

甲状腺肿瘤的类型、症状与诊疗知识科普

森小玲

一、良性甲状腺肿瘤

良性甲状腺肿瘤主要是起源于甲状腺滤泡细胞的肿瘤，常局限于一侧甲状腺腺叶囊内，为圆形或椭圆形肿物。其边界清楚，无压痛，外层有完整包膜。

在早期，良性甲状腺肿瘤一般无明显症状。这是因为肿瘤体积较小，尚未对周围组织产生压迫。随着瘤体的逐渐增大，它可能会压迫周围组织，从而引发一系列症状。比如，压迫气管可能导致咳嗽；影响到喉部神经时，会出现构音障碍；当压迫食管时，则会引起吞咽困难。

二、恶性甲状腺肿瘤

甲状腺癌是起源于甲状腺滤泡上皮或滤泡旁上皮细胞的恶性肿瘤。多数患者在早期无明显症状，但随着肿瘤的增大，会压迫或侵犯邻近器官或组织，进而出现多种症状。例如，压迫气管会导致呼吸困难；影响食管功能时，会产生吞咽困难；颈静脉受压可引起颈静脉怒张；累及喉部神经会出现声音嘶哑；如果刺激到交感神经，还可能导致心动过速等症状。

常见的恶性甲状腺肿瘤类型有甲状腺乳头状腺癌、甲状腺滤泡癌、甲状腺未分化癌、甲状腺髓样癌。

1. 甲状腺乳头状腺癌是最常见的类型，约占甲状腺癌的60%到70%。其特点是好发于年轻女性，生长比较缓慢，多为单发。该类型的癌瘤具有发生率高、出现早、范围广、发展慢等特点，且以局部淋巴结转移为主。

2. 甲状腺滤泡癌多见于中年妇女，恶性程度比较高，容易发生远处转移，转移部位以肺和骨髓多见。其发病率约占甲状腺癌的20%，居第二位。一般病程长，生长缓慢，少数近期生长较快，常缺乏明显的局部恶性表现。肿块多为单发，少数可多发或双侧发病，实性，硬韧，边界不清。

3. 甲状腺未分化癌是甲状腺癌中恶性程度最高的一种，发病率约占全部甲状腺癌的10%至15%，多见于年老体弱者，发病迅速，早期可发生全身转移。患者常有长期甲状腺肿大的病史，近期内迅速增大，并产生局部压迫症状，如有呼吸困难，吞咽困难，颈静脉怒张，声音沙哑等表现，是由于肿瘤压迫或侵犯气管，食管，颈静脉及喉返神经所致。颈部疼痛，肿块坚硬、固定，边界不清。

4. 甲状腺髓样癌又称滤泡旁细胞癌，是发生自甲状腺滤泡旁细胞的恶性肿瘤。临床上少见，国内平均约占甲状腺癌的3.4%。发病主要为散发性，少数为家族性。属中度恶性肿瘤，较早出现淋巴结转移，且可血行转移至肺。多表现为孤立较硬的结节，多为单发。家族性髓样癌多为双侧发病，结节可有轻度压痛。一般较慢，少数也可发展急速，短期内死亡。肿瘤可侵犯周围组织，发生相应的压迫和阻塞症状，如呼吸困难，声音沙哑等。

三、甲状腺肿瘤的症状

1. 良性甲状腺瘤症状

(1) 早期一般无症状，体检时发现结节，多为单发，不侵犯周围组织。良性甲状

腺瘤在早期通常没有明显的症状表现，这是因为肿瘤体积较小，对周围组织尚未产生影响。很多患者都是在体检时偶然发现结节，这些结节大多为单发，且不会侵犯周围组织。

(2) 肿瘤增大到一定程度出现吞咽困难、呼吸困难等压迫症状，部分患者伴有心悸、多汗、消瘦等甲亢症状。随着肿瘤的不断增大，当体积达到一定程度时，就会对周围组织产生压迫。例如，可能会压迫食管，导致患者出现吞咽困难；压迫气管则会引起呼吸困难。此外，部分患者还会伴有心悸、多汗、消瘦等甲亢症状，这主要是由于腺瘤分泌多余甲状腺素造成的。

2. 恶性甲状腺瘤症状

(1) 早期无症状，多在体检时发现结节。恶性甲状腺瘤在早期同样没有明显的症状，患者往往是在体检时发现结节。

(2) 进展较快，短期内发生淋巴结转移，出现局部淋巴结增大症状，伴有肿瘤侵犯症状，如呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑。晚期癌细胞转移到肺部，患者会出现咳嗽、吐血等症状。

四、甲状腺肿瘤的治疗方法

1. 良性甲状腺瘤治疗

对于良性甲状腺瘤，手术方式通常为病侧甲状腺腺叶或部分切除。例如，在甲状腺腺叶部分切除术是将一侧甲状腺全部切除，可以保留对侧全部或部分甲状腺组织的生理功能。这种手术主要目的是切除病变的瘤体，保留健康的甲状腺组织。

减少热量的散失；也可以使用加压气体、加温盖被等辅助保温措施，为患者提供更加全面的保温服务。

2. 预热液体和血液

在手术过程中，输入的液体和血液需要提前预热至适宜温度，一般是建议将液体和血液预热至37℃左右，防止因输入低温液体而导致的体温下降。预热液体和血液不仅可以减少热量的散失，还可以提高患者的舒适度，也有助于降低手术并发症的风险。

4. 减少体表和体腔热量散失

为了减少体表和体腔的热量散失，可以尽量减少手术部位的暴露时间，使用手术单、纱布等物品覆盖非手术部位，以减少热量的散失；在手术过程中，不要使用大量的低温冲洗液；在手术结束后，应及时为患者盖上保暖物品，以维持其体温稳定。

5. 加强体温监测和记录

在手术过程中，应加强患者的体温监测和记录，通过使用体温监测仪等设备，可以实时监测患者的体温变化，能及时发现并处理低体温的情况，且要记录患者的体温变化情况，以便为术后护理和评估提供参考。

6. 提高护理人员的低体温预防意识

为了有效预防术中低体温，还需要提高护理人员的低体温预防意识，护理人员要充分掌握低体温的危害和预防措施，掌握体温监测和记录的方法，并在实际工作中严格执行。与此同时，还应加强对护理人员的培训和教育，以提高他们对低体温预防的重视程度和技能水平。

7. 优化手术流程和操作

为了降低术中低体温的发生率，还可

预防术中低体温，让护理更有“温度”

郑婕

在外科手术过程中，患者的体温管理是一项非常重要的护理内容，术中低体温是指患者在手术过程中体温下降到36℃以下，属于常见并发症之一，其发生率可达50%至70%。低体温不仅会影响患者的手术效果和术后恢复，还可能增加感染、出血等手术并发症的风险。为此，预防术中低体温已成为手术室护理的重要目标。本文将和大家聊一聊术中低体温的发生原因、危害等知识，并介绍了如何通过优化手术室护理来有效预防这一并发症，希望对提升患者的手术安全和舒适度有所帮助。

一、术中低体温的发生与危害

1. 术中出现低体温的原因

术中低体温的发生是由多种因素共同作用的结果。

第一，手术室的环境温度通常维持在较低水平，以满足手术操作的需要，但这种低温环境对于接受手术的患者而言，却是一个潜在的体温下降因素。患者在手术过程中通常是暴露于裸露状态，皮肤直接暴露在冷空气中，就会导致热量散失。

第二，麻醉药物的使用也是导致术中低体温的一个重要因素，麻醉药物能够抑制患者的体温调节中枢，降低机体对环境温度的敏感性，而且麻醉药物还能够扩张血管，增加皮肤血流量，进而加速热量的散失。

第三，手术过程中的液体输入、输血以及体腔冲洗等操作，也会导致患者体温的下降；这些操作会使用大量的低温液体，低温液体进入患者体内后，也会吸收大量的热量，导致体温下降。

2. 术中低体温的危害

术中低体温对患者的危害是多方面的。

第一，低体温会影响患者的苏醒时间，因体温下降，患者的代谢率降低，药物的代谢和排泄速度减慢，会导致苏醒时间延长。

第二，低体温会增加伤口感染的风险，体温下降会导致机体免疫力下降，白细胞数量减少，吞噬细胞功能降低，会增加伤口感染的风险。

第三，低体温还会影响凝血功能，体温下降会导致血小板数量减少，血小板功能降低，凝血酶原时间延长，进而增加术中出血的风险。同时，低体温还会降低血管壁的弹性，可能增加血管破裂的风险。

第四，低体温还会对患者的循环系统产生不良影响，体温下降会导致心率减慢，血压下降，心肌收缩力减弱，从而增加心血管疾病的风险。尤其是对于老年患者和心血管疾病患者来说，这种影响尤为显著。

二、做好手术室护理，预防术中低体温

1. 加强手术室温度管理

为了预防术中低体温，需要加强手术室温度的管理，手术室的环境温度应控制在适宜范围内，一般建议室温保持在22至24℃之间。在手术开始前，需要提前将手术室温度调节到适宜范围，以减少患者进入手术室后的体温下降。同时，手术室内的湿度也需要保持在适宜水平，防止水分蒸发以及热量散失。

2. 采取保温措施

在手术过程中，需要采取有效的保温措施来预防低体温，可以使用电热毯、保温毯等保温设备来维持患者的体温，这些设备可以通过加热来保持患者的体温稳定，

警惕碎片化睡眠的危害

张红玉

发现自己变得越来越焦虑、烦躁，甚至出现抑郁症状。

情绪波动大：碎片化睡眠还会使人们的情绪变得不稳定，容易出现情绪波动。一会儿可能感到兴奋和激动，一会儿又可能陷入低落和沮丧之中。这种情绪的剧烈变化不仅会影响个人的心理健康，还可能对周围的人造成不良影响。

二、对身体的影响

1. 免疫系统功能下降

易患病：充足的睡眠是维持免疫系统正常功能的关键。在睡眠过程中，身体会产生免疫细胞，增强免疫力，抵御各种疾病的侵袭。然而，碎片化睡眠使得身体无法获得足够的休息和恢复，免疫系统功能减弱。长期处于这种状态下的人更容易患上感冒、流感等疾病，而且患病后恢复的时间也会更长。

慢性疾病风险增加：研究表明，长期的碎片化睡眠与慢性疾病的发生风险增加有关，如心血管疾病、糖尿病等。睡眠不足会影响身体的代谢功能，导致血糖、血压升高，增加心血管疾病的发病风险。此外，睡眠不足还会影响胰岛素的分泌和作用，使糖尿病的患病风险上升。

2. 心血管系统受损

血压异常：碎片化睡眠会导致血压波动，增加高血压的发生风险。睡眠过程中，身体会进行一系列的生理调节，包括血压的下降。但当睡眠被打断时，这种调节机制被破坏，血压可能会突然升高。长期的血压波动会对心血管系统造成严重的损害。

心律失常：睡眠不足和碎片化睡眠还可能引起心律失常，如心动过速、心动过缓等。心脏在睡眠中也需要得到充分的休息，以维持正常的节律。当睡眠被打乱时，心脏的负担加重，容易出现心律失常的情况。

3. 消化系统问题

肠胃功能紊乱：良好的睡眠对于消化系统的正常运转也非常重要。在睡眠过程中，肠胃的蠕动会减慢，有助于食物的消化和吸收。而碎片化睡眠会干扰肠胃的正常节律，导致肠胃功能紊乱。常见的症状包括胃痛、腹胀、消化不良、食欲不振等。

肥胖风险增加：睡眠不足和碎片化睡眠还与肥胖的发生密切相关。一方面，睡眠不足会影响身体的代谢功能，使脂肪的分解和消耗减少；另一方面，睡眠不足会导致食欲调节失衡，使人更容易感到饥饿，从而摄入过多的食物。长期下来，就会增加肥胖的风险。

三、对日常生活的影响

1. 工作效率低下

工作表现不佳：碎片化睡眠会让人在工作中感到疲惫不堪，难以集中精力完成任务。工作效率低下不仅会影响个人的职业发展，还可能给企业带来损失。例如，在一些需要高度集中注意力的工作岗位，如医生、飞行员等，睡眠不足和碎片化睡眠可能会导致严重的后果。

职业安全风险增加：对于一些从事危险工作的人来说，碎片化睡眠还会增加职业安全风险。疲劳驾驶、操作机器时注意力不集中等都可能引发事故。

2. 社交生活受影响

人际关系紧张：长期的碎片化睡眠会让人变得情绪不稳定，容易发脾气，从而影响人际关系。与家人、朋友和同事之间的矛盾可能会增多，导致人际关系紧张。

社交活动减少：由于身体疲惫和精神状态不佳，受碎片化睡眠困扰的人往往会减少社交活动。这不仅会影响个人的心理健康，还可能导致社交孤立。

少数良性甲状腺瘤术后患者需要进行甲状腺素治疗，常用的药物是左甲状腺素片。甲状腺瘤手术因为切除了部分或者全部甲状腺，术后服用左甲状腺素片进行替代治疗。优甲乐最好在早餐前1小时空腹服用，这样最利于维持稳定的促甲状腺素水平，避免促甲状腺激素水平波动。如果因某些原因忘记服用，应该服用双倍剂量，直到补充够全部漏服剂量。如昨天漏服，今天服用双倍剂量，后天起按之前剂量正常服用，以此类推。并且优甲乐不应该与食物或者其他药物一起服用，应间隔足够时间，以降低其副作用。甲状腺瘤术后服用优甲乐的剂量应该由医生进行调整，还需定期复查甲状腺肿瘤相关指标和甲状腺功能。

2. 恶性甲状腺瘤治疗

恶性甲状腺瘤一般早期建议尽快做手术切除，常用手术方式为甲状腺腺叶切除术。手术前需要经过细致的影像学检查，包括颈部超声、头胸部CT，以准确判断肿瘤侵犯的范围和患者的临床分期，以便手术医师制定手术计划。甲状腺手术术式包括单侧腺叶+峡部切除以及甲状腺近/全切术，有颈部淋巴结转移的患者还需要联合颈部淋巴结清扫术。

术后少数患者进行甲状腺素治疗，常用药物为左甲状腺素片。辅助治疗包括放射性治疗（放射性核素治疗和放射外照射治疗）、免疫治疗、靶向药物治疗如索拉非尼等。

(作者单位系郑州大学第一附属医院)

新生儿的大脑发育也会带来一些情绪上的变化，宝宝可能会更加敏感、易哭。

三、应对“二月闹”的方法

1. 喂养方面

正确的喂奶姿势：妈妈在喂奶时要保持正确的姿势，让宝宝的头部高于腹部，避免宝宝吸入过多的空气。可以采用坐姿喂奶，将宝宝抱在怀里，让宝宝的头部靠在妈妈的肘弯处，身体呈45度角。

控制喂奶速度：如果宝宝吃奶速度过快，容易吸入过多的空气。可以在喂奶过程中适当停顿，让宝宝休息一下，或者换另一侧乳房喂奶。如果是瓶喂，可以选择流速适中的奶嘴，避免奶嘴孔过大。

喂奶后拍嗝：喂奶后一定要及时给宝宝拍嗝，帮助宝宝排出胃里的空气。可以将宝宝竖抱起来，让宝宝的头靠在妈妈的肩膀上，用空心掌轻轻拍打宝宝的背部，直到宝宝打出嗝为止。

2. 护理方面

腹部按摩：宝宝肚子胀气时，可以给宝宝进行腹部按摩。将宝宝平放在床上，用手掌轻轻按摩宝宝的腹部，顺时针方向按摩，每次按摩5至10分钟，每天可以进行多次。按摩可以促进宝宝的肠道蠕动，帮助宝宝排出气体。

飞机抱：飞机抱可以缓解宝宝的肠绞痛。将宝宝的身体趴在妈妈的手臂上，头靠在妈妈的肘弯处，另一只手轻轻拍打宝宝的背部。飞机抱可以给宝宝的腹部一定的压力，缓解宝宝的疼痛。

热敷：可以用热水袋或热毛巾给宝宝的腹部进行热敷，注意温度不要过高，以免烫伤宝宝。热敷可以促进宝宝的肠道血液循环，缓解肚子胀气和肠痉挛。

保持舒适的环境：宝宝的房间要保持安静、温暖、通风良好。温度适宜在24至26摄氏度左右，湿度在50%至60%之间。避免强光直射宝宝的眼睛，可以使用柔和的灯光。给宝宝选择柔软、舒适的衣物和床上用品。

3. 安抚方面

安抚奶嘴：对于一些哭闹不止的宝宝，可以尝试给宝宝使用安抚奶嘴。安抚奶嘴可以给宝宝带来安全感，缓解宝宝的焦虑情绪。但要注意使用时间不要过长，以免影响宝宝的口腔发育。

白噪音：白噪音可以模拟宝宝在子宫内的环境，让宝宝感到安心。可以使用手机下载白噪音软件，或者使用专门的白噪音机，在宝宝哭闹时播放白噪音。

轻轻摇晃：可以轻轻地摇晃宝宝的摇篮或婴儿车，或者抱着宝宝轻轻走动。摇晃的幅度不要过大，频率要适中，以免对宝宝的大脑造成损伤。肌肤接触：妈妈可以将宝宝抱在怀里，让宝宝的皮肤与妈妈的皮肤接触。肌肤接触可以让宝宝感受到妈妈的温暖和心跳，给宝宝带来安全感。

4. 成长方面

陪伴与互动：在宝宝清醒的时候，多与宝宝进行互动，如说话、唱歌、做游戏等。可以给宝宝看一些色彩鲜艳的图片，或者给宝宝一些柔软的玩具，让宝宝触摸、抓握。陪伴和互动可以促进宝宝的大脑发育，也可以让宝宝感受到父母的关爱。

规律作息：尽量让宝宝养成规律的作息时间，每天按时喂奶、睡觉、玩耍。规律的作息可以让宝宝的身体和大脑得到充分的休息，也可以减少宝宝的哭闹。

4. 何时需要就医

1. 哭闹异常剧烈

如果宝宝的哭闹持续时间很长，哭声异常响亮，难以安抚，甚至出现尖叫、抽搐等症状，可能是宝宝身体出现了严重的问题，需要及时就医。

2. 伴有其他症状

如果宝宝在哭闹的同时，还伴有发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状，可能是宝宝患上了感染性疾病、消化系统疾病或皮肤病等，需要及时就医。

3. 生长发育异常

如果宝宝在第二个月左右出现生长发育迟缓的症状，如体重不增、身高不长、头围过小等，可能是宝宝的身体出现了问题，需要及时就医。

“二月闹”是新生儿成长过程中的一个特殊阶段，虽然会给新手父母带来很多挑战，但只要我们了解其原因，掌握正确的应对方法，就可以帮助宝宝顺利度过这个阶段。让我们用耐心和关爱为宝宝护航，见证他们的健康成长。

本版投稿邮箱：0554-6657551

临沂市中医医院

揭秘「二月闹」：为新生儿健康保驾护航

王忆遙