



江苏省著名商标

第十六、十七届江苏省“陆羽杯”名茶评比特等奖、一等奖
第三、四届“国饮杯”全国茶叶评比特等奖
第十一届“中茶杯”全国名茶评比一等奖
第十六届全国绿色食品博览会金奖

马陵山 Malingshan 茶

电话: 88999656 (马陵山茶店) 88729886 (马陵山茶坊)

市中心医院(铁路医院)开展甲状腺细针穿刺术

□本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华

“发现得早,治疗及时,实在是万幸。”说起自己的病情,李女士的情绪有些激动。她今年61岁,前段时间因为血糖升高来到市中心医院(铁路医院)住院治疗,体检发现甲状腺结节, TI-RADS 分级4级。内分泌科医生建议她作进一步检查。经过甲状腺结节细针穿刺术诊断后,确诊为甲状腺癌,目前已行甲状腺切除术。

甲状腺细针穿刺术是临床上常用的一种诊断技术,具有安全、有效、方便和价廉等特点,可在术前鉴别甲状腺结节的性质,为甲状腺疾病的个体化精准治疗提供依据,是甲状腺诊治决策的关键。该技术穿刺成功率高,诊断明确,同时该操作可在视下进行,损伤少、基本无痛,被广大患者所接受,目前市中心医院(铁路医院)已能熟练开展此项技术。

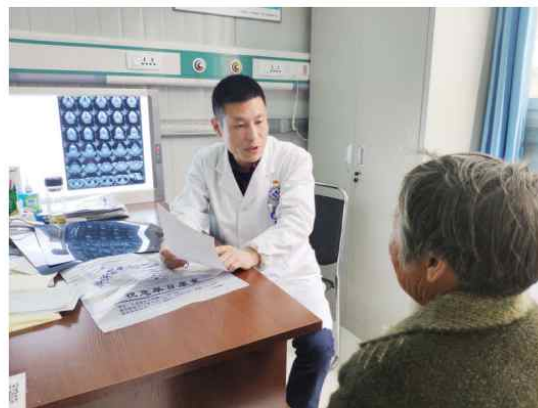


近年来,甲状腺结节的患者人数逐步增多,其良恶性的正确评估成为目前急需解决的现实问题。甲状腺结节在人群中的检出率为20%-76%,其中恶性肿瘤仅占7%-15%,临床工作的重点是如何将甲状腺癌从高发的甲状腺结节中甄别出来。

“为进一步提高我院甲状腺疾病诊断的准确性,减少临床漏诊、误诊,更好地为病人服务,我院内分泌科、超声科、病理科联合开展了超声引导下甲状腺无负压细针穿刺细胞学检查,标志着我院对甲状腺结节的诊疗手段上了一个新台阶。”内分泌科副主任徐恒敬介绍说。超声检查是目前甲状腺结节的首选检查方法,超声诊断甲状腺良恶性病变准确率为85%,对可疑结节

再在超声引导下进行细针穿刺活检,可将准确率提高到90%以上,是除手术外唯一确认良恶性结节的方法。甲状腺细胞学检查在甲状腺结节的诊断和预后判断上,具有重要的地位,是明确疾病诊断和指导临床治疗的金标准。此项技术的应用大大提高了甲状腺疾病术前诊断的准确性,使得甲状腺手术的数量减少一半之多。

“在操作过程中无需麻醉,患者不会感到明显不适或疼痛,术后只要在穿刺针眼处按压10-15分钟即可。不用住院,不用输液,术后3-5天就有结果。”徐恒敬介绍,该操作过程系在超声引导下,将穿刺针头穿入甲状腺或甲状腺结节内,利用负压抽取部分甲状腺组织,涂片后送病理科检查,全过程一般不需要局部麻醉。但是甲状腺结节细胞学穿刺毕竟属于最小创伤的检查技术,约有16%的标本不能一次获得满意诊断。针对良性可能较大的结节,可观察;针对恶性风险较大的结节,可间隔3个月后再行穿刺活检。而对



于甲状腺结节的穿刺能更好区别判断良恶性,良性患者可以行保守治疗或择期手术,而恶性患者应尽早采取包括手术在内的综合治疗。

据了解,除了区别判断甲状腺结节的良恶性外,甲状腺细针穿刺术对桥本氏甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、甲状腺结核、甲状腺脓肿等疾病的诊断也有着重要的意义。

有些锻炼做错了不如不做

运动中的错误动作好比一个雷区,一不小心陷入其中,不仅运动无效,而且伤身。

空腹晨跑易致猝死。清晨空腹时血糖浓度低,再加上运动,人会觉得头晕乏力,出现面色苍白,出汗等情况。空腹运动还会刺激心肌,引起心律失常,严重时可能导致猝死。建议清晨锻炼前,先喝一杯蜂蜜水或吃香蕉、饼干等易消化的食品。

米字操不适合老年人。正确的颈椎操能改善肌肉的疲劳紧张,血液循环和神经压迫,还能恢复颈椎的生理曲度,对颈椎病起到良好的预防作用。但是,不是所有人都适合做颈椎操。据了解,以前流行转头360°的颈椎操,现在基本已淘汰,因为它对颈椎伤害大,容易导致颈椎关节错位。旋转颈椎操,米字操尤其不适合老年人。

健步走摆臂别太高。健走大军中抡着胳膊快走,背着手走的不在少数。健走时若摆臂力度过猛,幅度过大,会导致手臂骨骼、关节劳损,老年人尤其要注意。健步走时应自由摆臂,手臂高度不要超过肩膀。

(冬梅整理)

血压过低要防疾病



人人都怕高血压,50岁的陆女士却为自己的低血压担心。心血管专家提示她,低血压也可能是疾病信号。

陆女士今年2月做完胆囊手术后发现血压低,血压一直只有90/40mmHg,精神也不好。陆女士术后因惧怕胆脂功能差,每天只喝点白粥吃点青菜,基本能量要求都达不到。经检查排除了各种器质性疾病后,医生为她开出了“增强营养”处方。

据介绍,一般认为成年人上肢动脉血压低于90/60mmHg即为低血压。一些人血压测量值已达低血压标准,但无症状不影响生活。需要警惕的是病理性的低血压,一是指无明显原因的低血压状态,多见于体质瘦弱的老人、女性,严重者出现精神疲惫、头晕甚至昏厥。另一类是人体某些器官或系统的疾病所引起的血压降低,如大出血、急性心肌梗死、严重创伤等。大多数情况下,低血压逐渐加重,能继发于严重的肺结核、恶性肿瘤、营养不良等的低血压。此外某些药物也可以引起低血压。

医生建议陆女士,生活要有规律,加强锻炼;在增强高蛋白营养食物的同时,每日清晨可饮些淡盐水,适量饮茶。

(冬梅整理)

按揉耳穴可以调理内分泌

“内分泌紊乱”是一个在生活中出现频率很高的词。很多人长痘长斑怪它,失眠焦虑怪它,血糖血压不稳怪它。那么,看不见的内分泌究竟是什么?失调后,用什么办法调理?

据内分泌专家介绍,人体的内分泌系统是个大家族,囊括了垂体、甲状腺、胰岛、肾上腺等多个腺体,这些腺体通过分泌激素,影响我们的新陈代谢、生长、衰老、病变等。通常而言,晚餐吃太多、太晚,平时压力大活动太少,长期睡眠不足会让内分泌逐渐崩溃。

对于内分泌失调,中医有一些很简单的调理办法,比如耳穴疗法。最容易操作的方法是坚持按摩相关耳穴。如经常按摩肾门穴,能清心安神,滋养肾气,可帮助治疗顽固性失眠;按摩神门穴、降压沟有一定的稳定血压的作用;对高血压等心脑血管病有良好的辅助治疗效果。

(大东整理)



身体有4个脆弱点

如今,生活越来越好,医疗水平也越来越发达,人们在追求健康长寿的同时,还期待享受有质量的长寿。然而在生活中,有的老人突然打个喷嚏,腰背就折了;不小心滑一跤,便只能长期躺在床上了……在医生看来,这些情况会极度影响生活质量,而归根结底,是因为没有提前做好保养身体的四大脆弱点。

颈椎:别乱按,多做抗阻训练

颈椎是活动度最大的椎体,也是最脆弱的神经中枢“走廊”。很多人喜欢按摩,但是中医却认为,颈椎其实怕乱按,尤其是“三高”人群,如果颈动脉斑块存在动脉粥样硬化或钙化,而颈部按摩时手法不当,容易引起硬化斑块脱落,随血液进入颅内,有堵塞颅内血管,引发脑梗塞的可能。

保护颈椎,可多做抗阻训练来锻炼颈部肌肉。锻炼时,手肘交叉,放于脑后勺,双手用力将头部推向前方,同时颈部用力,将头向后,抵抗手的推力,保持头部在直立位,持续10秒钟,放松。每天做3-4组,每组20-30次。

腰椎:多做“飞燕”运动

腰椎不好的人,不仅腰痛难忍、坐立难安,还会导致手脚脚酸等各种症状。养护腰椎,最关键的是姿势。平时坐立时不要懒散,避免弯腰驼背。站立时,可以经常变换着让一条腿休息,如用一只脚踮在小板凳上。搬重物时,尽量屈膝下蹲,让物品尽量靠近身体,用腿部肌肉站起来将物品提起,避免伤到腰。

另外,平时闲着没事时可以用多揉揉眼。将两手握拳,用拇指指甲关节紧按眼眶,作旋转用力按揉30-50次,以腰酸酸为宜。或练习“飞燕”运动,取俯卧位,同时抬高四肢,维持5秒后放松。练习时,如引起腰部酸痛,应停止练习。

髌关节:走路方式要正确

俗话说“人老脚掉”,跌倒后,极易发生骨折,其中最为严重的就要数髌骨骨折了。保养髌关节,注意步行方式最重要。走路迈脚时,应脚跟先落地,注意挺胸直背,手臂自然摆动;然后脚掌落地,身体重心自然转移到脚尖;迈另一只脚时,前脚应该脚跟先落地,脚尖自然支撑重心。这样走路的好处是,把体重压力均衡分散到两腿肌肉和各处关节,而不是仅由髌关节来承压,以减少日常的磨损。

膝盖:坐矮板凳要伤关节

膝盖不好,会影响生活自理能力。生活中,很多人喜欢拎着小板凳出门晒太阳,或者坐累了拿出小板凳休息。这样看似方便,其实很伤膝盖。建议60岁以上的老年人,尤其是有关节炎的患者,尽量不要坐矮板凳,不要下蹲。坐矮板凳这一动作,属于长期劳损,因为下去容易,要想站起来,膝关节就得很用力。

平时,建议多做做靠墙下蹲来养护髌关节。具体做法是:后背靠墙,双足分开与肩同宽,向前伸,与身体保持40-50厘米的距离,小腿与地面垂直,大腿小腿之间夹角不要小于90度。保持这个姿势到坚持不住再休息,每天练习3-5次。

(楚惠整理)

卵巢囊肿可能啥事都没有

很多女性参加体检,会查出“卵巢囊肿”。那么卵巢囊肿是什么,需不需要治疗呢?据妇科专家介绍,卵巢囊肿种类繁多,有的是有病的,有的不是病,有的为良性肿瘤,有的可能是交界性甚至恶性肿瘤。

卵巢囊肿可能是由于遗传因素与环境因素相互作用的结果,也可能与内分泌紊乱、饮食结构失衡等有关。所以不能靠症状来判断卵巢囊肿的性质。以下这五种情况都叫囊肿:

生理性囊肿

育龄期女性每个月都会有排卵。卵泡排完后塌陷,形成黄体,黄体的形态符合“囊肿”的特征。这种大的黄体囊肿往往伴随有当月月经不规律,如推迟、出血时间延长等。这种囊肿,隔一个月复查B超一般会消失。

炎性囊肿

得盆腔炎的女性,盆腔有时会发生粘连,一些腺体的粘连带相互围绕,包成一个球形,里面充满了炎性的液体。B超同样会告诉你是“囊肿”,临床上管这叫“炎性”包块。这类囊肿需要先抗炎,考虑炎症消失的情况下,才考虑

手术探查。不过炎性包块无论药物还是手术后是可能复发的,一般不会癌变。

肿瘤性囊肿

这类囊肿堪称临床上处理的最经典的囊肿解释。它是由于卵巢细胞发生病变而形成,和肿瘤的发病机理一样。由于卵巢的组织成分复杂,所以这类囊肿的种类繁多,绝大多数为良性。

出血性囊肿

通常能发生于卵泡囊肿或黄体囊肿,就是临床所谓的卵泡破裂、黄体破裂。由于里面可能形成血凝块,这时候包块在B

超上可能表现为“混合性”。

巧克力囊肿

可引起痛经,是女性不孕的主要原因之一。其真正的名字叫“子宫内膜异位囊肿”。由于囊内含有含铁血黄素,且囊液黏稠,所以B超会提示“充满点状回声”。

偶然B超发现卵巢囊肿,如无症状,且B超提示为单纯性,里面透声好,建议复查,可以最大限度避免生理性囊肿被手术的可能性。如果B超提示囊肿为混合性、囊实性,先查肿瘤标志物,然后复查,这一步非常重要。因为卵

泡破裂里面形成血凝块,也是囊实性(混合性)。如果查出卵巢肿瘤标志物升高,就要警惕恶性肿瘤的可能性。但也不必太过紧张,因为炎症、子宫内膜异位症、子宫肌瘤也可能导致肿瘤标志物升高。如果反复B超都提示卵巢有囊肿,那就应该考虑手术了,因为肿瘤的可能性非常大。大多数卵巢恶性肿瘤的肿瘤标志物都是阴性的,手术方式也首选腹腔镜。如果肿瘤标志物高,那卵巢癌的可能性就大,需要开腹探查。

(王瑾整理)