

甲状腺癌要不要手术?

低风险甲状腺癌 监测随访是首选

甲状腺癌是起源于甲状腺滤泡上皮的肿瘤，是内分泌系统中最常见的恶性肿瘤，任何年龄均可发病，以30~50岁女性居多，主要表现为无痛性颈部肿块或结节。多数患者在发现甲状腺癌时会选择及时手术切除，但研究发现，甲状腺癌的预后好，生存率高，对人体的风险和危害也较低，对于一些低风险甲状腺癌可以选择积极监测随访，而不是急于手术。

低风险甲状腺癌 手术弊大于利

甲状腺癌分为四种类型：乳头状癌、滤泡样癌、髓样癌和未分化癌。其中，乳头状癌的预后最好，20年的死亡率仅为1%~2%，其次是滤泡样癌，20年的死亡率约为10%~20%，这两类占所有甲状腺肿瘤的90%，因其预后好，生存率高，又被称为低风险甲状腺癌。而髓样癌和未分化癌的预后稍差，髓样癌10年死亡率为25%~50%，未分化癌更差，5年死亡率为90%，大部分患者在确诊后数年内死亡。

髓样癌和未分化癌是要积极手术治疗的，但乳头状癌和滤泡样癌可以选择积极监测随访，不一定要手术，因为手术对于患者来说是弊大于利。切除部分或全部甲状腺后，患者往往需要终身服用甲状腺激素来替代治疗，有的时候还需要进行放射性碘治疗，部分患者还常会出现吞咽或发声方面的

不适，或受到持续性疲劳和不良心理的影响。疲劳通常是由于切除甲状腺后甲状腺素水平异常导致的，心理方面的困扰主要是对癌症复发的恐惧导致。

积极监测随访 或是更好选择

积极监测随访是目前治疗低风险甲状腺癌的公认选择。日本外科医生宫崎骏曾做过一项为期22年的研究，他对日本库马医院的1179名甲状腺癌患者进行积极监测。所谓积极监测，就是主动对甲状腺癌患者进行密切随访，而不是直接做手术，除非有疾病进展的证据或患者的意愿发生了变化。

1179名患者中平均接受了47个月的随访，结果发现这些患者中并没有发生因甲状腺癌导致死亡的，也没有患者发生远处转移。其中，只有51名患者(4.3%)在没有甲状腺癌进展的情况下，因个人意愿最终进

行了甲状腺切除。研究还发现，尽管超过1/3的患者担心自己的病情，但他们的担心程度以及担心的比例随着时间的推移而下降，83%的患者对接受积极的监测感到满意。

什么情况下 可以暂时不手术?

如果甲状腺癌能够满足以下条件，就可以考虑暂时不手术，而采取密切观察：1)肿瘤小于1厘米；2)没有淋巴结转移或远处转移；3)肿瘤没有突破甲状腺包膜，没有出现气管、喉返神经以及甲状腺周围的侵犯；4)病理检查不是高危类型；5)没有甲状腺癌家族史；6)无青少年或童年时期射线暴露史；7)患者心理压力不大，能积极配合治疗；8)患者健康状况允许，有条件接受随访。

北京协和医院基本外科
副主任医师 徐协群



心脏病患者要静养?

专家:错! 病情稳定后尽早进行康复训练

92岁高龄的李老患有冠心病、糖尿病、高血压多年，曾因严重心律失常置入了心脏起搏器，因急性心肌梗死安装了冠状动脉支架，心衰更是反复发作多次住院。今年上半年，李老因再次心衰发作、引起严重的气促而住进了长沙市第三医院全科医学科。在接受了常规的抗心衰等治疗、病情平稳后，全科医学科副主任梁珍玲向李老提出了心脏康复运动的治疗建议。

“我这么大年纪、平时走两步就喘气不赢，还能做运动吗？”李老非常疑惑。

梁珍玲解释，很多人都认为冠心病、冠脉支架置入术后、心力衰竭等心血管疾病患者需要静养，担心运动给心脏带来负担，其实不然。心血管疾病患者不仅可以运动，还可以在运动中得到更大获益。建议这类患者在病情稳定后尽早进行心脏康复，以增加心

肺储备功能，改善心肺功能和预后，促进疾病更快更好地恢复。

全科医学科心脏康复团队为李老做了运动心肺试验，根据其病情、年龄、生活习惯量身定制了一份详细的运动处方，包括运动形式、强度、频率、时间以及运动安全问题等。

根据运动处方，李老开始了康复训练。病情平稳后第3天开始进行心电监护下的床上蹬腿、划圈；第5天开始床边坐、站立；第7天起在遥测心电监护下，在病区进行步行训练；半个月后进行踏车及液阻划水机有氧训练；2个月后开始弹力带的抗阻训练及柔韧性训练……

经过大半年循序渐进地锻炼，李老的心肺功能得到很大改善。心脏彩超提示射血分数显著提高，心脏泵血功能明显增强。如今李老不仅生活能自理，还能照顾老伴；天气好的时候，甚至

还能开着电动轮椅外出兜风转圈，精气神一天比一天好。

梁珍玲表示，心脏康复是对心血管疾病患者进行全程、全面管理的综合干预治疗手段，通过制定个性化、整体化的康复方案，帮助心血管疾病患者改善心肺功能，减少再住院次数，提高生存质量，尽早回归正常的生活和工作。

心脏康复包括药物、运动、心理、营养、戒烟五大处方，而科学运动是心脏康复的核心。运动形式包括散步、快步走、慢跑、太极拳等有氧运动和仰卧蹬腿、踏车、弹力带等抗阻运动。

梁珍玲提醒，如果心血管疾病患者经常出现胸闷、胸痛、气短、呼吸困难、头晕、体能下降等不适，建议到医院行心肺运动实验，经医生评估后开具个体化运动处方，制定心脏康复计划，以改善心肺功能，提高生活质量。

长沙市第三医院全科医学科 吴珍



牙齿不好与遗传有关?

很多疾病都与遗传有关，那么牙齿的好坏是否也与遗传有关呢？研究发现，牙齿的好坏的确与遗传有关，主要表现在以下几个方面。

1. 牙列不齐 牙列不齐是会遗传的，甚至有报道称“接近百分百”。遗传学认为，牙列不齐和颌面畸形是由多基因遗传造成的，而环境因素能影响基因的表现，所以牙列不齐的表现多种多样。临幊上，可以看到牙列不齐有家庭成员中常呈现不同的错颌表现，这就是遗传因素和环境因素共同作用的结果。

2. 龋齿 曾有专家对1000多对双胞胎和其父母的龋病情况进行研究，结果发现，父母龋齿多的，其子女更易发生蛀牙，说明龋病有一定的遗传性，具体表现在牙齿的结构和形态，以及唾液的质量和缓冲能力等方面。但也有许多学者认为，环境因素比遗传因素在龋病的发病中所起的作用更大，龋病之所以呈现家族性，正是因为他们有相同的饮食习惯和生活习惯。

3. 牙周病 牙周病虽然不属于遗传性疾病，但某些牙周病（如青少年牙周炎）的确有家族史，牙周病患者的父母、子女和同胞兄弟姐妹更易患有此病。

需要提醒的是，虽然牙齿的好坏与遗传有关，但牙齿在发育和萌出过程中，个人卫生习惯、环境因素、药物因素等也会影响牙齿的好坏。因此，无论是成年人还是小孩，保证良好的口腔卫生习惯是非常重要的，建议每年做1~2次全面的牙齿检查，防治结合，尽可能地将牙病隐患消灭在萌芽状态。

长沙市口腔医院 刘娜

■健康卡通



常喝绿茶防辐射

研究发现，绿茶有很好的抗辐射和抗癌作用，绿茶中的茶多酚和脂多糖物质可以减轻辐射对人体的危害，对造血功能也有保护作用，而茶多酚的抗癌作用已经被中外科学家所证实。因此，常用手机、电脑的人不妨多喝些绿茶。

图 / 文 陈望阳