

了解分级标准 读懂甲状腺超声报告

每年常规体检结束后,不少人都会被报告单上的“甲状腺结节”所困扰。很多人看到这几个字就莫名焦虑,盲目担心结节癌变,要么四处求医过度检查,要么病急乱投医尝试各类偏方。其实绝大多数甲状腺结节均为良性,无须特殊治疗。想要摆脱焦虑,最简单的办法,就是读懂甲状腺超声报告里的关键术语,科学判断自身结节风险。

看懂超声报告,首先要分清结节的基础形态。报告中常会出现实性、囊性、囊实性三种描述,这是判断结节风险最基础的依据。囊性结节内部多为液体,通俗来说就是甲状腺上长了个“小水泡”,这类结节恶性概率极低,基本不会发生癌变,体积较小的情况下,定期复查即可。

实性结节内部为组织细胞,风险相较于囊性结节更高,也是临床重点监测的类型。囊实性结节则兼具以上两种特征,一半为液体、一半为实质组织,整体良性居多,只需结合其他指标综合判定,不必过度紧张。

其次要重点关注报告里的高危关键词,这些词汇是辨别良恶性的核心信号。若报告标注“低回声”“极低回声”,代表结节内部组织结构异常,风险高于“高回声”等回声结节;反之,高回声结节大多为良性增生,安全性更高。

边界与形态也至关重要。良性结节大多边界清晰、形态规则。一旦出现边界模糊、形态不规则的情况,说明结节细胞生长无序,需要提高警惕。除此之外,纵横比 ≥ 1 、微小钙化是高频高危信号。纵横比指结节纵向和横向的尺寸比值,比值大于1,癌变风险会大幅上升;微小钙化区别于粗大钙化,多表现为沙粒样光点,是恶性结节的典型特征。血流信号丰富仅作为辅助参考,不能单独作为判断结节性质的依据。

对于普通体检者而言,最直观、最简单的参考标准是报告末尾的TI-RADS分级,这套分级系统直接划分结节风险等级。1~2级为正常及纯良性结节,无须干预,每年常规体检复查即可;3级大概率为良性结节,恶性风险低于2%,建议每半年至一年复查一次超声。

4级及以上结节需要重点重视。4级结节细分为4A、4B、4C三个层级,恶性风险依次递增,一般需结合医生建议,判断是否进行穿刺活检。5级结节恶性风险超过90%,基本高度怀疑为恶性,需立刻开展进一步检查。6级则是已经通过病理确诊的恶性结节,应配合临床治疗。

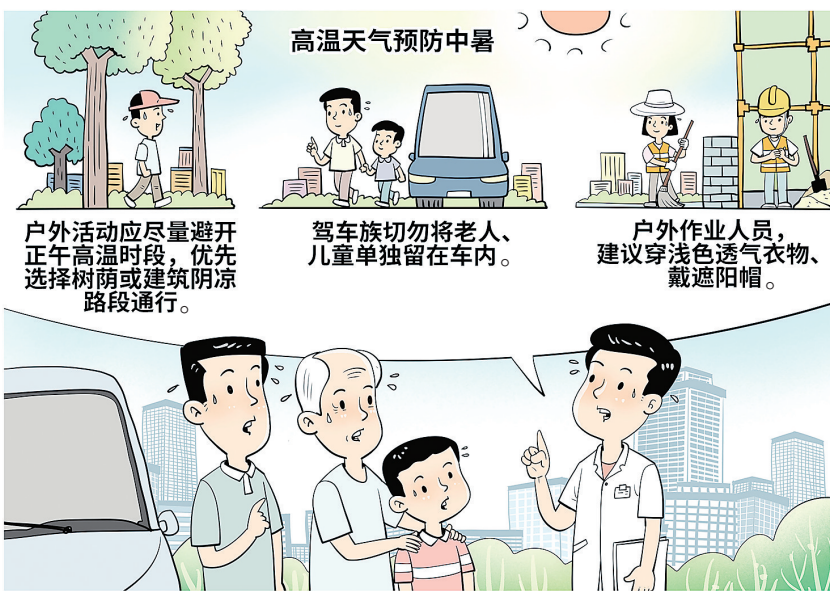
最后提醒大家两个常见误区:

第一,结节大小不等于危险程度。很多人执着于结节尺寸,忽略分级指标,其实微小的恶性结节,远比几厘米的良性结节更危险。第二,切勿盲目忌口、私自吃药消结节。目前没有特效药能够消除实性结节,不当干预反而会损伤甲状腺功能。

(据《大河健康报》)

本版组稿 李鹤

预防中暑



今年三伏天长达40天,是一年中气温高、湿度大,“热气”最浓重的时段。酷暑之下,居家老幼、上班族、户外劳动者都面临健康挑战,各行业一线生产岗位更需警惕高温衍生的各类安全事故。

新华社发 朱慧卿 作

夏日警惕“阳光刺客”

炎炎夏日,烈日暴晒后,很多人的皮肤会出现发红、灼热、肿痛、瘙痒、起疹子等症状,这大概率是日光性皮炎找上了门。日光性皮炎俗称日晒伤、晒斑,是皮肤暴露在阳光下,接受了超出自身耐受量的紫外线后,引发的急性光毒性炎症反应,主要与中波紫外线UVB有关。

日光性皮炎的皮损通常出现在面部、颈部、手臂、手背、胸背等身体暴露部位,大多在日晒后数小时至十几小时内发作,根据严重程度可分为轻度、重度两类,症状差异明显。轻度晒伤时,皮肤明显潮红、轻微肿胀,伴随灼热、刺痛或发痒感。一般无需特殊治疗,数日内可自行消退,恢复期会出现皮肤干燥脱屑,同时留下暂时性色素沉着,也就是常说的晒黑。重度晒伤时,在红斑、红肿的基础上,皮肤会出现大小不等的水疱,疼痛感明显。部分人还会伴随发热、头痛、恶心、浑身乏力等全身不适症状,若护理不当,可能引发皮肤继发感染。

日光性皮炎的处理原则包括镇静降温、抗炎舒缓、止痛修护、预防感染,不同症状对应不同处理方式,精准修护更高效。

冷敷镇静:晒伤初期优先冷敷舒缓,用干净的凉毛巾敷在受损皮肤上,每次10~20分

钟,可快速缓解皮肤灼热、红肿等不适感。切勿直接用冰块长时间冰敷,低温会刺激受损的脆弱肌肤,造成皮肤冻伤,加重皮损。

外用药物:轻中度晒伤时可在皮肤上涂抹炉甘石洗剂快速止痒,或短期使用温和的糖皮质激素乳膏,快速消退皮肤炎症。若出现水泡,尤其面积较大、位于面部或生殖器部位,应避免自行挑破,保持局部清洁,必要时就医处理。

口服药物:疼痛明显者可口服非甾体抗炎药,瘙痒明显者可口服抗组胺药。大面积、重度晒伤或全身症状明显者,应在医生指导下治疗。

日光性皮炎可防可控,做好防晒能规避90%以上的晒伤风险,日常做好以下几点即可:

1. 避免在上午10时至下午4时紫外线最强时段长时间户外活动。
2. 外出时可打遮阳伞、戴宽檐帽、穿防晒衣等,遮挡是最直接有效的防护方式。
3. 选择SPF30或以上、兼顾UVA和UVB防护的防晒霜,出门前20~30分钟涂抹,每2小时补涂一次,出汗或游泳后应及时补涂。
4. 正在服用光敏性药物或食用某些光敏性食物后,应严格防晒。

(据《健康报》)