

母乳喂养:自然的馈赠与科学的选择

杨红梅

母乳喂养,承载着深厚的生物学意义与不可替代的母婴情感纽带。在生命的初始阶段,母乳宛如大自然精心调配的“生命之泉”,为婴儿的健康成长提供了全方位的滋养与呵护。

世界卫生组织和我国卫生部制定的《婴幼儿喂养策略》建议婴儿出生后6个月内完全接受母乳喂养。母乳中丰富的营养成分,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等,比例精妙,易于婴儿消化吸收,为其身体发育提供了最适宜的能量与物质基础。其中,免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶等免疫活性物质,更是为婴儿脆弱的免疫系统构筑起一道坚固的防线,帮助其抵御病菌侵袭,降低感染风险,在生命早期给予最贴心的保护。众多科学研究表明,母乳喂养不仅对婴儿的近期健康有益,如降低婴儿猝死综合征发生率、减少腹泻与呼吸道感染风险等,更在远期健康效应上表现卓越,包括降低儿童肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性非传染性疾病的发病风险,促进智力发育,提升学习能力与认知水平等。对于母亲而言,母乳喂养有助于子宫收缩恢复,减少产后出血,促进身体康复;还能在一定程度上降低乳腺癌、卵巢癌等妇科恶性肿瘤的发病风险,增进母婴情感交流,为母亲角色的适应与心理健康提供积极支持。

一、成功进行母乳喂养的关键

1、产后尽早开奶

坚持新生儿第一口食物是母乳,健康新生儿经断脐、擦干等处理后,尽早与母亲接触。理想情况下应在新生儿出生后的1小时内开始首次母乳喂养,尽早吮吮能刺激乳汁分泌并获得

初乳,激发其原始的吮吸反射,同时促进母亲乳汁的尽早分泌与排空。

2、良好的哺乳姿势和含接方式

母乳喂养姿势有摇篮式、侧卧式、橄榄球式三种。摇篮式:母亲坐在椅子上,用一只手的手臂内侧支撑婴儿的头部和颈部,另一只手托住乳房,将乳头轻柔送入婴儿口中。这种姿势较为常用,方便母亲观察婴儿的吮吸情况。侧卧式:母亲侧卧在床上,将婴儿侧身面对自己,用手臂环抱婴儿,使婴儿的嘴与乳头处于同一水平高度,然后将乳头送入婴儿口中。此姿势适合产后身体虚弱或夜间哺乳的母亲。橄榄球式:母亲将婴儿放在身体一侧,用同侧手臂环抱婴儿的身体,像夹着橄榄球一样,另一只手托住乳房进行哺乳。该姿势适用于剖宫产术后的母亲或双胞胎哺乳。无论何种姿势,都应确保婴儿的头、颈、身体在一条直线上,嘴巴张大含住乳晕而非仅仅乳头,以保证有效吮吮与乳汁顺畅流出,避免乳头皲裂与疼痛。

3、按需哺乳

在母乳喂养过程中,遵循按需哺乳原则是满足婴儿营养需求与促进乳汁分泌的核心要素。婴儿的胃容量较小,消化吸收速度快,因此在出生后的最初几周内,频繁哺乳是正常现象,通常每天可达8—12次甚至更多。随着婴儿月龄的增加,哺乳间隔时间逐渐延长,但母亲仍需敏锐感知婴儿的饥饿信号,如哭闹、吮吸手指、寻觅乳头等,及时给予哺乳回应。

4、良好的身体状况

哺乳期母亲应保持均衡的饮食结构,摄入富含蛋白质、钙、铁、维生素等

营养素的食品,如瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品、新鲜蔬菜水果等,同时注意适量饮水,以维持充足的乳汁分泌。避免吸烟、饮酒、摄入过量咖啡因及某些特殊药物,以免对婴儿健康造成不良影响。同时,产妇要处理好休息、进餐与亲子接触、吮吸母乳之间的关系。环境温馨、精神放松、心情愉快、家人的鼓励和支持是促成母乳喂养成功的重要条件。

二、如何判断母乳量够不够

婴儿摄入量多少主要取决于婴儿自身的营养需要,不需要将乳汁挤出来估计摄乳量,可根据以下几个方面来判断。

1、观察婴儿情绪

喂养后能得到满足,每天喂养次数一般为8—12次。喂养过程中,吮吸时有节律并可听见明显的吞咽声。

2、观察婴儿尿量

出生后婴儿尿量最初2天每天至少排尿1—2次,从第3天开始,每24小时应达到6—8次,如果有粉红色尿酸盐结晶的尿,应在出生后第3天消失。

3、观察大便情况

出生后每24小时排便3—4次,每次大便应多于1大汤匙。出生第3天后,每天可排软、黄便4—10次。

4、观察体重变化

婴儿在刚出生的几天内,生理性体重减轻是正常现象,约在出生后第3—4日达最低点,以后逐渐回升,至出生第7—10日恢复出生时体重。建议母乳喂养时体重下降不超过出生体重的7%。

5、定期监测身长、体重、头围

根据生长曲线判断婴儿的成长是否

正常,建议6月龄内婴儿每月监测1次。

三、母乳喂养相关问题的处理

1、乳汁不足

针对乳汁不足问题,母亲应保持心情舒畅,充分休息,增加哺乳次数与时间,让婴儿多吮吮刺激乳汁分泌;同时可适当增加营养摄入,如食用一些促进乳汁分泌的食物,如鱼汤、猪蹄汤等,也可在专业人员指导下进行乳房按摩与催乳措施。

2、乳头疼痛与皲裂

针对于乳头疼痛与皲裂,正确的哺乳姿势与含接方法是预防关键,哺乳后可挤出少许乳汁涂抹在乳头乳晕上自然晾干,或佩戴柔软棉质胸罩,保持乳头清洁干燥。

3、乳房胀痛与乳腺炎

若发生乳房胀痛与乳腺炎,早期可通过频繁哺乳,局部热敷、按摩等方法促进乳汁排出,缓解症状;若症状严重或伴有发热、寒战等全身症状,应及时就医,在医生指导下进行抗感染治疗,必要时暂停患侧乳房哺乳,但需用吸奶器将乳汁吸出,以维持乳汁分泌与乳腺管通畅。

母乳喂养是一项充满爱与责任的神圣使命,它凝聚着人类进化的智慧,蕴含着母婴健康的密码,是大自然赋予每一位母亲与婴儿最珍贵的礼物。通过深入了解母乳喂养的重要性、背景知识与具体实施要点,可以进一步倡导、支持与促进母乳喂养,为母婴健康福祉保驾护航。让我们携手努力,共同守护母乳喂养这一生命之源,让每一个婴儿都能在母乳的滋养下茁壮成长,开启健康幸福的人生旅程。

(作者单位系淮南朝阳医院)

寒冬季节需警惕脑卒中风险

高娜

人类大脑无疑是这个地球上最为神秘与复杂的存在,它担当着人体指挥中心的职能。如果把大脑比作一间庞大的工厂,那么脑细胞就是工厂里辛勤劳作的工人,一千亿个脑细胞协同工作,担负着感知外界、分析计算、情感体验以及指导行动等多重复杂的生理活动。当脑细胞因脑血管疾病受损甚至死亡,大脑的功能必然遭受相应的影响。脑血管疾病中最常见的疾病就是脑卒中,在气温降低之时,尤其是在冬春季节交替之际,其发病概率明显攀升。

一、了解脑卒中的基本医学常识

在古代,中医将脑卒中命名为“中风”,认为“中风”是饮食不节,痰湿阻络、正气不足,风邪入中、五志过极,气血逆乱等病因引起。“中风”的症状多样,如“猝然昏倒”“不省人事”“口角歪斜”“言语不利”等。历史上,三国时期的司马昭就死于“中风”,一日他听到手下禀报民间有祥兆出现,显明他是当皇帝的天选之人,这让一心想当皇帝的司马昭内心不由狂喜,情绪激动,回家后忽然中风不能说话,以手指太子司马炎而死。

现代医学认为,脑卒中是一种急性脑血管病,是由于脑血管堵塞或者破裂,导致供血缺血区局部脑组织因血液中断而发生缺血缺氧,脑细胞损伤或坏死,进而引发各种功能障碍,如失语、偏瘫、吞咽困难等,甚至会导致死亡。脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种类型,如果把大脑比作田地,脑细胞就是秧苗,血管就是沟渠。缺血性脑卒中仿佛沟渠被堵塞,秧苗就会干旱而死;而出血性脑卒中就像是沟渠破裂,致使农田出现洪涝灾害。

二、寒冬季节容易发生脑卒中的原因

近年来,国内外学者对气象因素和脑卒中相关性方面做了很多研究,有研究表明:低温与脑出血、脑梗死入院人数呈显著正相关性。也就是说,随着气温的降低,因发生脑卒中而住院的人数也随之增加。有研究者对此提出观点,高血压患者处于寒冷环境时,随着体温的下降,交感压力反射敏感度增加,致使血压升高,可能会导致发生脑卒中。除了低温以外,昼夜气温波动大也与脑卒中住院人数增加有关,这正好印证了冬春交替之际脑卒中发病率升高的现象。冬去春来,乍暖还寒,人体机能正处于适应期,气温波动大可导致血压异常波动,如果同时合并脑血管动脉硬化、糖尿病、肥胖、高脂血症、吸烟

需要快速缓解的患者。

身体状况较差者,无法耐受传统手术或放化疗的患者。

追求生活质量,希望减少治疗副作用的患者。

2、风险评估

尽管肿瘤介入治疗具有诸多优势,但任何医疗手段都存在一定的风险和并发症。肿瘤介入治疗可能的风险包括感染、出血、血管损伤等。因此,在治疗前,医生会与患者进行充分的沟通,详细告知治疗过程、可能遇到的风险及应对措施,确保患者充分了解并同意治疗方案。

六、肿瘤介入治疗未来展望

随着医学影像学、介入器材及药物研发的不断发展,肿瘤介入治疗将更加精准、安全、有效。未来,我们有望看到更多创新技术的涌现,如纳米机器人辅助的精准药物递送、基因编辑技术在介入治疗中的应用等,这些都将为肿瘤治疗开辟新的道路,实现更加个性化的治疗方案。

此外,跨学科合作也将成为肿瘤治疗的重要趋势。通过肿瘤学、影像学、介入放射学、病理学等多学科的紧密合作,共同制定最优的治疗方案,为患者提供更加全面、高效的治疗服务。

肿瘤介入治疗以其精准、微创、高效的优势,正在逐步改变着肿瘤治疗的格局。它不仅为患者提供了更多的治疗选择,也为医生提供了更加灵活的治疗手段。随着技术的不断进步和临床经验的积累,我们有理由相信,肿瘤介入治疗将在未来发挥更加重要的作用,为更多患者带来生命曙光。

(作者单位系淮南东方医院集团肿瘤医院)

肿瘤介入治疗:探索救治癌症患者的新路径

刘占伟

在医学科技日新月异的今天,肿瘤治疗领域正经历着前所未有的变革。其中,肿瘤介入治疗作为一种高效、微创的治疗手段,正逐渐成为众多癌症患者的新选择。本文将带您了解肿瘤介入治疗的定义原理、技术类型、治疗优势、适用人群、风险评估及未来展望,旨在向大众普及这一前沿医疗技术,为癌症患者提供更多治疗选择。

一、肿瘤介入治疗的定义与原理

肿瘤介入治疗,简而言之是一种通过非手术途径、利用医学影像技术引导、将治疗器械(如导管、针头等)直接送达肿瘤部位,实施局部治疗的方法。这一过程高度依赖于先进的影像技术,如X射线、CT、MRI等,以确保治疗的精确性和安全性。肿瘤介入治疗的原理主要包括血管性介入和非血管性介入两大类。血管性介入如经导管动脉化疗栓塞术(TACE),通过阻塞肿瘤供血动脉,同时注入化疗药物,达到“饿死”肿瘤并直接杀灭肿瘤细胞的目的。非血管性介入则包括射频消融、微波消融、粒子植入等,直接作用于肿瘤组织,通过物理或放射性手段摧毁肿瘤。

二、肿瘤介入治疗的显著优势

1.精准度高

借助现代影像技术,介入治疗能够精确定位肿瘤位置,实现“点对点”治疗,减少对周围正常组织的损伤。这种精准性不仅提高了治疗效果,还降低了治疗过程中的风险。

2.创伤小、恢复快

相比传统手术,介入治疗创伤小,术后恢复快。患者通常只需局部麻醉或少量全身麻醉即可完成治疗,

术后即可下床活动,大大缩短了住院时间。这对于年老体弱或无法耐受手术的患者来说,无疑是一种更好的选择。

3.疗效显著

局部药物浓度高,直接作用于肿瘤,提高治疗效果的同时,减少了全身副作用。例如,在TACE治疗中,化疗药物直接注入肿瘤供血动脉,使肿瘤组织内药物浓度远高于全身化疗,从而提高了疗效。

4.可重复性强

对于复发或难治性肿瘤,介入治疗可多次进行,为患者提供持续的治疗机会。这种可重复性使得介入治疗在肿瘤的综合治疗中占据重要地位。

5.适用范围广

肿瘤介入治疗几乎适用于所有实体瘤的治疗,包括肝癌、肺癌、肾癌、子宫肌瘤等。此外,它还能与其他治疗手段联合应用,形成综合治疗策略,提高治疗效果。

三、肿瘤介入治疗的技术类型

1.肿瘤消融术

利用物理或化学方法,如射频、微波、冷冻或化学药物等,直接在肿瘤内部产生高温或低温效应,使肿瘤细胞变性坏死。这种方法具有疗效确切、创伤小的优点。

2.栓塞术

通过将微小的栓塞剂(如明胶海绵、微球等)送入肿瘤供血动脉,阻断其血液供应,导致肿瘤因营养缺乏而逐渐坏死。这一技术尤其适用于血供丰富的肿瘤类型,如肝癌、肺癌等。

3.放射性粒子植入术

将具有放射性的微小粒子直接植入肿瘤组织内部,通过持续释放低剂

量辐射,逐步杀灭肿瘤细胞。这种方法在减少全身照射暴露的同时,实现了对肿瘤局部的精准治疗。

四、肿瘤介入治疗临床实例解析

1.肝癌的介入治疗

肝癌是我国常见的恶性肿瘤之一,多数患者发现时已属中晚期,失去了手术切除的最佳时机。此时,肿瘤介入治疗成为重要的治疗手段。通过TACE治疗,可以阻断肝癌的主要供血动脉,使肿瘤组织缺血坏死,同时注入化疗药物,进一步杀灭肿瘤细胞。对于部分小肝癌或肝转移癌,还可采用射频消融或微波消融技术,直接摧毁肿瘤组织,达到根治或姑息治疗的目的。

临床数据显示,对于中晚期肝癌患者,合理的介入治疗能够显著延长生存期,提高生活质量。同时,随着技术的不断进步,介入治疗与靶向药物、免疫治疗等新型疗法的联合应用,更是为肝癌患者带来了前所未有的治疗希望。

2.肺癌的介入治疗

对于肺癌患者,尤其是晚期或无法耐受手术的患者,介入治疗同样具有重要意义。通过支气管动脉灌注化疗或栓塞术,可以直接将化疗药物送达肿瘤部位,提高局部药物浓度,减轻全身副作用。此外,对于肺癌引起的并发症,如咯血、气道狭窄等,介入治疗也能提供有效的缓解手段。

五、肿瘤介入治疗的适用人群与风险评估

1.适用人群

肿瘤早期且未发生远处转移的患者。

肿瘤虽已晚期但局部症状严重,

走出体重管理误区,拥抱美好健康生活

章广云

现代人越来越重视身体健康,随着生活水平的提高,超重和肥胖人群逐年增加,超重和肥胖不仅影响个人形象,更是各种慢性非传染疾病的高危因素。体重管理逐渐成为公众关注的热点,

且,其重要性与身体健康密不可分,并且两者之间存在着相辅相成的关系。尽管许多人意识到体重管理的重要性,但对于如何有效、科学地进行管理却了解甚少,对体重管理的复杂性和持续性感到无从下手,甚至陷入误区。

一、体重管理的目的和意义

体重管理是有效减少慢性疾病预防的必要措施。超重和肥胖导致2型糖尿病、脑卒中、冠心病、高血压、呼吸系统疾病、骨关节炎和胆结石等慢性疾病发病率增加,肥胖甚至还与多种肿瘤的发生相关,这些被称为“身心疾病”。研究表明,身体健康和心理健康相互影响,因此体重管理是维护人们整体健康的必要措施。

二、体重管理有哪些误区

1、误区一:快速减肥是有效的解决办法

许多人期望通过快速减肥的方法来取得体重管理立竿见影的效果,然而,快速减肥往往伴随着健康风险,

减重后容易反弹。科学的体重管理应注重长期的健康计划,而非短期的极端措施。

2、误区二:只需控制饮食或仅需运动

简化体重管理只关注饮食或运动,都无法达到理想的效果。只有做到吃动平衡,才能实现合理的控制热量,有效的体重管理必须做到饮食和锻炼综合协调,才能达到最优效果。

3、误区三:体重管理只关注数字

体重并不是衡量健康的唯一标准,肥胖与否的定义应当综合考虑体脂肪比例、肌肉量等因素。因此,定期进行身体成分分析,关注自身健康的全面性,才是科学的管理方式。

三、体重管理的有效策略

有效的体重管理策略,可以帮助大家走出体重管理的误区。那么,哪些做法才能实现有效的体重管理,达到真正身心平衡的健康状态呢?

1、首先要树立持之以恒的态度,体重管理不是一朝一夕的事,是一个持续的过程,在体重管理过程中难免会有放弃及体重反弹的现象。制定合理饮食计划是体重管理的关键。研究表明,保持均衡膳食,控制热量,可

以避免肥胖的发生,结合自身身高、体重和日常活动情况,使用在线计算器或咨询营养师来了解自己的热量需求,计算每日所需热量,科学分配到三餐中。选择低脂肪、高纤维的食物,如新鲜水果、蔬菜及全谷类食物,不仅有助于控制体重,同时可以提供必要的营养元素。注意限制高糖量与高卡路里的食品,如糖果、糕点及富含饱和脂肪酸的食物,如肥肉、猪油、牛油、鸡油、动物内脏等。

2、做到吃动平衡,增加日常运动量是保障,保持良好的运动习惯及合适的运动量。可制定锻炼计划,每周至少150分钟的中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑自行车)或75分钟的高强度有氧运动(如跑步、高强度间歇训练)。并设定目标,可以将每周锻炼分为5天,每天30分钟便于坚持和形成习惯,设定小目标以保持动力。每周至少两次的力量训练有助于提高骨密度,减少骨质疏松的风险,对于中老年人尤为重要。

3、作息规律,保证睡眠质量,让体重管理更快乐。定时作息,建立良好的睡眠规律,保持充足的睡眠,每晚7—9小时的优质睡眠有助于激素

等多种危险因素,就极易诱发脑卒中的发生。另有研究指出,在气温较冷城市居住的居民对高温敏感,而在气温较暖城市居住的居民易受低温影响,如有些“候鸟”人群从较寒冷的北方到达温暖的南方,因气温骤变,肌体对气温敏感而不能快速适应,在早期就容易发生急性脑梗死的症状。

三、如何做好对脑卒中疾病的自我防护

1.做好御寒措施
注意气温骤降时,外出要做好保暖措施,上衣最好穿上马甲,护住前胸后背,戴上帽子和围巾和口罩,以便对头颈部的血管起到更好的保暖作用,减少因气温下降、血管收缩而出现的血压升高情况。必要时应降低外出活动的频次和时间,尤其是室内外温差较大时。

2.选择合适的活动时间和地点

天气寒冷时如需外出锻炼,最好在饭后、身体热量充足的情况下进行。宜选择上午10点至下午3点这一时间段,此时室外温度相对较高。可选择散步、快步走或打八段锦等活动,如天气状况较差,则宜在室内进行锻炼。

3.坚持健康饮食

按照膳食营养平衡的原则,增加全谷物和薯类摄入,摄入新鲜蔬菜、水果及优质蛋白质,烹饪时应少油、少盐,高血压患者每日盐摄入量应小于5克。

4.避免情绪波动,保持心态平稳

常言道“养生先养心”,日常生活中,我们应尽量保持心态平和,因为情绪刺激可促使身体产生肾上腺素和去甲肾上腺素等,刺激小动脉收缩,使血压升高。同时需要注意休息,保持生活规律,保证睡眠充足。

5.慢性病患者需控制好“三高”

患有慢性疾病的患者,需遵医嘱按时按量服药,控制好血压、血糖及血脂水平,如有异常应及时就医。例如高血压患者在冬春换季时,病情易发生波动,千万不可擅自调药或停药,服用降压药物的剂量、种类、效果要由门诊专科医生进行判断和调整。

“北风如弦雪似箭”,随着天气逐渐转冷,建议大家选择合适的锻炼方式,并且要特别注意保暖。此外,养成健康的生活习惯,比如戒烟和限制饮酒,对于预防脑卒中也至关重要,愿大家都能享受一个温暖且健康的冬季。

(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)

甲状腺癌的病因、症状、治疗与预防知识科普

张秀芳

甲状腺是人体最大的内分泌器官,位于人体颈部“喉结”下方,气管两旁,形似蝴蝶,又因形似盾甲而得名“甲状腺”,它的主要功能是合成、储存和分泌甲状腺激素。

一、什么是甲状腺癌?

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,是头颈部最为常见的恶性肿瘤,包括乳头状癌、滤泡状癌、未分化癌和髓样癌四种病理类型,甲状腺癌被称为“懒癌”,指的是甲状腺乳头状癌这个常见类型,因为其恶性程度较低、预后较好。甲状腺癌女性发病较多,男女发病比例为1.2—1:4,任何年龄均可发病,但以青壮年较为多见。

二、甲状腺癌发生的高危因素有哪些?

1.家族遗传因素,约5%的甲状腺癌患者有家族遗传史。
2.放射线辐射,是目前唯一确定的致甲状腺癌危险因素。
3.摄入碘过量或不足。
4.甲状腺疾病史,如结节性甲状腺肿、甲状腺腺瘤等。
5.性别与激素因素,甲状腺癌女性明显多于男性,性激素与甲状腺癌之间的关系越来越受到医学专家们的重视。

三、甲状腺癌的症状有哪些?

甲状腺癌的早期症状往往不明显,但随着病情的发展,患者可能会出现一系列症状,主要包括以下几个方面。

1.甲状腺肿大或结节:甲状腺癌最常见的症状之一,肿块质地较硬,可随吞咽动作上下移动,且移动度逐渐减小。

2.吞咽困难与呼吸困难:癌肿增大后可能压迫气管和食管,导致呼吸困难和吞咽困难。

3.疼痛:当癌肿侵犯周围组织时,患者可能会出现颈部、耳部、肩部等处的疼痛。

4.远处转移症状:晚期甲状腺癌可发生远处转移,常见于肺、骨等器官,引起相应的症状如咳嗽、骨痛等。

5.其他症状:部分患者还可能出现腹泻、心悸、内分泌失调等全身症状。

四、甲状腺癌如何治疗?

甲状腺癌的治疗以外科手术治疗为主,辅以后内分泌治疗、放射性核素治疗等。甲状腺癌治疗的个体化非常重要,医生会根据每例病人病情、诉求不同选择个体化的治疗方案。

五、甲状腺癌如何预防?

甲状腺癌的预防主要围绕减少其发生的风险因素进行,尽管目前其确切病因尚未完全明确,但普遍认为与环境、饮食、遗传、辐射等多个因素相关。我们可以从以下几个方面进行预防。

1.避免过度摄取碘:碘是甲状腺合成甲状腺激素的重要元素,过高或过低的碘摄入量都可能增加甲状腺癌的风险。因此,应保持合理的碘摄入水平,适量食用含碘食物如海带、紫菜等,并避免长期食用高碘或低碘食品。

2.避免辐射暴露:辐射是甲状腺癌的确切危险因素之一,尤其是儿童时期的辐射暴露,会明显增加甲状腺癌的发生风险。常见的辐射来源包括医院的X线(数字X线摄影)、CT(计算机断层扫描技术)等影像学检查以及放射治疗。因此,建议减少不必要的X线检查,避免头部接受X线等辐射检查,尽量远离辐射源,如核电站、高压线等。同时,在使用手机、电脑等电子产品时,也应注意控制使用时间,减少辐射对身体的影响。此外,从事相关职业的人员需要严格按照操作守则进行作业并对自身进行防护。

3.定期体检:定期进行甲状腺检查是预防甲状腺癌的重要手段。通过甲状腺B超(B型超声波检查)、血清甲状腺球蛋白等检测手段,可以早期发现甲状腺结节或肿瘤,从而进行及时干预和治疗。建议成年人每年至少进行一次甲状腺检查,特别是有家族史或高风险因素的人群更应重视,以便早发现、早治疗。

4.保持健康生活方式:保持合理健康的饮食习惯、积极锻炼、戒烟限酒等健康生活方式,有助于增强身体免疫力,也有助于降低甲状腺癌的发病风险。同时,保持心情愉快、避免长期精神压力也有助于预防甲状腺癌的发生。

5.避免滥用雌激素:雌激素与甲状腺癌的发生有一定关系,因此应避免滥用雌激素类药物或保健品。对于女性来说,在更年期等雌激素水平波动较大的时期,应特别注意甲状腺健康。

6.保持良好心态:现代人群生活节奏快、压力大,容易使人出现烦躁和压抑等不良情绪。不良情绪和甲状腺癌的发生有密切的关系,生活中应该扩大交友圈,增添生活情趣,培养个人兴趣爱好,适度放缓超负荷的工作,缓解紧张情绪。

科学预防和及时治疗是战胜甲状腺癌的重要策略,保持健康生活方式和积极良好的心态,才能真正做到“谈癌不色变”。

(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)