维生素A会引起吸烟者肺癌。

于世英提醒，关于营养补充剂的利弊尚无定论，考虑通过补充剂预防癌症的不可预知的副作用，更提倡通过日常膳食增加营养素摄取。除特殊人群需服用营养补充剂外，健康人通过正常饮食即可达到每日或每周营养素摄入平衡，即使摄入不足，也最好通过日常膳食补充。

■ 医科前沿

## 为什么有些人易患感冒

为什么有些人更容易患感冒？美国卡内基－梅隆大学研究人员近日发表的研究报告说，原因可能在于这部分人的白细胞端粒较短。

端粒是包括人类在内的许多生物染色体末端的结构，它就像鞋带末端的塑料套一样，能够保护染色体不被磨损。但随着细胞自身不断分裂，端粒的长度会变短，因此端粒长度被看作细胞老化程度的标志。

为研究端粒长度与急性疾病的关系，研究人员在美国匹兹堡地区征集了152名年龄在18岁至55岁之间的健康成年人，并采集了他们的血样以测量白细胞端粒长度。然后研究人员让他们使用含有普通感冒病毒的滴鼻剂，接下来的5天隔离监控这些人的病毒感染情况。

数据分析发现，白细胞端粒较短的人接触感冒病毒后的感染风险要高于端粒较长者。值得注意的是，随着成年人年龄增加，白细胞端粒长度“预测感冒”的能力就越强。其中，一种特定类型的白细胞——CD8CD28－T细胞的端粒长度“预测感冒”的能力最强。

研究人员介绍说，这类白细胞的一个重要作用就是清除已感染病毒的细胞，但它们的端粒与其他类型白细胞相比，缩短得更快。此前就有研究发现，这类白细胞端粒缩短与免疫系统标记物减少有关。他们推测，感冒病毒来袭时，端粒较短的T细胞无法像端粒较长的T细胞那样增殖迅速，因此难以高效清除受感染的细胞。

不过，研究人员表示，该研究仅是初步结果，是否具有临床意义仍未可知。

## 美研究者首次“功能性治愈”艾滋病婴儿感染者

美国研究人员近日报告说，他们通过抗逆转录病毒疗法实现了首次“功能性治愈”艾滋病病毒婴儿感染者。

美国约翰斯·霍普金斯儿童医疗中心、密西西比大学等机构的研究人员说，他们在两年前选取一名通过母婴传播感染艾滋病病毒的女婴为治疗对象。在该婴儿出生30小时后，研究人员对其进行组合式抗逆转录病毒治疗。

检测证明，经过治疗该女婴血液中艾滋病病毒的数量明显递减，在其出生29天后，体内的艾滋病病毒已经检测不到。研究人员在随后18个月内继续对她进行抗逆转录治疗，并在停止治疗10个月后发现，其体内的艾滋病病毒抗体仍为阴性，常规血液检测中未发现艾滋病病毒存在。

研究人员说：“对新生儿进行抗逆转录病毒治疗后可以阻止体内藏匿的艾滋病病毒感染宿主细胞，该疗法能够清除、抑制该病毒，在非终身治疗的情况下实现‘功能性治愈’。”

研究人员表示，根除艾滋病病毒，即“根本性治愈”艾滋病当前难以实现。现在针对艾滋病病毒婴儿感染者的药物治疗，一般开始于其出生后3到4个月之间，因此尽早、准确进行抗逆转录治疗对感染艾滋病病毒的婴儿意义重大。

## 大脑对中风有自我保护机制

英国一项最新研究发现，大脑中的海马区在发生中风时会启动“自我保护”机制，分泌一种蛋白质来保护脑细胞，避免因缺氧等造成的伤害。这一发现有助于开发治疗中风等疾病的新药物。

英国牛津大学等机构研究人员在新一期《自然·医学》杂志上报告说，中风发生时，血管中形成血栓，可能会导致脑细胞因为氧和葡萄糖等供应不足而死亡。但动物实验显示，大脑中的海马区在中风发生后会迅速分泌一种被称为“错构素”的蛋白质，它能使这一区域的脑细胞在缺氧缺糖的情况下存活。

研究人员说，这是首次探明大脑特定区域抵御中风伤害的生物学机制，对开发治疗中风及其他神经退化疾病的新方法大有益处。研究人员下一步将探索以小分子药物作为“错构素”替代物的可行性。

中风是一种脑血管疾病，由血管阻塞或血管破裂引起，可能导致瘫痪等多种严重后遗症，如果治疗不及时，还可能导致患者死亡。在英国，中风是第三大“健康杀手”，每年约有15万人中风。

（据新华社）

## 专家称小儿白血病目前已有较好治疗效果

豫剧童星邓鸣贺日前被确诊患白血病，再次引发人们对小儿白血病的关注。重庆医科大学附属儿童医院血液科教授苏庸春介绍，小儿白血病在恶性肿瘤中是治愈率较高的一种，在现代医学技术的背景下，已并非像很多人所想的那样是绝症。

苏庸春教授说，在治疗小儿白血病方面，一些国内医院已经达到一些欧美国家的治疗效果。在化疗后，以患儿5年的总体无病生存几率为基准，多数急性淋巴细胞白血病治愈率为70%左右，急性早幼粒细胞白血病治愈率为70%至80%，多数急性髓细胞白血病治愈率在50%左右。

据悉，在我国的小儿恶性肿瘤中，白血病的发病率最高，在3/10万至5/10万之间，男性发病率高于女性，任何年龄均可发病，但以学龄前期和学龄期患儿最多见。

苏庸春介绍，儿童得白血病主要有两方面原因：一是外部环境问题，如苯、放射性物质等有害物质，二是自身体质问题，比如基因有缺陷等。他建议，儿童应特别注意远离环境中的污染因素，比如刚装修完的房子、二手烟、汽车尾气、X线等，如果小孩长期处于有害环境中，可能会显著增加孩子患白血病的风险。同时，如果家长发现小孩有不明原因贫血、出血、肝脾淋巴结肿大等状况，都应及时带小孩到医院检查。（据新华社）

■ 育儿宝典

## “晚剪脐带能降低患白血病概率”乃谬论

□ 新华社记者 朱旭东

最近，一则内容为“和医生事先说好，孩子出生后晚剪脐带两分钟。研究表明，这样会使脐带中的造血干细胞更多地流向孩子，给孩子提高的免疫力会使白血病这样的重病降低50%以上”的网文，频繁被各大网站及微博转载，受此影响，一些产妇主动向助产士提出晚点断脐带的要求。专家表示，此乃谬论。

南京市妇幼保健院新生儿科主任医师韩树萍说，《北美医疗协会期刊》上曾报道过一篇前沿研究，认为晚两分钟剪脐带可以让更多血液通过胎盘和脐带流入婴儿体内，增加婴儿体内铁质，减少婴儿在出生数周或数月内贫血的风险。但这一言论因参照标准仅为15名新生儿，理论支持过于薄弱，所以并没有在临床上达成共识和指南。而网文中提到“脐带中的造血干细胞更多的流向孩子，得以提高免疫力会使白血病这样的重病降低50%以上”的说法就显得夸大且不科学，韩树萍说，造血干细胞作为血细胞的鼻祖，是高度未分化细胞，可以挽救血液细胞被破坏后的患者生命，使得血液系统功能恢复正常，但那只是对罹患疾病的人而言。人体各种细胞每天都在不断新陈代谢，健康人的造血干细胞因此毫无施展拳脚的余地，所以靠这种方法来防患于未然很不靠谱。

专家表示，临床上，新生儿娩出后，助产士会用手触摸脐带感知它的搏动来选择断脐时间，如果在脐带搏动停止基础上再晚两分钟断脐，新生儿的保暖得不到保证，孩子各类应激反应无法第一时间了解，危重儿很可能耽误治疗。再有，婴儿在母体内吸收的红细胞，本身是足量并高于正常标准的。所以，婴儿在诞生的前几天，会将自身过高的红细胞快速代谢、破坏，生成胆红素等代谢产物并排泄出体外。如果在剪脐带血时人为拖延时间，可能会加重新生儿代谢的压力，最终可能导致婴儿感染黄疸或罹患红细胞过多症。

专家表示，医学理论追求的是严谨、慎重，在已知的隐患和未明确的益处上，确保新生儿安全健康才是唯一目的，因此希望家长学会审视和思考。

■ 寻医问药

## 针灸治背痛肺被刺破成气胸

□ 新华社记者 黎昌政

武汉市民罗先生日前因肩背痛在小诊所接受针灸治疗时，肺被刺破形成严重气胸。专家提醒，因不规范针灸操作造成的伤害并非个例，市民做针灸治疗时最好去有资质的医疗机构。

今年58岁的罗先先是一名工人，背部肌肉曾被拉伤，2月26日他的肩部酸胀的老毛病复发。下班后，他到附近诊所接受了针灸治疗。治疗结束后不久，他就觉得胸口刺痛、胸闷。

第二天一早，罗先生去医院拍了胸片，显示严重右侧气胸，右肺被压缩了70%。武汉市中心医院胸外科立即对其实施了“右侧胸腔闭式引流术”，通过引流管将胸腔内气体排出。术后，他的胸闷症状很快消失。

武汉市中心医院胸外科主任陈宝钧说，罗先生身材瘦削，其胸腔壁、肺壁相对更薄，很可能是操作者用力过猛、进针过深，针刺入胸膜腔而伤及肺，导致气胸。

中医科主任全毅红介绍，人体各穴位针灸的角度、方向和深度各有不同，胸背和重要脏器的穴位，如操作人员技术不过关，很可能刺伤器官，导致意外事故发生。

全毅红还提醒，孕妇、身体虚弱、有自发性出血或损伤后出血不止的患者，及皮肤有感染、溃疡和瘢痕者，都不宜进行针灸治疗。

■ 时令保健

# 肌肤防过敏 乐享好春光

□ 本报记者 卢昱

近日，气温明显升高，春天来了，经过一冬的休养生息，肌肤好像还有些不适应这春暖花开的季节。阳光一晒，脸上就冒出小疙瘩；踏青回来还出现了淡红色斑疹。春季是皮肤过敏的高发时节，据千佛山医院皮肤科主任辛琳琳主任医师介绍，最近就医患者明显增加。专家提醒，春季皮肤过敏诱因很多，要分类做好防护工作，尤其要重视儿童的皮肤过敏。

## 内外因诱发春季过敏

据辛琳琳介绍，“过敏”一词源于希腊，原意是“不正常的反应”。从医学角度讲，皮肤过敏主要是指当皮肤受到各种刺激，如不良反应的化妆品、化学制剂、花粉、某些食品、污染的空气等，导致皮肤出现红肿、发痒、脱皮及过敏性皮炎等异常现象。

辛琳琳解释说，正常人体内都有一套保护性免疫反应系统，当外来物质侵入人体时，人体通过免疫淋巴细胞可产生免疫球蛋白。而对于体质过于敏感的人来说，其免疫反应的灵敏度超出了应有的范围，通常会将一些对人体不会产生伤害的外来物质，如某些花粉、蛋白质等物质，视作外来的入侵者，并对其进行中和或消化。这样就会伤害机体的一些正常细胞，通常表现为瘙痒、红斑、风团、水肿等过敏反应，从而引发局部甚至全身性的过敏性反应。

对于春季皮肤过敏，辛琳琳说，主要有内、外两大方面的原因。内因与过敏患者本身体质有关，过敏体质有一定遗传性。对于有过敏病史的人群，在春季要特别注意防护。而春季气候不稳定，人们户外活动增多，花粉量与尘螨量较大、大气中有化学物质的污染等外因容易引起春季皮肤过敏。特别是人的皮肤在经过冬天的“雪藏”之后，对外界刺激更为敏感，容易出现红斑、丘疹等过敏症状。此外，在春季气候反常，人的抵抗力变差，极易感冒，细菌、病毒、真菌等作为过敏原被人体吸入，也容易导致过敏性皮炎。

## 早防范好于后修复

专家提醒，春季皮肤过敏，早些防范要比后期修复效果好。据辛琳琳介绍，如果患者往年春季就曾有皮肤过敏发生，最好提前做好防范准备。冬春换季之初，应加强皮肤保健，多补充皮肤的营养及水分。春季补水保湿的重要目的在于促使表皮细胞和真皮组织结构的健全，这样才能增强皮肤的“蓄水”功能，平衡皮肤酸碱度，也为防晒起到了积极准备作用，对皮肤适应新季节也会有所帮助。

而对于皮肤容易过敏的患者，户外活动时须注意做好自我防护，尽量避开过敏原。外出赏花最好戴口罩，切忌直接把皮肤暴露在花丛中，以免引发各种过敏症状。一旦出现皮肤发红、瘙痒等症状，应该尽快用清水冲洗，千万不要胡乱使用各种护肤品，以免加重病情。

对于春季日常起居，辛琳琳强调，平时对皮肤的保健是最重要的。要保证居室和办公环境的通风；皮肤过敏高发季节少去或不去人群聚集的地方；慎食过敏性食物和辛辣腥发之物；避免蚊虫叮咬，尽量少到不洁的水域或草丛中游玩等。

对于爱美的女士，辛琳琳还特别提示，如果出外活动最好涂抹防晒霜，当日晒指数大于30时，最好每20分钟涂抹一次，而选择温和无刺激的护肤品也应该注意其成分含量。在春季，要慎用去角质产品，以免刺激皮肤，从而损耗或伤害皮肤的抵抗力，对过敏防卫起到不良影响。

## 儿童过敏用药需谨慎

俗话说，大自然是人类最好的老师与朋友。春暖花开，很多家长都喜欢带孩子去贴近自然，这本是好事，但孩子时常会有红肿、瘙痒等症状出现，这让父母们很揪心。

辛琳琳建议，家长应保证孩子的睡眠质量并进行适当体育锻炼，以增加机体的抵抗力和适应能力。在户外活动时，尽量少让孩子的皮肤暴露在外，尤其不要选择风大的天气出游，以避免皮肤表面接触到花粉等物质。有条件的可以带孩子去医院做过敏原测试，过敏原一旦明确，应停止继续接触过敏原。

而不良的居住环境是孕育“过敏”的温床，如家中尘螨含量较高，或养宠物，或有人常在家抽烟等使屋内空气浑浊，都可促进使孩子早早地发生皮肤过敏。家长得减少卧室的尘埃，保持室内环境清洁，勤换洗孩子用的被单、被套、枕套等用品。

对于皮肤过敏的孩子，家长切忌自行用药，必要时应寻求医生的帮助。有些家长将自己用过的药膏涂抹在有过敏症状的孩子身上，这种行为是不可取的。辛琳琳解释说，孩子皮肤比成人薄嫩，不宜使用带有激素的敏感药膏，如果滥用，停药后反而会加重病情。